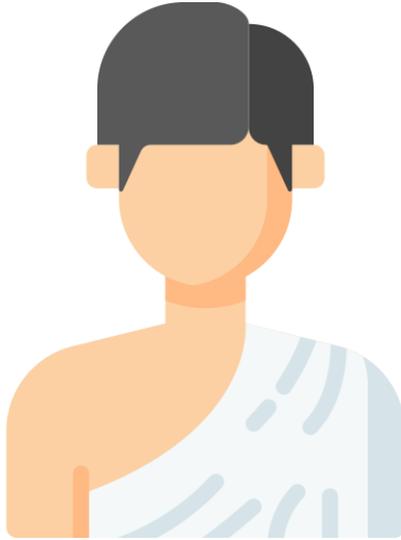




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



صحتك في الحج والعمرة ١٤٤١هـ

Your Health in AlHajj
and AlOmrah 1441



قبل موسم الحج والعمرة:

تأكد من أخذ ما يلزمك من أدوات وأغراضك الشخصية ولا تشاركها مع أحد أبداً:

✓ لباس الإحرام (يفضل تغيير الملابس باستمرار).

✓ أدوات الحلاقة.

✓ أدوات النظافة الشخصية، وامتنع عن مشاركتها مع أي أحد.

✓ سجادة الصلاة.

➤ الالتزام بالتباعد والاجراءات الوقائية في وسائل النقل

المختلفة كالطائرات والحافلات.

➤ مراجعة الطبيب قبل تأدية الحج لتقييم حالتك الصحية

والأخذ بالرخص الشرعية متى تحققت شروطها.

➤ تأكد من التصاريح المخصصة لموسم الحج.



• أخذ التطعيمات الضرورية:

التطعيم	الفئة المستهدفة	التوقيت قبل الحج	ملاحظات
تطعيم الحمى الشوكية	• جميع الحجاج • الأطفال من عمر سنتين، يمكن إعطاؤه للحامل	بعشر أيام على الأقل	يعطي مناعة لثلاث سنوات تطعيم إلزامي
تطعيم الإنفلونزا الموسمية	لكل قادم للحج أو العمرة	بأسبوعين على الأقل	

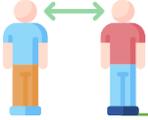


يجب قياس درجة الحرارة عند كل نقطة فحص والإفصاح إذا كنت تعاني من:

- | | | |
|------------|----------------|---------------------------|
| ✓ الحمى | ✓ كحة | ✓ رشح الأنف |
| ✓ ضيق تنفس | ✓ ألم في الحلق | ✓ فقدان لحاسة الذوق والشم |

بعد مراجعتك للطبيب قبل تأدية الحج لتقييم حالتك الصحية تأكد من:

- وصف العلاج المناسب عند الحاجة.
- إحضار كمية كافية من الأدوية الموصوفة، وحفظها بالطريقة الصحيحة، وفي مكان مناسب.
- تناول الأدوية في وقتها.
- التقيد بالنظام الغذائي.
- إبلاغ الشخص القريب منك في مكان الإقامة وطبيب الحملة إذا شعرت بأي أعراض لمساعدتك في حال الضرورة.
- وضع سوار حول المعصم أو بطاقة يوضح اسمك وعمرك وجنسيته ومكان الإقامة وأرقام التواصل.



الالتزام بالتباعد الاجتماعي بمسافة لا تقل عن
١,٥ متر والحرص على تجنب الأماكن التي لا يوجد
بها تهوية جيدة.

➤ إذا شعرت بالإجهاد توقف عن أي نشاط، وخذ قسط من
الراحة.

➤ مراجعة أقرب مركز صحي في حال عدم شعورك
بالتحسن، حتى بعد الراحة.

➤ اتباع نظام غذائي صحي والبعد عن جميع العادات
الغذائية السيئة التي من شأنها أن تزيد الحال سوءاً
مثل:

- الإكثار من الشاي والقهوة.
- الإكثار من الأطعمة الدسمة.



احرص على أخذ عدد كافي من الملابس :

يفضل تغيير الملابس باستمرار وبشكل متكرر، أيضاً تأكد أن تكون الملابس واسعة فضفاضة وفاتحة اللون.



تأكد من أخذ ما يلزمك من أدوات وأغراضك الشخصية:

✓ لباس الإحرام.

✓ أدوات الحلاقة.

✓ الصابون والمعقمات.

✓ معجون و فرشاة الأسنان.

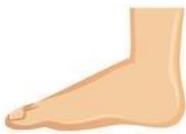
✓ الكريمات و المراهم.



خذ معك حقيبة طبية قد تشمل:

✓ أدوات تعقيم جروح.

✓ دواء خافض حرارة، مسكن للألام.



احرص على تحريك قدميك باستمرار

أثناء الجلوس لفترات طويلة:

خاصة أثناء الجلوس في الطائرة أو الحافلة، والمشي أو الوقوف لفترة بسيطة كل ساعة أو ساعتين. فذلك يساعد على منع تورم الأرجل.



الإرشادات الصحية أثناء الحج والعمرة:

- ✓ الالتزام بالاحترازاآ الوقائية (التعقيم، لبس الكمام).
- ✓ المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة البيئة.
- ✓ تجنب التعرض المباشر للشمس.
- ✓ الوقاية من التسمم الغذائي.
- ✓ الاحتياط عند الحلاقة.
- ✓ الالتزام بالأمن والسلامة.
- ✓ حفظ الأدوية بطريقة صحيحة.



المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة البيئة :

- احرص على نظافة اليدين.
- استخدم المناديل أو اعلى الذراع عند السعال أو العطاس.
- تجنب رمي المخلفات وبقايا الأكل في الطرق.
- تخلص من النفايات في الحاويات المخصصة لها.

تعد وسائل النقل، كالتائرات والحافلات، من أهم الأماكن التي تنتشر فيها العدوى عن طريق السعال أو العطاس لذلك لابد من لبس الكمامة واستخدام المناديل عند العطاس أو السعال.



الوقاية من التسمم الغذائي:

- احرص على غسل الفواكه والخضراوات قبل تناولها.
- احرص على الأطعمة المغلفة وتجنب الأطعمة المكشوفة.

- عدم ترك الطعام المكشوف بعد الأكل.
 - تأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة.
 - تجنب تخزين الطعام في الباصات.
- تذكر** أن حفظ الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين يؤدي إلى تكاثر الجراثيم.



الاحتياط عند الحلاقة:

- اختر الحلاق المصريح له.
 - اطلب من الحلاق غسل يده.
 - استخدم الأمواس التي تستعمل لمرة واحدة.
 - تجنب مشاركة الأدوات نهائيا.
- تذكر** أن استخدام أدوات خاصة بك هي أفضل طريقة لحمايةك من العدوى كما ينصح بعدم المشي حافي القدمين.



نصائح أساسية في الحج:

- ✓ عدم البصق على الأرض.
- ✓ الامتناع عن التدخين.
- ✓ تجنب صعود الجبال أو الأماكن المرتفعة.
- ✓ تجنب الازدحام والمزاحمة.
- ✓ تجنب الصعود فوق أسطح المركبات والسيارات.
- ✓ تجنب الجلوس في الطريق.
- ✓ تجنب الضغط أو فرط تحميل الأفياش الكهربائية



نصائح خاصة بالأمن والسلامة:

- تعرف على مخارج الطوارئ.
- فصل الأدوات الكهربائية عند مغادرة السكن.
- تجنب الركوب فوق الأسطح السيارات والباصات.
- تجنب الزحام والتدافع.

الأمراض الأكثر انتشاراً:

- أمراض الجهاز التنفسي.
- الأسهال و النزلات المعوية و الإمساك.
- الأمراض الجلدية.
- الإصابات الحرارية.
- الحمى الشوكية.
- إجهاد العضلات والأربطة.

من طرق الوقاية والحد من انتشارها:

- ❖ تجنب المصافحة عند السلام على الآخرين والالتزام بالتباعد الاجتماعي.
- ❖ عدم شرب الماء المثلج أو شديد البرودة.
- ❖ عدم التعرض المباشر لأجهزة التكييف عند التعرق.
- ❖ استخدم الكمادات.
- ❖ تجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان.



إرشادات هامة حول استخدام الكمامات:

ما هي الطريقة المثلى لاستخدام الكمامات؟

- ✓ اغسل يديك.
- ✓ اختر حجم الكمامة المناسب لك.
- ✓ ضع الكمامة على منطقة الأنف والفم والذقن.
- ✓ ثبت الكمامة.
- ✓ اضغط القطعة المعدنية لتأخذ شكل عظمة الأنف.

الإسهال والنزلات المعوية والإمساك الوقاية منها:

- الحرص على سلامة ونظافة الطعام المغلف وتاريخ الصلاحية
- تجنب استعمال الأدوات المشتركة (الملاعق وغيرها)
- النظافة الشخصية
- تجنب الأطعمة المكشوفة



الوقاية من الإمساك:

- تناول كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه
- الإكثار من شرب السوائل

الأمراض الجلدية:

التسلخ:

التهاب الجلد ويحدث احمرار ناتج عن الاحتكاك المستمر

الوقاية:

التهوية الجيدة - الاهتمام بالنظافة الشخصية استخدام
المراهم المناسبة أو البودرة



حروق الجلد بأشعة الشمس:

التهاب والاحمرار بسبب التعرض لأشعة الشمس الحارقة
لمدة طويلة.

الوقاية:

استخدام المظلة - تجنب كشف الجسم - استخدم
الكريمات أو المراهم الواقية من الشمس

الإصابات الحرارية:

ضربة الشمس:

ارتفاع شديد في درجة الجسم بسبب التعرض لدرجات حرارة
عالية

الإجهاد الحراري:

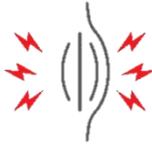
إنهاك كبير للجسم يحدث في أوقات الحر الشديد

التشنجات أو الآلام الحرارية:

(ألم في العضلات بسبب خلل في بعض العناصر المعدنية
نتيجة التعرق)

الوقاية:

- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة
- شرب السوائل
- عدم إجهاد الجسم
- أخذ قسط من الراحة بعد تأدية كل شعبة إذا أمكن



إجهاد العضلات والأربطة:

الأعراض:

تختلف شدة الإجهاد العضلي بحسب لياقة الشخص وقوة

الحركة ومقدارها

الآلام - التورم - تصلب العضلة - تمزق

الأسباب:

ضعف اللياقة البدنية

ما بعد الحج:

من المتوقع بعد فترة الحج الإصابة ببعض الأعراض الشائعة
مثل:

- ✓ الإجهاد
- ✓ كسل
- ✓ آلام وأوجاع في العضلات
- ✓ اختلال نظام النوم
- ✓ صداع
- ✓ اسمرار البشرة

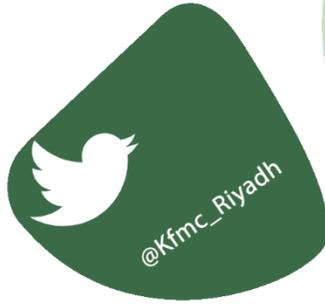
تظهر هذه الأعراض من التعرض لأشعة الشمس،
والحركة الكثيرة، دون لياقة سابقة، والتعرض
لفيروسات الزكام والأنفلونزا.

(تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال)

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

التوعية الصحية



HEM1.20.0001032

