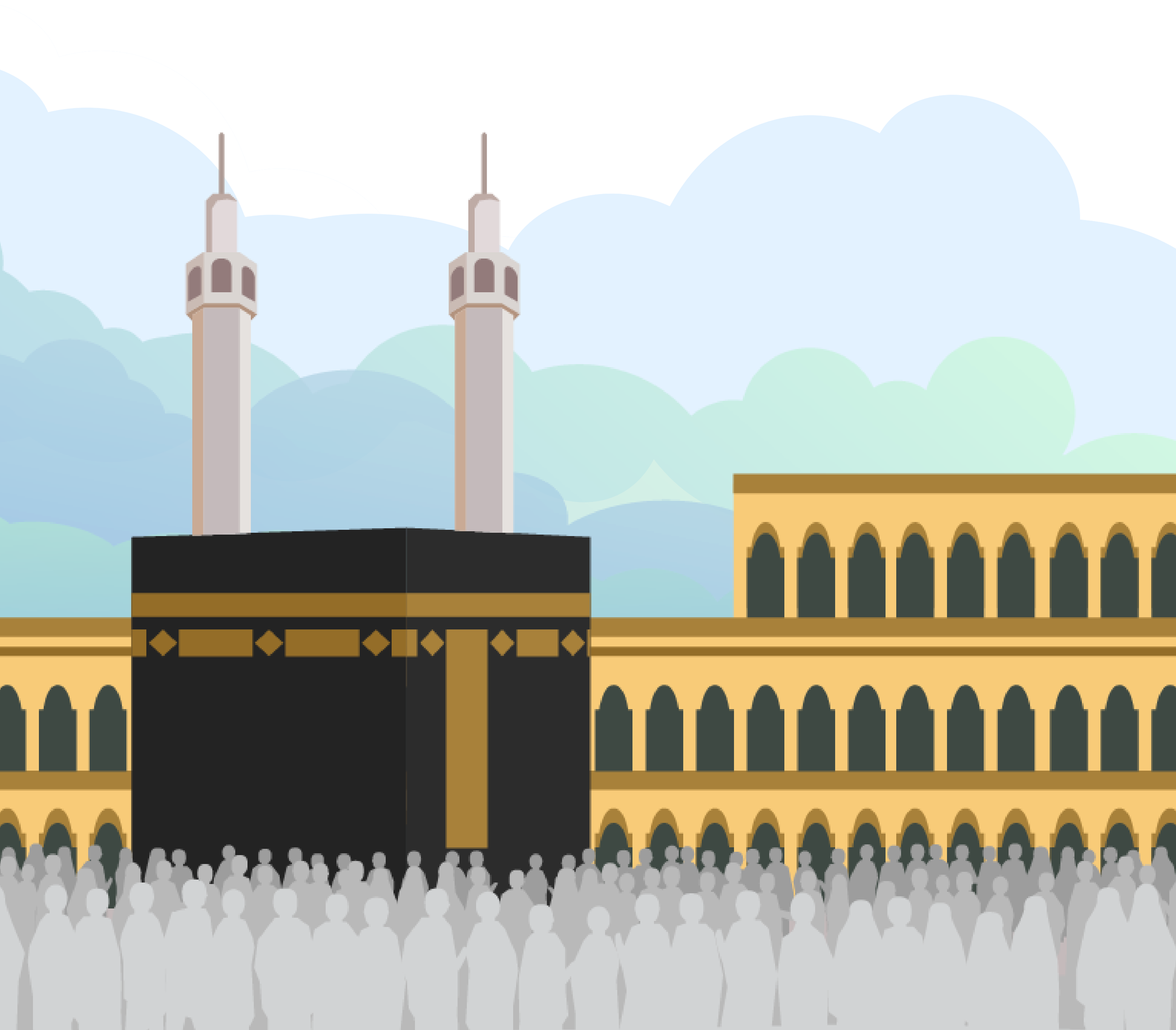
مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية
Emirates Health Services

الدليل التوعوي الصحي للحاج



المقدمة

مع اقتراب موسم الحج، ولضمان صحة وسلامة حجاج بيت الله الحرام، وتمكينهم من تأدية مناسك الحج بكل سهولة ويسر ضمن بيئة صحية آمنة، حرصت مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية على إعداد هذا الدليل التوعوي الذي يتضمن مجموعة من الإرشادات الصحية والإجراءات الاحترازية التي يجب على الحاج الالتزام بها قبل وأثناء وبعد أداء مناسك الحج، للحفاظ على صحته وسلامة غيره من الحجاج، وسلامة أفراد المجتمع عند العودة من الحج.

إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

قبل الحج



إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

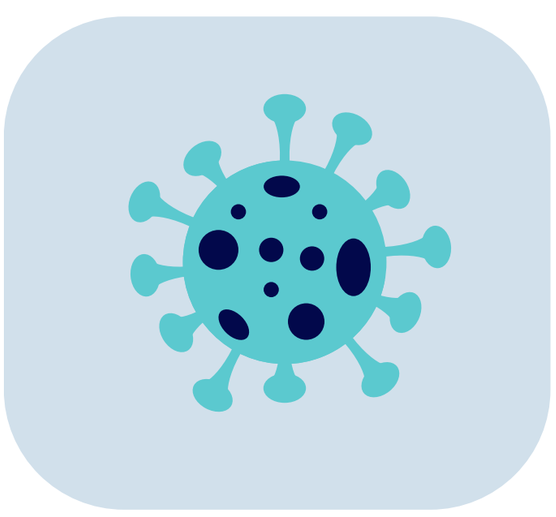
تطعيمات الحج

- يعد أخذ التطعيمات أو اللقاحات قبل الحج بفترة كافية أمراً ضرورياً للوقاية من بعض الأمراض المعدية.

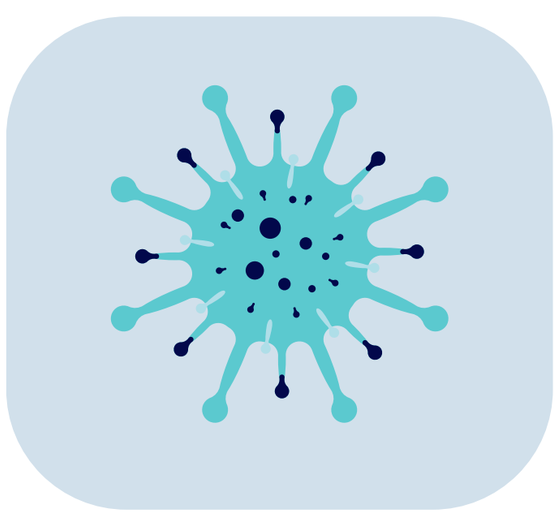
- يجب أن تؤخذ تطعيمات الحج بفترة لا تقل عن 14 يوما قبل موعد السفر ليتمكن الجسم من الحصول على الحصانة اللازمة ضد الأمراض المستهدفة.

- كما تقدم جميع خدمات تطعيم حجاج الدولة في مراكز الرعاية الصحية الأولية بمؤسسة الإمارات للخدمات الصحية.

تشمل التطعيمات الضرورية لموسم الحج لهذا العام:



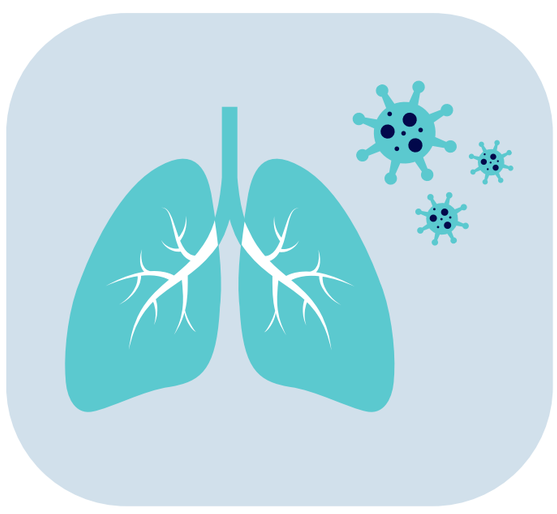
الجرعتين الأساسيتين من لقاح كوفيد-19



لقاح المكورات السحائية



لقاح الانفلونزا الموسمية



إذا كان عمر الحاج 65 عاماً فأكثر أو إذا كان عمر الحاج 19 عاماً فأكثر ويعاني من مرض مزمن، فيجب الحصول على لقاح المكورات الرئوية

إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

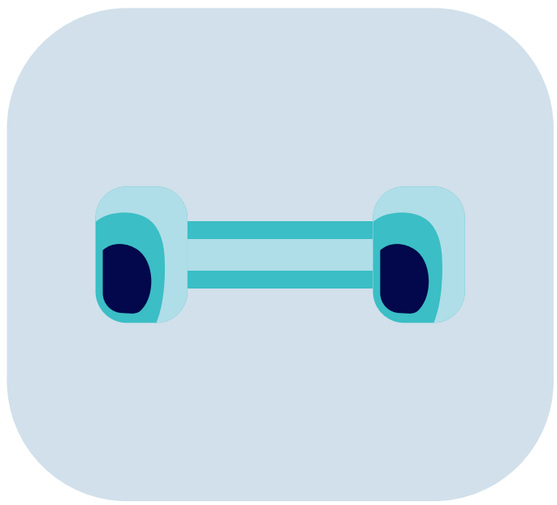
الاستعداد قبل الحج

يتطلب الاستعداد للحج مستوى معينًا من اللياقة البدنية، حيث يتمثل الحج في المشي والوقوف وغيرها من الأنشطة البدنية.

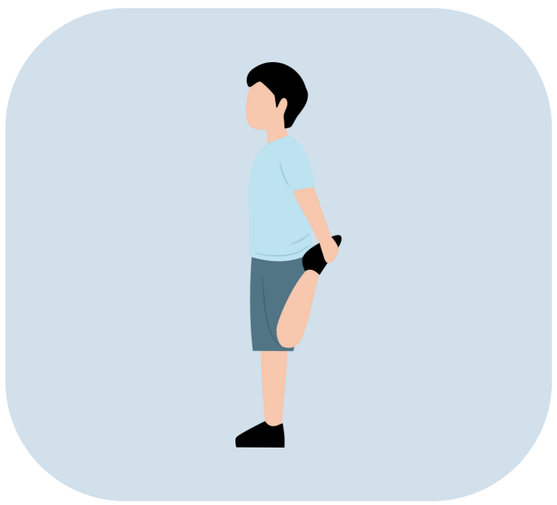
فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في زيادة لياقتك قبل الحج:



مارس التمارين الهوائية بانتظام لمدة 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام في الأسبوع



قم بدمج تمارين المقاومة لبناء العضلات وزيادة القوة



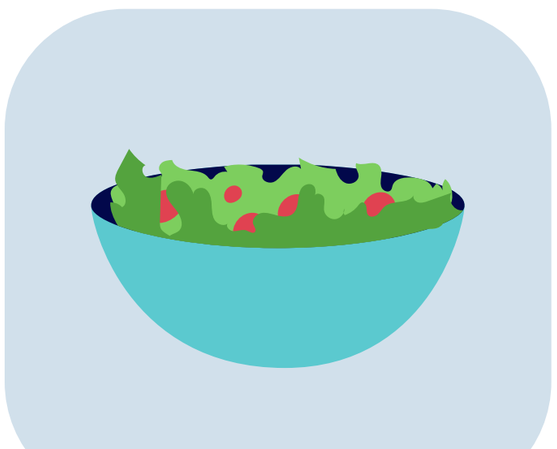
مارس تمارين الاستطالة لتحسين المرونة ومنع الإصابات



تدرب على المشي لمسافات طويلة لبناء قدرتك على التحمل



اشرب الكثير من الماء لتتجنب الجفاف



تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا وصحيًا

لا تنس استشارة الطبيب قبل البدء بأي نشاط بدني.

إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

أثناء الحج

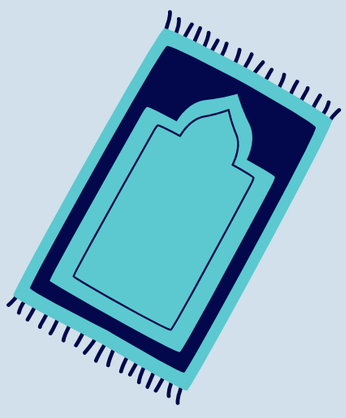


إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

الإجراءات الاحترازية أثناء الحج



اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين



تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مثل المناشف أو الأواني أو سجادات الصلاة



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بمرفقك عند السعال أو العطس



تجنب لمس وجهك وعينيك وفمك بأيدٍ غير نظيفة



إذا شعرت بتوعك، احرص على تلقي الرعاية الطبية فور ظهور الأعراض

تذكر أن اتخاذ الإجراءات الاحترازية أمر ضروري لسلامتك وسلامة الآخرين أثناء الحج.

إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

ممارسات يفضل تجنبها أثناء الحج



عدم شرب السوائل

حافظ على شرب السوائل لتجنب الجفاف

عدم تناول الأدوية بناءً على تعليمات الطبيب

إذا كان الحاج يعاني من حالة طبية تتطلب دواء، فمن المهم تناوله بناءً على التعليمات وإحضار الكمية الكافية لكامل الرحلة

عدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة

من المهم الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم للحفاظ على صحة جيدة وتجنب الإرهاق

إهمال النظافة الشخصية

النظافة الشخصية الجيدة ضرورية لمنع انتشار الأمراض أثناء الحج

الإفراط في الأكل

تناول الطعام باعتدال واختر الخيارات الصحية لتجنب مشاكل الجهاز الهضمي

ضربة الشمس أثناء الحج

لتجنب ضربة الشمس أثناء الحج:



حافظ على شرب الكثير من الماء



استخدم المظلات ذات الألوان الفاتحة

ارتد ملابس فضفاضة فاتحة اللون



خذ فترات راحة في المناطق المظللة أو المكيفة



استخدم واقٍ من الشمس بدرجة SPF 30 على الأقل

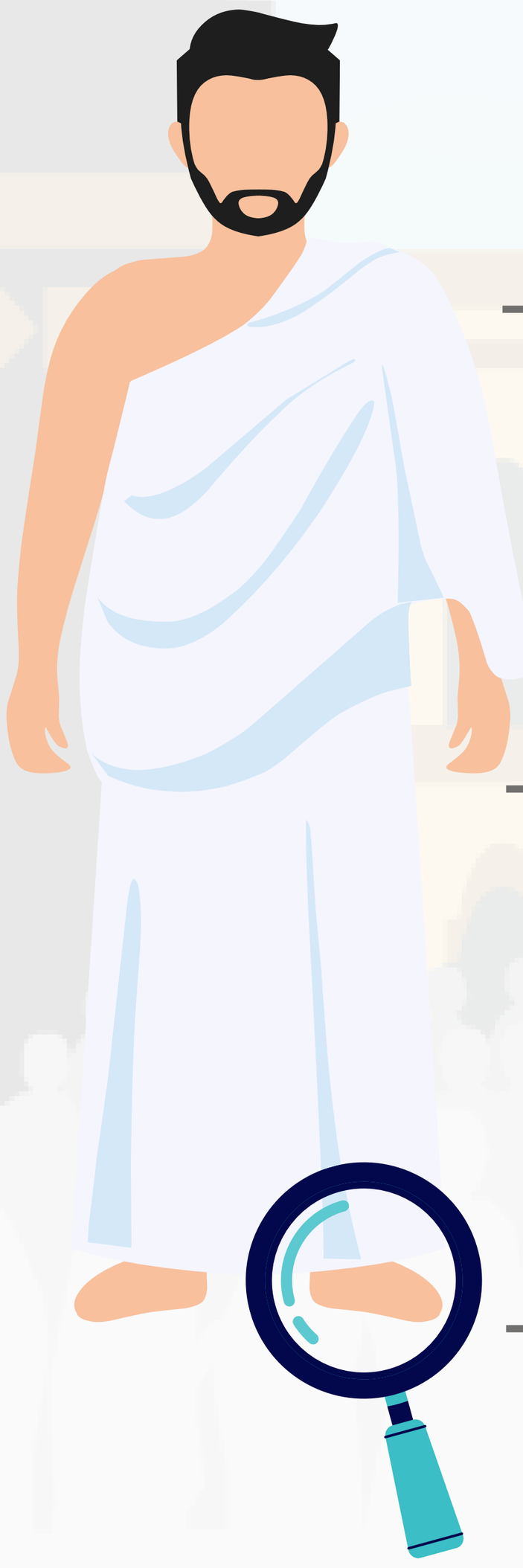


اطلب العناية الطبية فوراً إذا شعرت بأعراض الدوار



إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

العناية بالقدم أثناء الحج



ارتدِ أحذية وجوارب مريحة



خذ فترات للراحة والعناية بالقدمين



اغسل قدميك بانتظام وحافظ عليها نظيفة وجافة

ضع مستحضر مرطب لمنع الجفاف والتشقق



افحص قدميك يومياً بحثاً عن أي جروح أو إصابات



اطلب العناية الطبية إذا لزم الأمر

للحفاظ على التغذية الصحية أثناء الحج

قسّم كمية الطعام التي تتناولها إلى 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين.

اختر نظامًا غذائيًا متوازنًا يتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية



اختر وجبات خفيفة صحية مثل المكسرات والفواكه والخضروات بدلاً من الوجبات الخفيفة الدسمة

يمكن أن تسبب الأطعمة الدهنية والحارة مشاكل في الجهاز الهضمي، لذلك من الأفضل تجنبها

تساعد مكملات الفيتامينات في ضمان تناول كمية كافية من العناصر الغذائية

تجنب تناول الأطعمة غير المطهية جيدًا أو النيئة واشرب فقط المياه النظيفة

إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

التسمم الغذائي أثناء الحج

لتتجنب التسمم الغذائي أثناء الحج:



اغسل يديك بالماء والصابون قبل وبعد تحضير الطعام أو تناوله



تحقق من تواريخ انتهاء صلاحية الطعام



اغسل الفواكه والخضروات قبل تناولها.



اختر طعامًا نظيفًا وجيد الطهي وساخن وتجنب الأطعمة غير المغطاة



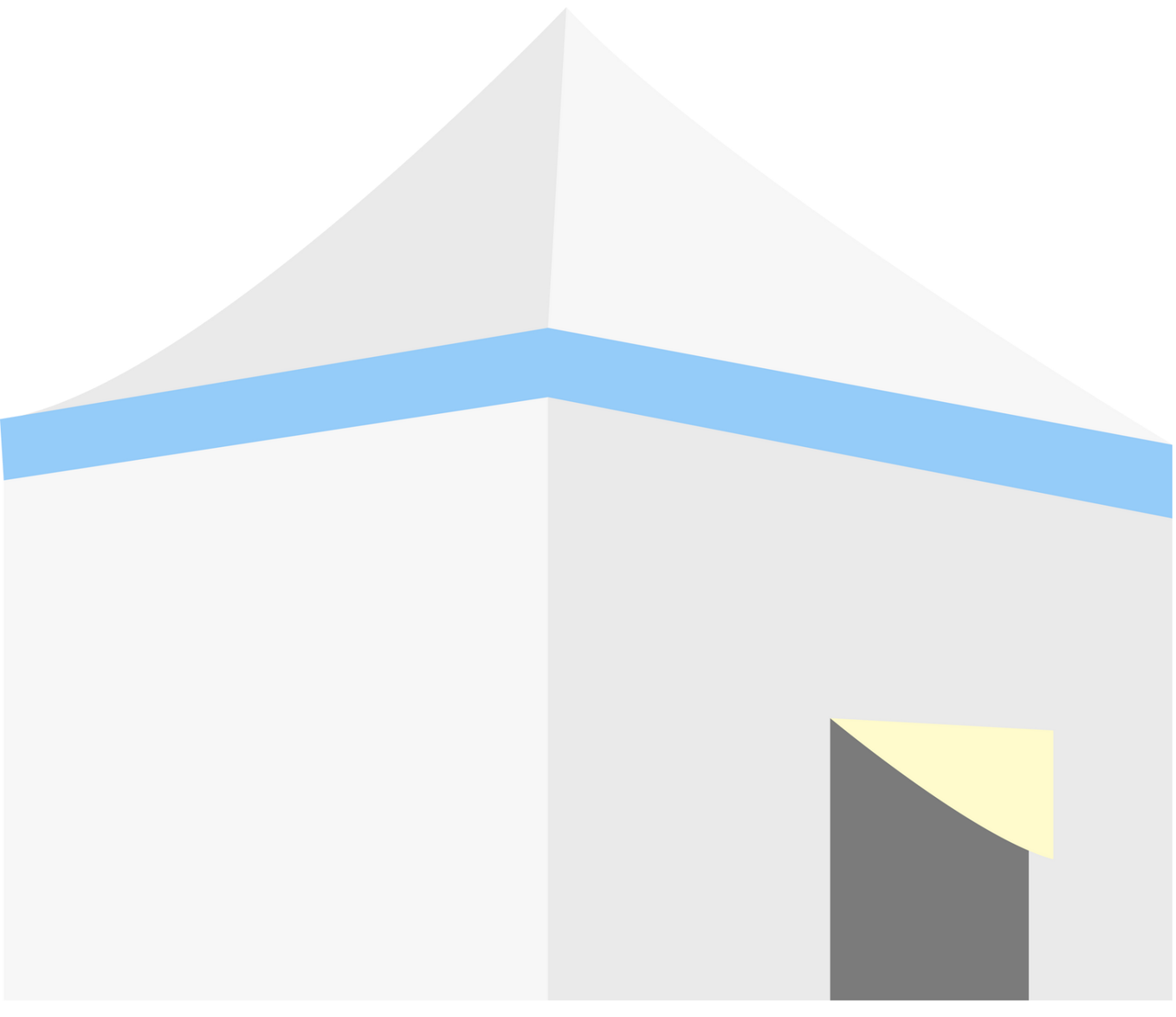
تجنب أكل اللحوم النيئة والمأكولات البحرية غير المطبوخة جيداً

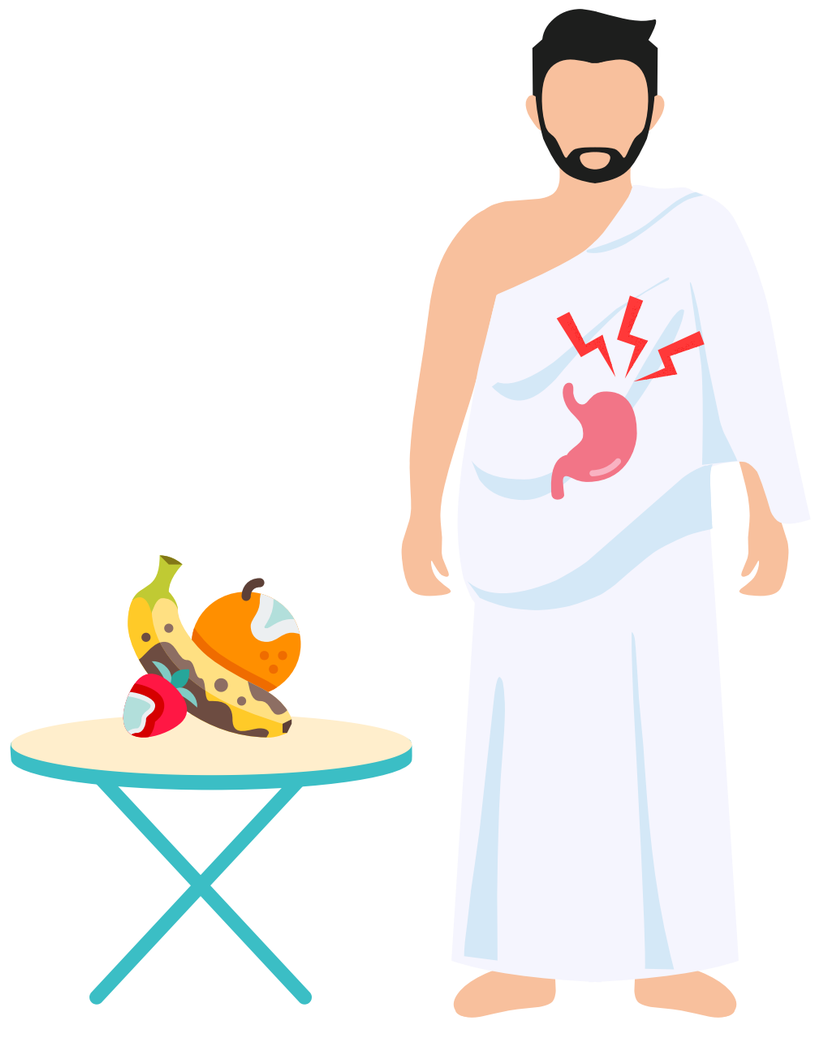


اشرب المياه المعبأة وتجنب ماء الصنبور ومكعبات الثلج



تجنب أكل الطعام من الباعة المتجولين في الشارع





طرق التعامل مع النزلة المعوية





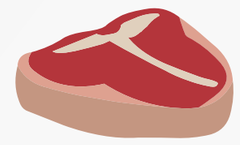
احرص على سلامة ونظافة الطعام الذي تأكله



تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات



المحافظة على نظافة اليدين وتجنب استعمال أشياء الآخرين



طبخ اللحوم جيداً



الإكثار من شرب السوائل

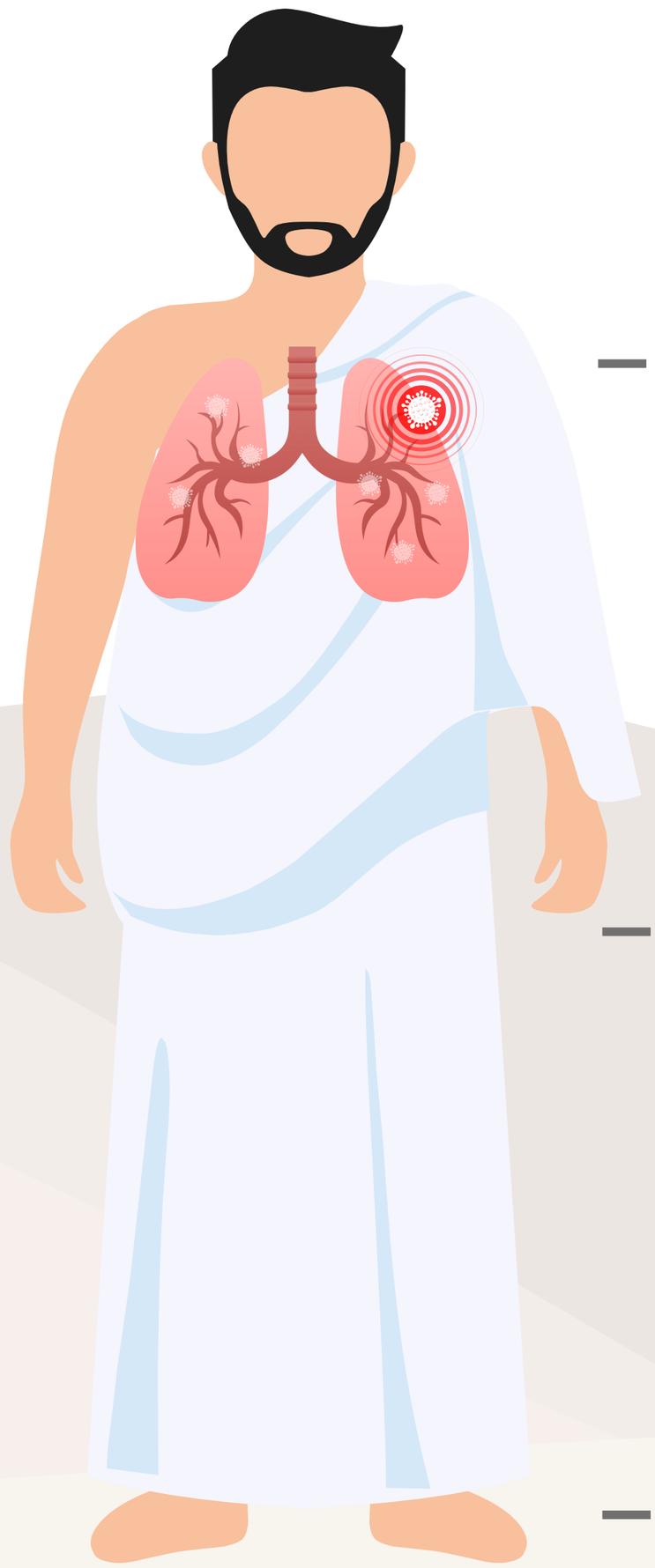
للحفاظ على صحة الجهاز التنفسي أثناء الحج



اطلب العناية الطبية إذا ظهرت عليك الأعراض



تجنب لمس العين أو الأنف أو الفم بيد غير نظيفة

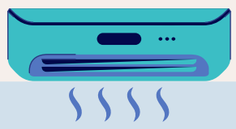




تجنب شرب الماء شديد البرودة



تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى المصابين بأعراض تنفسية



تجنب التعرض المباشر للهواء البارد من المكيف



قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس

إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

الإجراءات الوقائية أثناء قص الشعر

الاحتياطات الواجب اتخاذها عند قص أو حلاقة الشعر في الحج

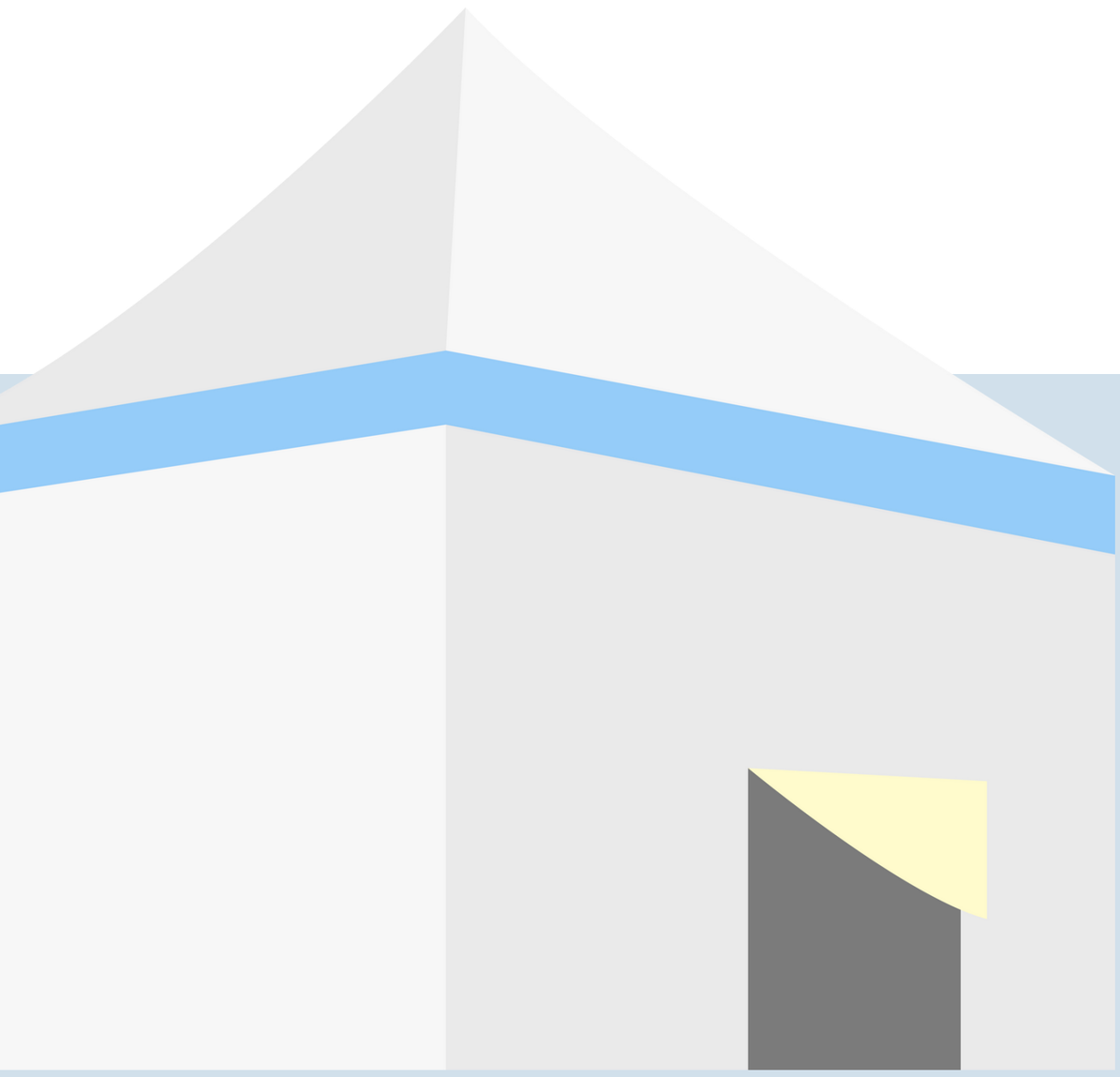
استخدم أدوات نظيفة ومعقمة بشكل صحيح

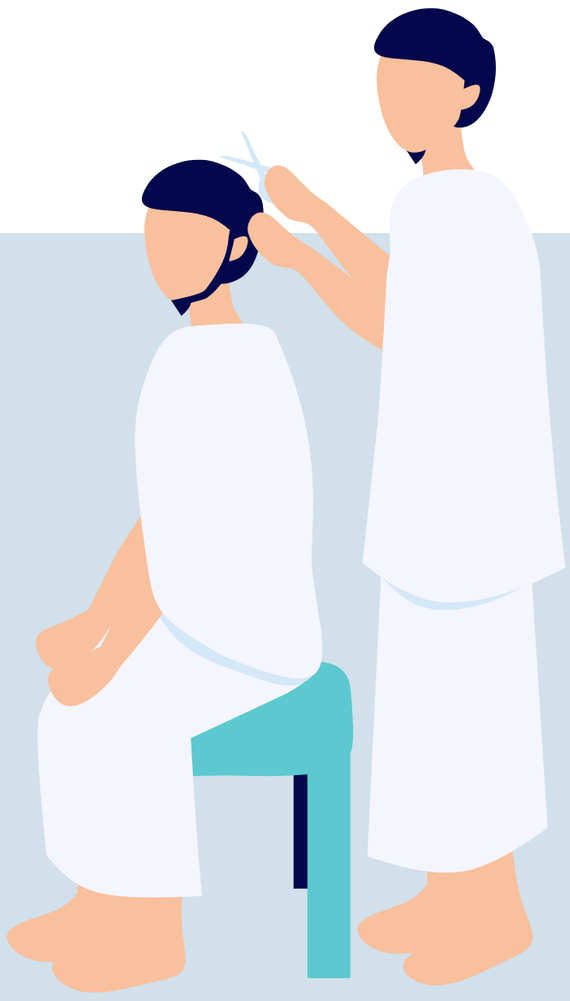
ارتد قفازات ذات الاستعمال الواحد

استخدم مقصًا أو أداة حلاقة واحدة لكل شخص وتجنب مشاركة الأدوات

اختر حلاق محترف

تطهير الأدوات قبل وبعد الاستخدام





الممارسات الصحية لذبح الأضاحي

تأكد من التخلص من فضلات الحيوانات بشكل صحيح لمنع انتشار الأمراض

لا تقم بذبح الأضاحي التي تظهر عليها علامات المرض

لا تقم بذبح الأضاحي في الأماكن العامة أو أي مكان خارج المسالخ/المقاصب المرخصة

إجراء الفحوصات البيطرية اللازمة للماشية من أجل الحد من الأمراض حيوانية المصدر

تأكد من أن العاملين في المسالخ يطبقون الإجراءات الوقائية اللازمة أثناء التعامل مع الحيوانات.



إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023

دمتم بصحة

إدارة خدمات الصحة العامة-مايو 2023