

مخاطره‌های بهداشتی در پهنه‌ی وحش Health Risks in the Wilderness

- پتو یا سرپناه اضطراری
 - چاقوی جیبی
 - وسایل محافظت در برابر خورشید
- سایر وسایل خاص نوع فعالیت مورد نظر، و مناسب فصل و مکان فعالیت‌تان را نیز به این لیست بیافزایید. این پیوند را ببینید www.adventuresmart.ca/the-three-take-when-taking-the-essentials.

چه راهنمایی‌های دیگری را باید در نظر داشت؟

با یک همراه سفر کنید

فیق یک رفیق همراه می‌تواند در موارد اضطراری به شما کمک کند.

برای موارد اضطراری آماده باشید

اطمینان یابید که تمام افراد همراهمان می‌دانند که در موارد اضطراری چه کنند.

فقط به فناوری وابسته نباشید

امکان خرابی دستگاهها و دریافت نکردن امواج مخابراتی در فضاهای باز وجود دارد. یک نقشه و قطب نما را به عنوان پشتیبانی همراه ببرید.

آیا نوشیدن آب موجود در پهنه وحش بی خطر است؟

آب موجود در پهنه وحش را نباید قبل از تصفیه کردن آن نوشید. انگلها و برخی باکتری‌هایی که در هر نوع آب سطحی از قبیل دریاچه‌ها، جویبارها و رودها یافت می‌شوند می‌توانند آبی که برای نوشیدن، غذا خوردن یا تفریح استفاده می‌کنید را آلوده نمایند.

آب تصفیه نشده‌ی موجود در پهنه‌ی وحش می‌تواند باعث عوارض بهداشتی از قبیل اسهال، دل پیچه، سرگیجه، استفراغ، کاهش وزن، و کوفتگی شود که تا چندین هفته ادامه می‌یابد. این انگلها و باکتری‌ها می‌توانند توسط مردم، و نیز توسط برخی حیوانات اهلی و وحشی منتقل شوند.

کیفیت و ایمنی آب همچنین می‌تواند توسط کسانی که در مناطق دور افتاده بهداشت را رعایت نمی‌کنند نیز به مخاطره

اگر در پهنه‌ی وحش سفر یا پیاده‌روی می‌کنید، باید از برخی خطرها نسبت به تندرستی خود آگاه باشید. مطمئن شوید که همواره برای هر فعالیتی که انجام می‌دهید و هر جایی که می‌روید آمادگی لازم را دارید. هنگام پیاده‌روی همواره از مسیرهایی که به خوبی علامت‌گذاری شده‌اند استفاده کنید و حتماً در آن مسیرها بمانید تا از گم شدن جلوگیری کنید.

چگونه خود را برای پهنه وحش آماده کنم؟

چه فعالیت‌تان در هنگام تابستان باشد یا زمستان، و خواه در خشکی باشد یا آب، این سه نکته‌ی ساده را به یاد داشته باشید و رعایت کنید:

برنامه‌ریزی سفر

- مسیر سفر خود را برنامه‌ریزی کنید
- مسیر و شرایط سفر را بشناسید
- وضعیت هوا را بررسی کنید
- یک فرم برنامه‌ی سفر تهیه کنید. به دیگران اطلاع دهید که کجا و برای چه مدتی می‌روید. این راهنما را ببینید www.adventuresmart.ca/the-three-take-when-tripplanning

آموزش

- قبل از راه افتادن، دانش و مهارت‌های لازم را کسب کنید
- محدودیت‌های خود را بشناسید و در آن چهارچوب بمانید

لوازم ضروری را با خود ببرید

همواره لوازم ضروری را همراه داشته باشید و بیاموزید که چگونه از آنها استفاده کنید:

- چراغ قوه
- بسته آتش افروختن
- وسیله‌ی علامت دادن (مانند سوت)
- غذا و آب اضافه
- لباس اضافه
- وسایل کمکی مسیریابی و ارتباطی
- بسته کمک‌های اولیه

بیافتد. اگر امکانات توالث مناسب در دسترس نباشد، مدفوع انسانی باید به دور از جویبارها و بدنه‌های آبی دفن شود.

هنگامی که در پهنه وحش یا ناحیه‌های دور افتاده هستید، می‌توانید به شیوه‌های زیر از آب برای نوشیدن یا مسواک زدن استفاده کنید:

- جوشاندن آب به مدت دست کم ۱ دقیقه. در ارتفاعات بالاتر از ۲،۰۰۰ متر (6،500 فوت)، آب را دست کم ۲ دقیقه بجوشانید تا از آن عفونت‌زدایی شود. در ارتفاعات بالا آب در دمای کمتری به جوش می‌آید
- فیلتر کردن آب توسط یک دستگاه مکانیکی که ذرات موجود در آب را تا اندازه‌ی ۱ میکرون یا کمتر فیلتر می‌کند

- تصفیه شیمیایی آب قبل از استفاده

مایع سفید کننده برای کشتن انگل‌های ژایار دیا یا کریبتوز پوریدیوم کارکرد خوبی ندارد. این پیوندهای

آگاهی‌رسانی را نیز ببینید [HealthLinkBC File #49b](#)

[گنزدایی از آب آشامیدنی، HealthLinkBC File #10](#)

[عفونت ژایار دیا و HealthLinkBC File #48 بیماری](#)

[کریبتوز پوریدیوم.](#)

اگر حیوان‌های وحشی در ناحیه باشند، برای سالم ماندن چه می‌توانم بکنم؟

ما باید به این واقعیت احترام بگذاریم که پهنه وحش خانگی حیوانهای وحشی است. ما به عنوان دیدار کنندگان می‌بایست وظیفه خود را برای نگاه‌داری زیستگاه طبیعی آنها به جای بیاوریم. اگر به حیوانهای وحشی، به ویژه خرس و موس (گوزن شمالی) ماده‌ی بچه‌دار بسیار نزدیک شوید، می‌توانند پیش‌بینی ناپذیر و خطرناک باشند. در مورد حیوانات و حیات وحش منطقه‌ای که به آن سفر می‌کنید آگاهی کسب کنید. قبل از رفتن، گزارش‌های مشاهده‌ی جانوران وحشی در محل را بررسی کنید. سرچنگلبانان، کارکنان حیات وحش، و حتی تابلوهای نصب شده در ابتدای مسیرها می‌توانند در این موارد کمک کنند. هوشیار باشید و به حیات وحش و نشانه‌های فعالیت حیوان‌ها توجه کنید.

سعی نکنید هیچ حیوان وحشی را لمس یا تغذیه کنید. برای پرهیز از تماس با هر گونه حیوانی که بیمار به نظر می‌رسد یا مرده است باید مراقبت ویژه به عمل بیاورید. همواره به خاطر داشته باشید که حیوانهای مرده می‌توانند انواع بیماری‌ها را منتقل کنند. اگر حیوانی وحشی شما را گزیده یا پنجول زده است، زخم را با آب به خوبی بشویید و با مراقبتگر بهداشتی

خود صحبت کنید. ممکن است لازم باشد که واکسن کزاز بزنید.

هاری یک بیماری خیلی جدی است که توسط درصد کمی از خفاشها در بی.سی. منتقل می‌شود. هیچ خفاش زنده یا مرده‌ای را لمس نکنید. اگر با خفاش تماس بدنی پیدا کردید، هر گونه زخم را با آب و صابون تحت فشار ملایم به مدت ۱۵ دقیقه بشویید. هر گونه تماس بدنی مستقیم با خفاش را بی درنگ به مراقبتگر بهداشتی خود یا واحد بهداشت محل اطلاع دهید. برای پیشگیری از بیماری هاری که می‌تواند در صورت درمان نشدن مرگبار باشد، باید درمان هر چه زودتر شروع شود.

چگونه می‌توانم خود را در برابر کک، کنه و سایر حشره‌ها محافظت کنم؟

کک‌ها و کنه‌ها حشره‌های ریزی هستند که می‌توانند نیش بزنند یا تا قسمتی وارد بدن شوند و قبل از فرو افتادن، خون شما را بمکنند. آنها می‌توانند برخی بیماری‌ها را منتقل و گسترش دهند. اگر کک یا کنه شما را بگزد با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

تمام بدن‌تان را برای یافتن کنه معاینه کنید، از جمله لای چروکهای پوست بدن. اگر دریافتید که کنه‌ای به پوست بدن‌تان چسبیده است، بهترین راه برداشتن آن استفاده از انبرک (موچین) است. به آرامی، آن را مستقیم بالا و بیرون بکشید. اگر قسمت دهان کنه در عمق پوست فرو رفته است، شاید لازم باشد که یک مراقبتگر بهداشتی آن را بیرون بیاورد. جای گزیدگی را با آب ضد عفونی شده و صابون به خوبی بشویید. کنه را با دست خود لمس نکنید. می‌توانید آن را در یک کیسه پلاستیکی یا ظرف شیشه‌ای نگاهداری کنید تا به وسیله مراقبتگر بهداشتی خود آن را برای آزمایش بفرستید. برای زنده نگاه داشتن کنه، یک گلوله پنبه‌ای مرطوب شده با آب در درون ظرف بیاندازید. همچنین می‌توانید عکس کنه را بری شناسایی به www.etick.ca بفرستید. چنانچه بعدتر تب کنید یا ناحیه پیرامون گزیدگی عفونت کند، این کار به تصمیمهای درمانی کمک خواهد کرد. اگر تا چند هفته پس از گزیدگی کنه هر گونه بیماری روی دهد، به یک مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنید.

گزیدگی سایر حشره‌ها نیز می‌تواند باعث نگرانی شود. برخی افراد ممکن است حساسیت شدید به نیش زنبور بی عسل یا دیگر انواع زنبور داشته باشند. اگر به نیش انواع زنبورها حساسیت دارید، باید دارویی که مراقبتگر بهداشتی تجویز کرده است همراه داشته باشید.

- [HealthLinkBC File #88](#) ویروس نیل غربی
- [HealthLinkBC File #96](#) دفع کننده های حشرات و دی‌ای‌ای‌تی
بهداشت و ایمنی در پهنه وحش:
- [HealthLinkBC File #26](#) ایمنی کودکان در برابر نور خورشید
- [HealthLinkBC File #47](#) توده‌های جلبک سبزآبی (سیانوباکتری‌ها)
- [HealthLinkBC File #52](#) خارش شناگر
ایمنی در پهنه وحش، پیشگیری و آمادگی برای جستجو و نجات، و پیوند به رسانه‌های اجتماعی برای آخرین به روزرسانی‌ها: www.adventuresmart.ca
فعالیت و تفریح در پهنه وحش: www.bcparks.ca

پشه‌ها ممکن است ناقل ویروس نیل غربی یا سایر ویروس‌های بیماری‌زا باشند. برای محافظت در برابر گزیدگی حشره‌ها از جمله کنه، دفع کننده حشره‌های حاوی DEET یا ایکاردین را بر روی تمام بخشهای بدون پوشش بدنتان استفاده کنید. لباسهای گشاد، شلوار بلند و پیراهن آستین بلند با رنگ روشن بپوشید، به ویژه در صبح زود یا غروب که پشه‌ها بیشترین فعالیت را دارند.

اگر هر گونه نگرانی در باره گزیدگی حشره دارید، با مراقبتگر بهداشتی به شماره **8-1-1** زنگ بزنید تا با یک پرستاری رسمی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر

بهداشت و ایمنی حیوان ها و حشره ها:

- [HealthLinkBC File #01](#) گزیدگی کنه و بیماری
- [HealthLinkBC File #07a](#) هاری