



Farsi - Number 24
July 2018



HealthLinkBC

مخاطرات سلامتی در طبیعت وحشی Health Risks in the Wilderness

چه راهنمایی‌های دیگری را باید در نظر داشت؟

با یک همراه سفر کنید

یک رفیق همراه می‌تواند برای برآوردن از پس دشواری‌ها و موارد اضطراری به شما دست یاری بدهد.

آماده باشید

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

خود را به یک فناوری خاص وابسته نکنید

خرابی دستگاه‌ها و دریافت نکردن امواج مخابراتی در فضاهای باز بسیار معمول است. به همراه بردن یک نقشه و قطب نما را به عنوان پشتیبانی در نظر بگیرید.

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 پهنه وحش می‌تواند باعث عوارض بهداشتی از قبیل اسهال، دل پیچه، سرگیجه و/یا 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 بیافند. اگر امکانات توالست مناسب در دسترس نباشد، مدفوع انسانی باید به دور از جویبارها و بده‌های 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 (۶,۵۰۰ 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 ژایاردا (که باعث تب بیدستر می‌شود) یا کریپتوسپوریدیوم کارکرد خوبی ندارد. برای آگاهی بیشتر، این پیوندهای

اگر در پهنه وحش سفر یا پیاده‌روی می‌کنید، باید از برخی خطرهای 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؟

سه نکته برای زنده ماندن در پهنه وحش

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
- همواره یک فرم برنامه‌ی سفر را پر کنید. راهنمای AdventureSmart را در نشانی زیر ببینید:
www.adventuresmart.ca/tripplan/tripplan.php

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
- وسایله‌ی علامت دادن (مانند سوت)
- غذا و آب اضافه
- لباس اضافی
- وسایل کمکی مسیریابی و ارتباطی
- بسته کمک‌های اولیه
- 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. برای آگاهی بیشتر این پیوند را ببینید:

www.adventuresmart.ca/land/survive-essentials.htm

آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #49b گندزدایی از آب آشامیدنی](#)، [HealthLinkBC File #10 عفونت ژایار دیا و HealthLinkBC](#) [File #48 بیماری کرپیوتز بوریدیوم](#).

اگر حیوان‌های وحشی در ناحیه باشند، برای سالم ماندن چه می‌توانیم بکنیم؟

ما باید به این واقعیت احترام بگذاریم که پهنه وحش خانه‌ی حیوانات وحشی است. ما به عنوان دیدار کنندگان می‌بایست وظیفه خود را برای نگامداری زیستگاه طبیعی آنها به جای بیاوریم. اگر به حیوانات 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 به زیستگاه حیات وحش، گزارش‌های مربوط به آنها 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 حیوانات توجه کنید.

هنگام دیدار از ناحیه‌های پهنه وحش، 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 بیآورید. همواره به خاطر داشته باشید که حیوانات مرده می‌توانند انواع بیماری‌ها را منتقل کنند. اگر حیوانی وحشی شما را گزیده یا پنچول 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 بی‌سی. 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 بی‌درنگ 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 حشرات محافظت کنم؟

کک‌ها و کنه‌ها حشرات 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. شاید بخواهید که آن را در یک کیسه پلاستیکی یا ظرف شیشه‌ای نگهداری 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. 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 حشرات نیز می‌تواند باعث نگرانی شود. برخی افراد ممکن است حساسیت شدید به نیش زنبور بی‌عسل یا دیگر انواع زنبور داشته باشند. اگر به نیش انواع زنبورها حساسیت دارید، باید داروی مناسبی که مراقبتگر بهداشتی تجویز کرده است همراه داشته باشید.

پشه‌ها ممکن است ناقل ویروس نیل غربی یا سایر ویروس‌های بیماری‌زا باشند. برای محافظت در برابر گزیدگی حشرات از جمله کنه، دفع کننده حشرات حاوی DEET یا ایکاردین را بر روی تمام بخش‌های بدون پوشش بدن‌تان استفاده کنید. برای محافظت در برابر پشه گزیدگی، 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 حشرات دارید، با مراقبتگر بهداشتی به شماره 1-8-زنگ بزنید تا با یک پرستاری رسمی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره بهداشت و ایمنی حیوانات و حشرات، این پرونده‌های آگاهی‌رسانی را ببینید:

- [HealthLinkBC File #01 گزیدگی کنه و بیماری](#)
- [HealthLinkBC File #07a هاری](#)
- [HealthLinkBC File #88 ویروس نیل غربی](#)
- [HealthLinkBC File #96 دفع کننده های حشرات و دی‌ای‌ای‌تی](#)
- [HealthLinkBC File #26 ایمنی کودکان در برابر نور خورشید](#)
- [HealthLinkBC File #41a راهنمایی بهداشتی برای مسافران](#)
- [HealthLinkBC File #47 توده‌های جلبک سبزآبی \(سیانوباکتری‌ها\)](#)
- [HealthLinkBC File #52 خارش شناگر](#)

برای آگاهی بیشتر در باره ایمنی در پهنه وحش، پیشگیری و آمادگی برای جستجو و نجات، و پیوند به رسانه‌های اجتماعی برای آخرین به روزرسانی‌ها، از این وبسایت دیدن کنید: www.adventuresmart.ca.

برای آگاهی بیشتر در باره فعالیت و تفریح در پهنه وحش، از وبسایت پارک‌های بی‌سی دیدن کنید: www.env.gov.bc.ca/bcparks/.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8- (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-7- تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.