

نُه مه‌به‌های راهنمایی و رانندگی

قبل از شروع مسافرت
نوروزی، برنامه مسافرتتان
را تنظیم کنید.



اگر با وسیله نقلیه شخصی
مسافرت می کنید، آن را از
لحاظ فنی کاملاً معاینه
کنید و نقایص آن را برطرف
سازید.

برای پیشگیری از سوانح
رانندگی، در زمانی که
مضطرب، ناراحت و خسته
اید، رانندگی نکنید. اگر خواب
آلوده هستید، خودروی خود
را در محل مناسبی نگه دارید
و استراحت کنید

بکوشید مسیری را انتخاب
کنید که آشنایی کافی با
شرایط آن دارید. در غیر این
صورت شرایط مسیر را از
افراد آگاه جویا شوید.



سَفَر

اینبونگاره
infonegareh.ir

نُه مه‌به‌های پزشکی



خودداری از مصرف شیر و فرآورده
های لبنی غیرپاستوریزه (اگر
مجبور به استفاده از شیر خام
غیرپاستوریزه شدید، حتماً آن را
جوشانده و ۱۰ دقیقه در حال جوش
به هم بزنید)

استفاده کردن از غذاهای بسته
بندی شده (قبل از خرید
مواد غذایی بسته بندی شده،
حتماً به پروانه ساخت از وزارت
بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی، و تاریخ تولید و
انقضای محصول توجه کنید)

رعایت دستورالعمل های ویژه
برای افراد دارای شرایط خاص
(اگر شرایط جسمی و روحی
خاصی دارید حتماً درباره نحوه
مسافرتتان با پزشک خود
مشورت کنید)

عدم استفاده از دارو تا مفید
واقع نشدن سایر توصیه ها
(داروها را فقط با تجویز پزشک
مصرف کنید) (راننده خودرو
نباید از این داروها استفاده
کند؛ چون موجب کاهش
هوشیاری و افزایش احتمال
تصادف می شود)



به همراه داشتن یک کیف
مخصوص وسایل و اقلام
بهداشتی (کارت یا دفترچه
بیمه خدمات درمانی خود و هم
سفرانتان و آخرین نسخه های
پزشکی تان را در این کیف
بگذارید)



آداب سفر

توصیه به مسافرت شبانه
رسول خدا (ص) می
فرماید: شبانه مسافرت
کنید، زیرا زمین آن
گونه که پیموده می
شود در روز طی نمی
شود.

صدقه دادن قبل از سفر
امام صادق (ع)
می فرماید: سفرت را
با صدقه آغاز کن و
آیه الکرسی بخوان!

توقف کوتاه بین راه
امام باقر (ع) می فرماید:
هرگاه در زمین سرسبز و
خرم سفر میکنید به آرامی
سیر کنید و هرگاه زمین
خشک و بی حاصل را می
پیمایید به سرعت بگذرید.

پرهیز از سفر به تنهایی
حضرت رسول (ص) در
وصیتش به
امیرالمومنین (ع) فرمود:
ای علی! به تنهایی سفر
نکن، چرا که شیطان
همراه توست.

سوغات سفر
امام صادق (ع) می
فرماید: هنگام بازگشت از
سفر برای خانواده خود
سوغات بیاورید، هرچند
قطعه سنگی باشد.