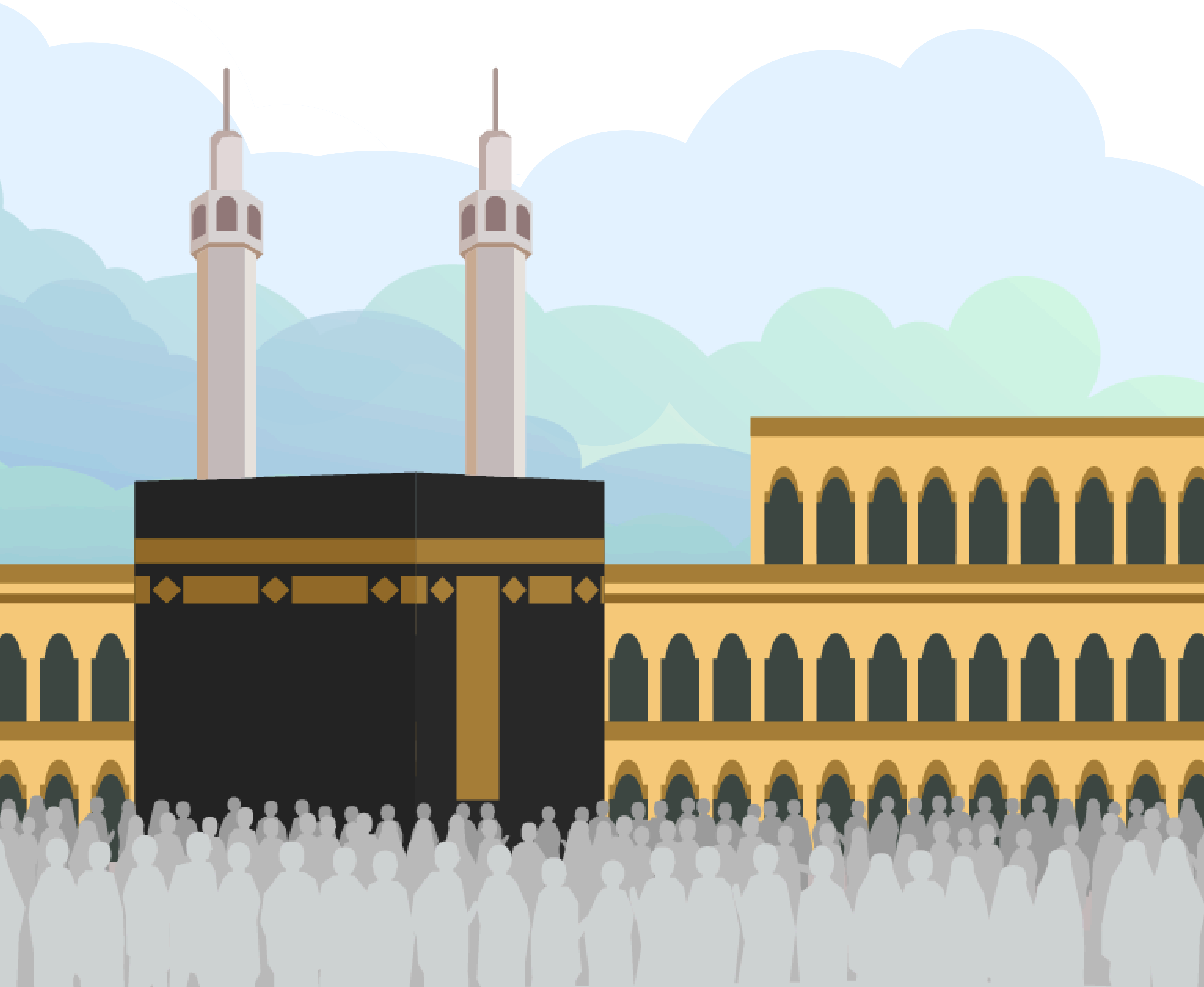


الدليل التوعوي الصحي للحاج



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.

قبل الحج



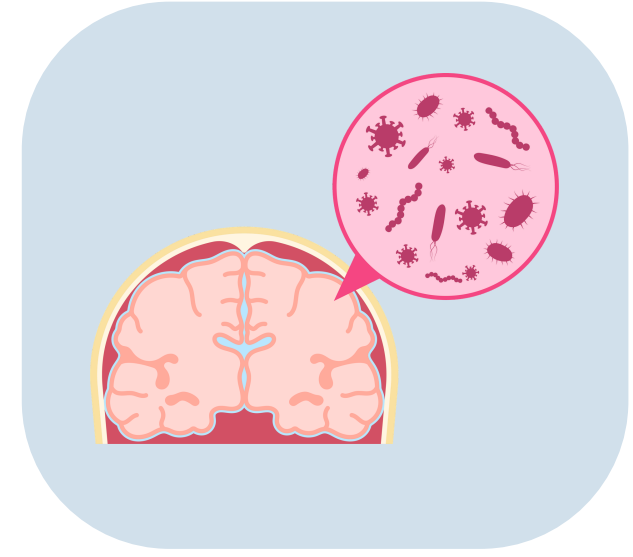
تطعيمات الحج

- يعد أخذ التطعيمات أو اللقاحات قبل الحج بفترة كافية أمراً ضرورياً للوقاية من بعض الأمراض المعدية.
- يجب أن تؤخذ التطعيمات بفترة لا تقل عن 10 أيام قبل موعد السفر ليتمكن الجسم من الحصول على الحصانة اللازمة ضد الأمراض.
- كما تقدم جميع خدمات تطعيم حاج الدولة في مراكز الرعاية الصحية الأولية بمؤسسة الإمارات للخدمات الصحية.

تشمل التطعيمات الإلزامية لموسم الحج لهذا العام:



لقاح الانفلونزا
الموسمية

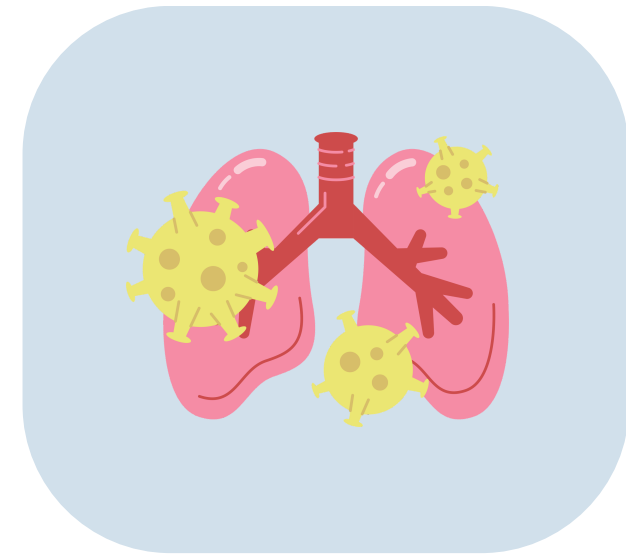


لقاح المكورات
السحائية

التطعيمات الاختيارية التي ينصح بأخذها:



لقاح كوفيد-19



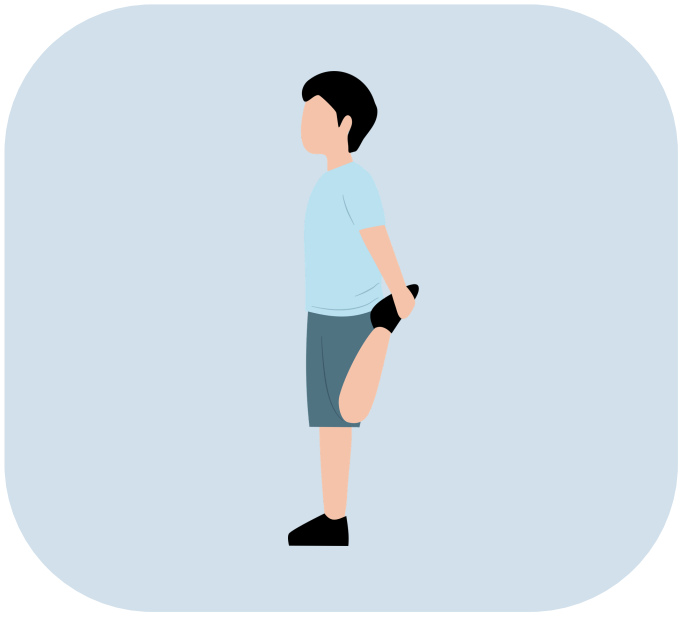
لقاح المكورات الرئوية (إذا كان عمر الحاج
65 عاماً فأكثر أو إذا كان عمر الحاج 19
عاماً فأكثر ويعاني من مرض مزمن).

الاستعداد قبل الحج

يجب مراجعة الطبيب قبل السفر بشهر كامل للتأكد من استقرار حالتك الصحية، وإذا ما كان هناك أي مخاطر صحية واردة الحدوث أثناء 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 تمارين الاستطالة
لتحسين المرونة ومنع
الإصابات



قم بدمج تمارين
المقاومة لبناء العضلات
وزيادة القوة



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



تناول نظامًا غذائيًا
متوازنًا وصحيًا



اشرب الكثير من الماء
لتجنب الجفاف



تدرب على المشي
لمسافات طويلة لبناء
قدرتك على التحمل

لا تنس استشارة الطبيب قبل البدء بأي نشاط بدني.

الإسعافات الأولية للحج

يجب تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية الخاصة بك قبل الحج تحسباً للحالات الطارئة.
من المهم أن تحتوي حقيبتك للإسعافات الأولية على التالي حسب احتياجاتك:

مراهم جلدية للسعات
الحشرات والجروح وحروق
الشمس

أدوية الأمراض المزمنة
مع وجود وصفة طبية

حقيبة الإسعافات الأولية

أدوية مسكنة للألم

أدوية التقلصات المعوية

أدوية خافضة للحرارة

كمادات

أدوية تشنج العضلات

ميزان حرارة

جهاز قياس السكر

جهاز قياس ضغط الدم

الأدوية المضادة لنزلات
البرد والحساسية وأقرص
فيتامين سي



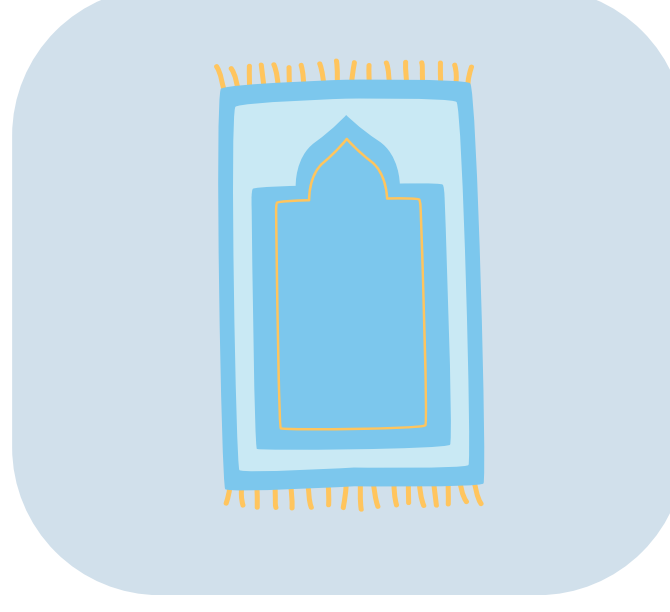
أثناء الحج



الإجراءات الاحترازية أثناء الحج



قم بتغطية فمك وأنفك
بمنديل أو بمرفقك عند
السعال أو العطس



تجنب مشاركة الأغراض
الشخصية مثل المناشف أو
الأواني أو سجادات الصلاة



اغسل يديك باستمرار



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



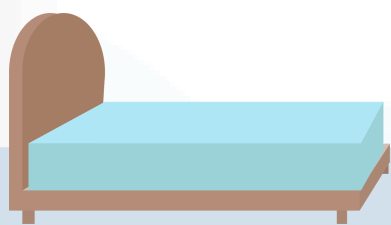
تجنب لمس وجهك
وعينيك وفمك بأيدي غير
نظيفة

تذكر أن اتخاذ الإجراءات الاحترازية أمر ضروري لسلامة الآخرين أثناء الحج

ممارسات يفضل تجنبها أثناء الحج



عدم شرب السوائل
حافظ على شرب
السوائل لتجنب الجفاف



**عدم الحصول على
قسط كافٍ من الراحة**

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



**تناول الأدوية دون
استشارة الطبيب**

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



الإفراط في الأكل

تناول الطعام باعتدال واختر
الخيارات الصحية لتجنب
مشاكل الجهاز الهضمي



إهمال النظافة الشخصية

النظافة الشخصية الجيدة
ضرورية لمنع انتشار
الأمراض أثناء الحج



الإرشادات العامة للنظافة الشخصية



ارتداء ملابس نظيفة
لتجنب التسلخات



تنظيف مقر الإقامة يومياً



نظافة الفم والأسنان



غسل اليد قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



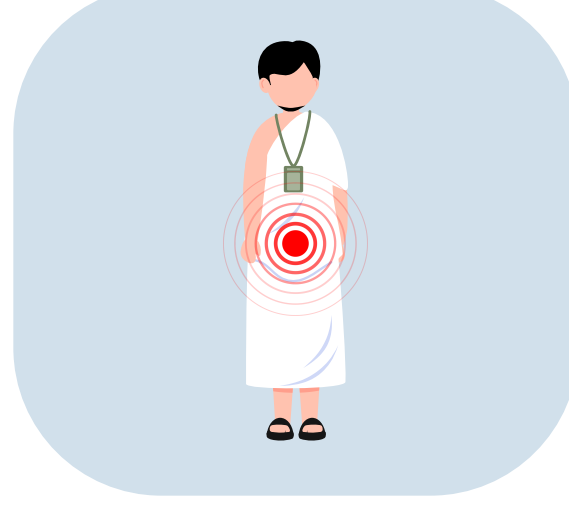
غسل اليد بعد استخدام
دورة المياه

الجفاف أثناء الحج

يحصل عندما تكون كمية المياه التي يحصل عليها الجسم أقل من الكمية المفقودة عن طريق:



القيء



الإسهال



الحمى



التبول الزائد



فرط التعرق



التعرض لدرجة حرارة عالية

علاج الجفاف

- يفضل زيارة الطبيب عند بدء الأعراض مثل العطش الشديد، الشعور بالتعب، خفقان القلب، جفاف الفم والشفاه والعينين وملاحظة بول أصفر داكن.

- شرب سوائل تعويضية.

- قد يتم وصف محاليل وريدية في بعض الحالات.



ضربة الشمس أثناء الحج

هي حالة طبية طارئة خطيرة وقد تكون مهددة للحياة. تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض الشديد والمطول لدرجات حرارة مرتفعة، وغالباً مع الجهد البدني الشديد وقلّة السوائل، مما يؤدي إلى فشل آلية الجسم في تنظيم درجة حرارته وارتفاعها إلى أكثر من 40 درجة مئوية، ما ينتج عنه اختلال وظائف الجهاز العصبي المركزي مثل الهذيان أو التشنجات أو الغيبوبة.

للوّاية من ضربة الشمس ينصح بالآتي:



ارتد ملابس فضفاضة
فاتحة اللون



استخدم المظلات ذات
الألوان الفاتحة



حافظ على شرب
الكثير من الماء



اطلب العناية الطبية فوراً إذا
شعرت بأعراض الدوار



استخدم واقي من الشمس
بدرجة SPF 30 على الأقل



خذ فترات راحة في المناطق
المظللة أو المكيفة



ضربة الشمس أثناء الحج

تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة يجب معالجتها بأقرب وقت ممكن من خلال التالي:



تعريض المصاب
لمصدر هوائي مثل
المكيف أو المروحة



إزالة الملابس الخارجية
وتبريد الجسم بالماء، خاصةً
منطقة الرأس والرقبة



نقل المصاب إلى
مكان بارد



طلب الخدمات
الإسعافية والتوجه إلى
أقرب منشأة صحية



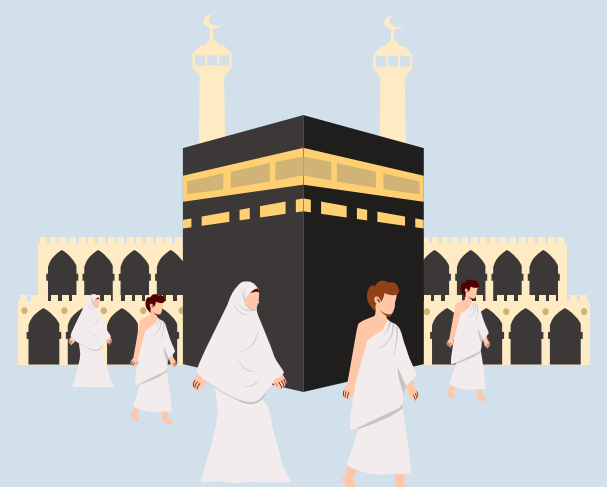
إعطاء المصاب
السوائل

ضربة الشمس أثناء الحج

المناطق التي تكثر فيها إصابات ضربة الشمس:

الطواف

خاصةً في أوقات الظهيرة



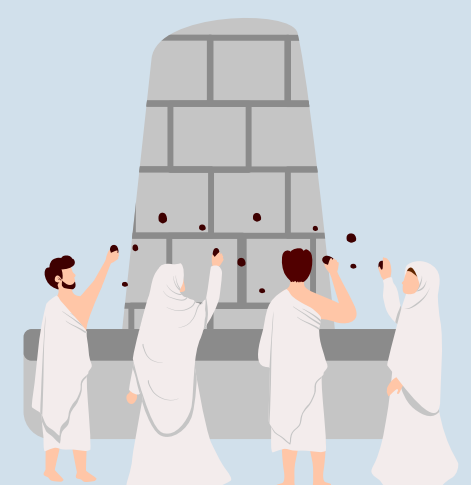
صعيد عرفات

خاصةً في أوقات الظهيرة



منى (أماكن ذبح الأضاحي، ورمي الجمرات)

بسبب طول المسافة والازدحام عند رمي الجمرات



الإجهاد العضلي أثناء الحج

يحدث الإجهاد العضلي نتيجة لضعف اللياقة البدنية والارهاق الزائد أو الحركة العنيفة.

طرق علاج الإجهاد العضلي:



ضغط المنطقة المصابة
لتخفيف الألم



التوقف عن الحركة عند
الشعور بالألم



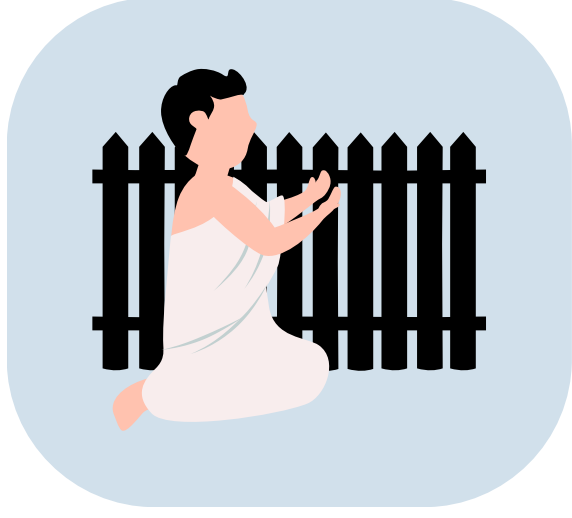
أخذ المسكنات



تبريد المنطقة المصابة
لتخفيف الألم

السقوط أثناء الحج

ماذا يجب على الحاج أن يفعل إذا سقط؟



تمسك بكلتا يديك لدعم نفسك وعندما تشعر بالاستعداد انهض ببطء و استرح قليلاً قبل مواصلة نشاطك



ابق هادئاً. إذا لم تتأذى وشعرت بالقوة الكافية للنهوض، فلا تنهض بسرعة

للتجنب السقوط

- تجنب أداء المناسك في أوقات الزحام الشديد قدر المستطاع.
- تجنب التدافع.
- عدم صعود الجبال والمرتفعات.
- ارتداء أحذية مناسبة.



التسلخات الجلدية أثناء الحج

تعد هذه المشكلة شائعة خلال موسم الحج، لاسيما عند المصابين بالسمنة أو البدانة أو السكري، حيث يصاب الجلد بالالتهاب ويحدث احمرار في ثنايا الفخذين، وأحيانا في منطقة الإبطين وتحت الثديين.

الوقاية من التسلخ الجلدي:



الاهتمام بالنظافة الشخصية
واستخدام المراهم المناسبة على
الجسم قبل المشي



التهوية الجيدة للثنايا في
الجسم، مثل أعلى الفخذين
وناحية الإبطين



الحرص على إبقاء المنطقة
جافة وارتداء الملابس
القطنية لمنع الاحتكاك



رش بودرة الأطفال
بعد التعرق

العناية بالقدم أثناء الحج



ضع مستحضر مرطب لمنع
الجفاف والتشقق



ارتدِ أحذية مريحة



افحص قدميك يومياً بحثاً عن
أي جروح أو إصابات



خذ فترات للراحة والعناية
بالقدمين



اطلب العناية الطبية إذا
لزم الأمر



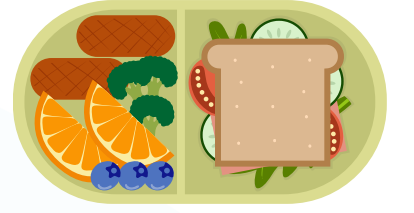
اغسل قدميك بانتظام وحافظ
عليها نظيفة وجافة



للحفاظ على التغذية الصحية أثناء الحج



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



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



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



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



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



تساعد المكملات
الغذائية في ضمان تناول
كمية كافية من العناصر
الغذائية

التسمم الغذائي أثناء الحج

للتجنب التسمم الغذائي أثناء الحج:



اختر طعامًا نظيفًا
ومطهينًا جيدًا وساخنًا،
وتجنب الأطعمة غير
المغطاة



اغسل الفواكه
والخضروات قبل
تناولها



تحقق من تواريخ
انتهاء صلاحية
الطعام



اغسل يديك قبل
وبعد تحضير الطعام
أو تناوله



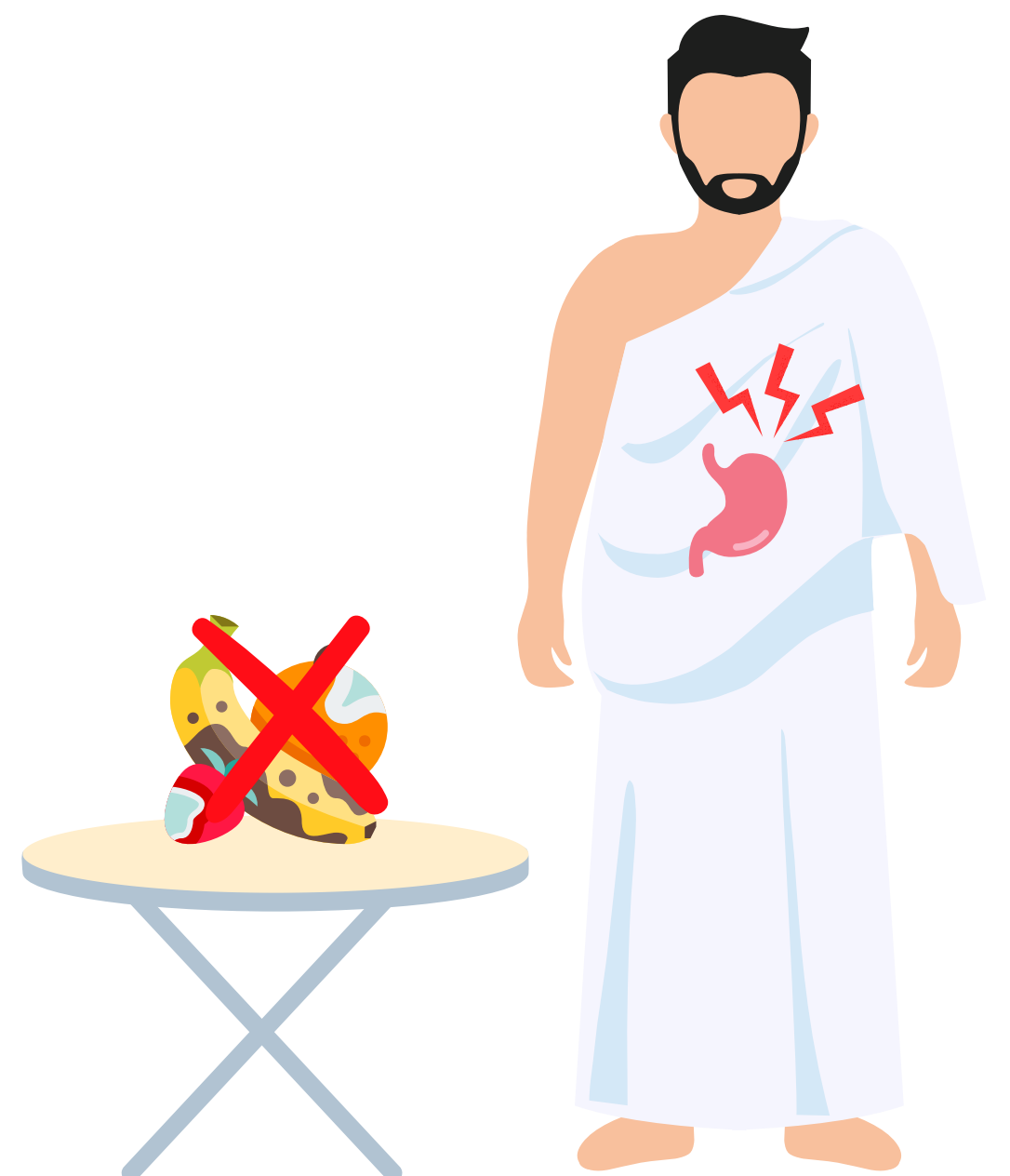
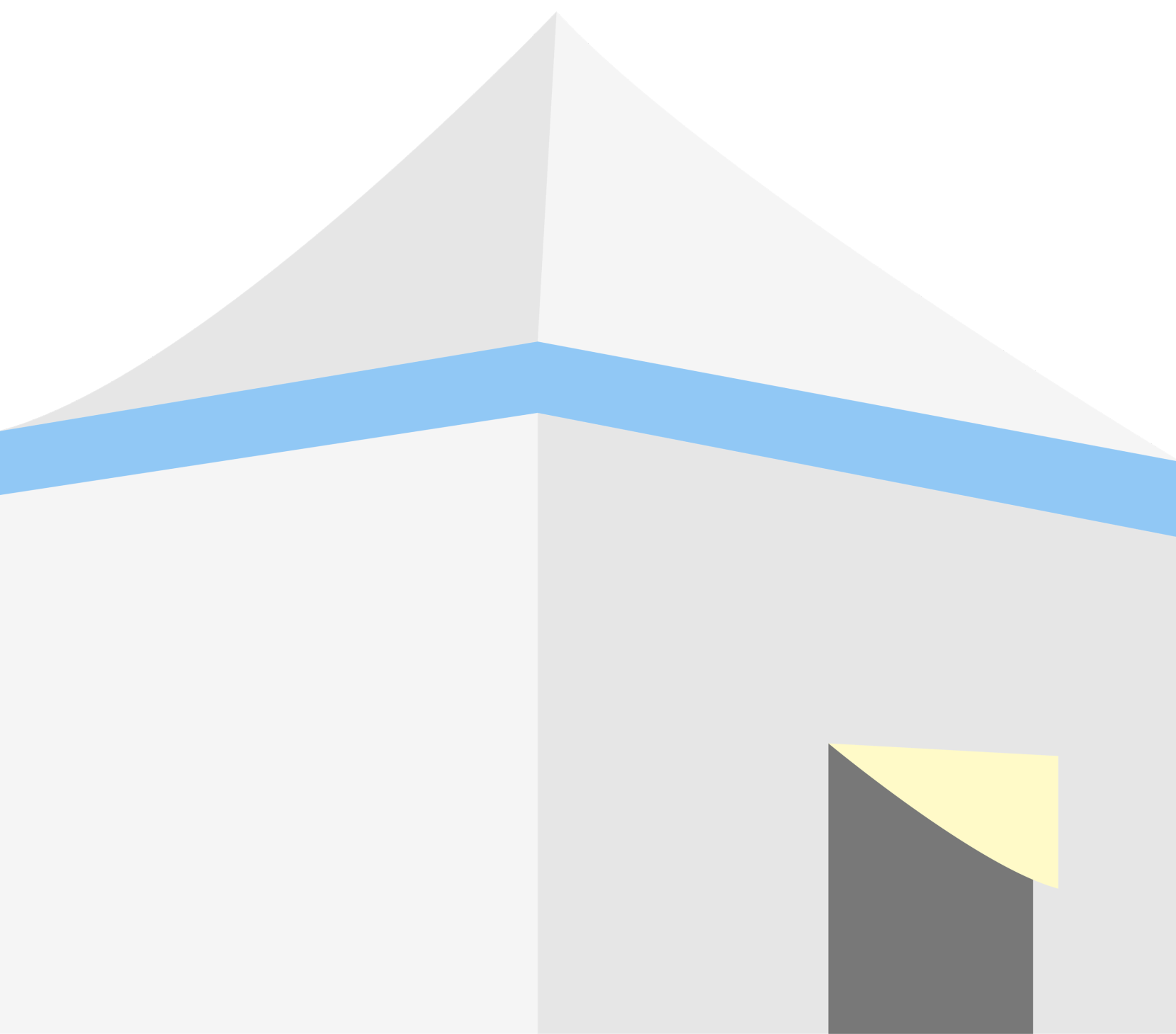
تجنب أكل الطعام من
الباعة المتجولين في
الشارع



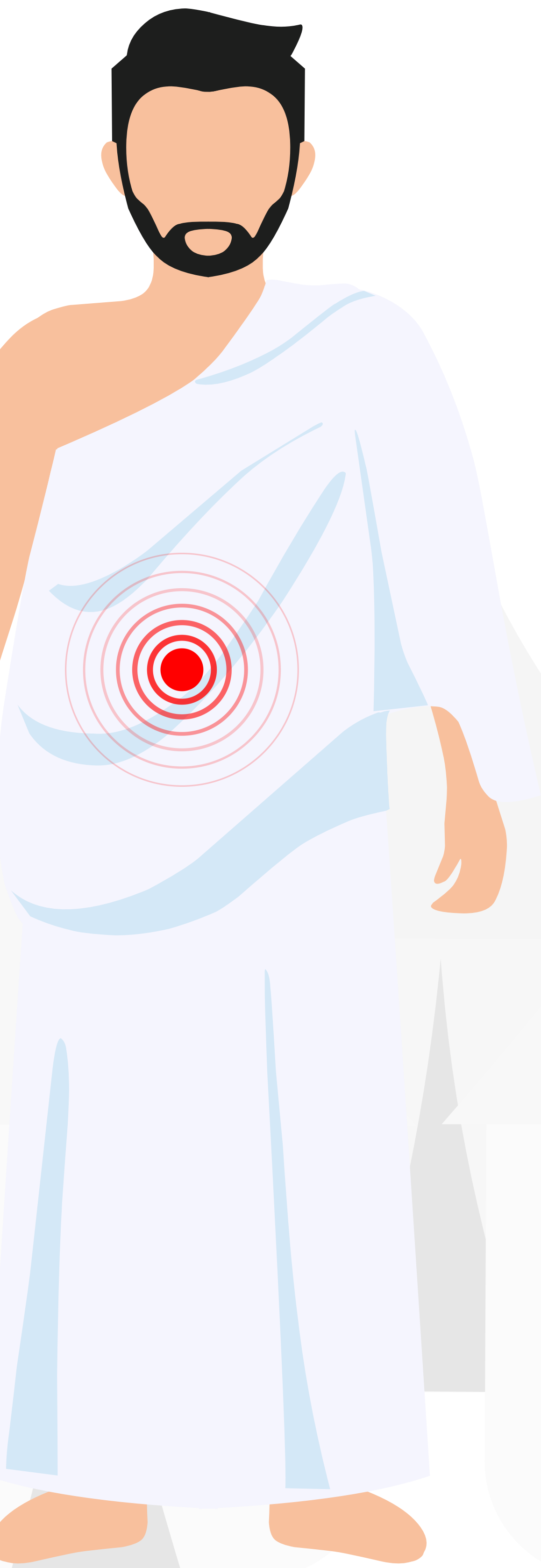
اشرب المياه المعبأة
وتجنب ماء الصنبور
ومكعبات الثلج



تجنب أكل اللحوم
النيئة والمأكولات
البحرية غير المطبوخة
جيداً



طرق التعامل مع النزلة المعوية



احرص على سلامة ونظافة الطعام الذي تأكله



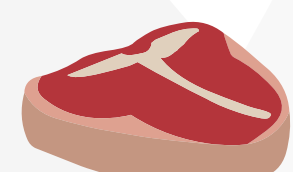
تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات



المحافظة على نظافة اليدين وتجنب استعمال أشياء الآخرين



طبخ اللحوم جيداً



الإكثار من شرب السوائل



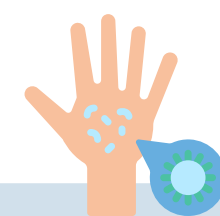
للحفاظ على صحة الجهاز التنفسي أثناء الحج



غسل اليدين باستمرار



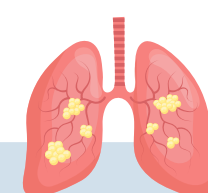
اطلب العناية الطبية إذا
ظهرت عليك الأعراض



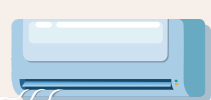
تجنب لمس العين أو الأنف
أو الفم بيد غير نظيفة



تجنب شرب الماء
شديد البرودة



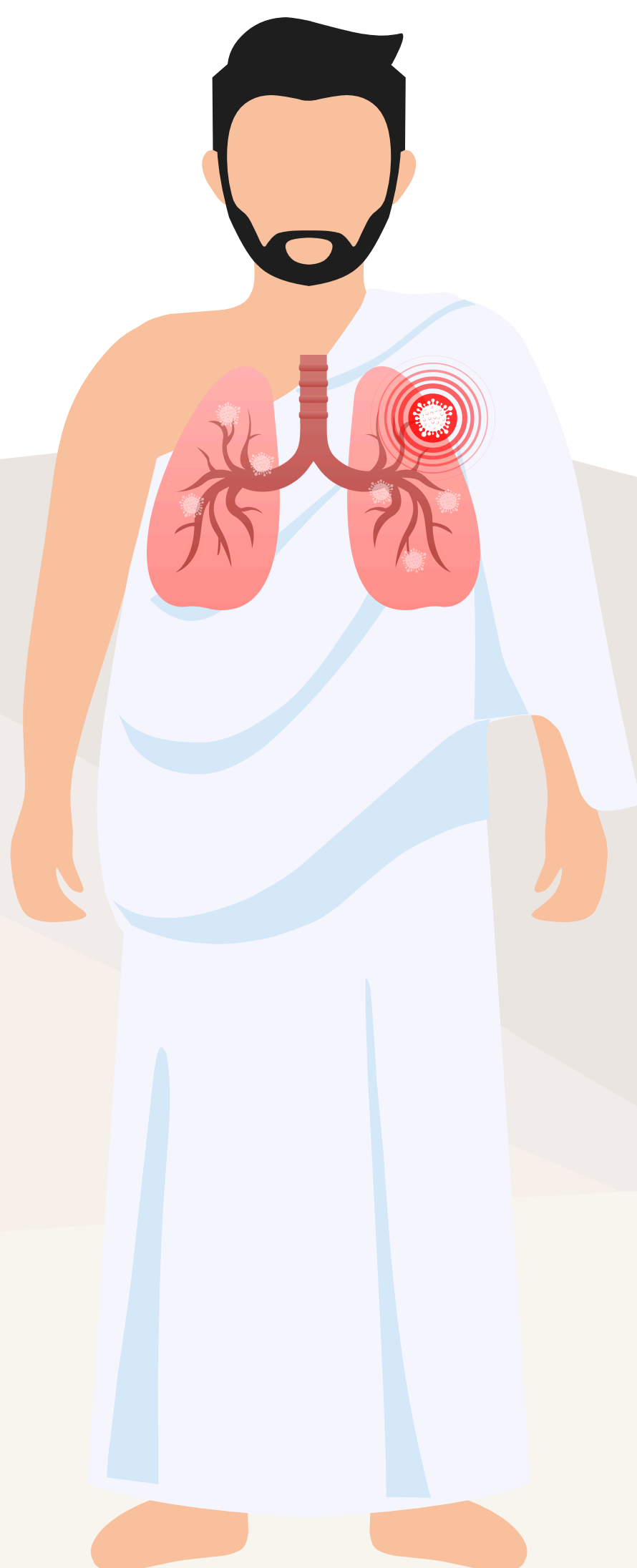
لبس الكمامات وتجنب التواجد
في الأماكن المزدحمة



تجنب التعرض المباشر للهواء
البارد من المكيف



قم بتغطية أنفك وفمك عند
السعال أو العطس



الإجراءات الوقائية أثناء قص الشعر

الاحتياطات الواجب اتخاذها عند قص أو حلاقة الشعر في الحج:



استخدم مقصًا أو أداة
حلاقة واحدة لكل شخص
وتجنب مشاركة الأدوات



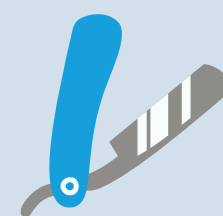
ارتد قفازات ذات
الاستعمال الواحد



استخدم أدوات نظيفة
ومعقمة بشكل صحيح



تطهير الأدوات قبل
وبعد الاستخدام

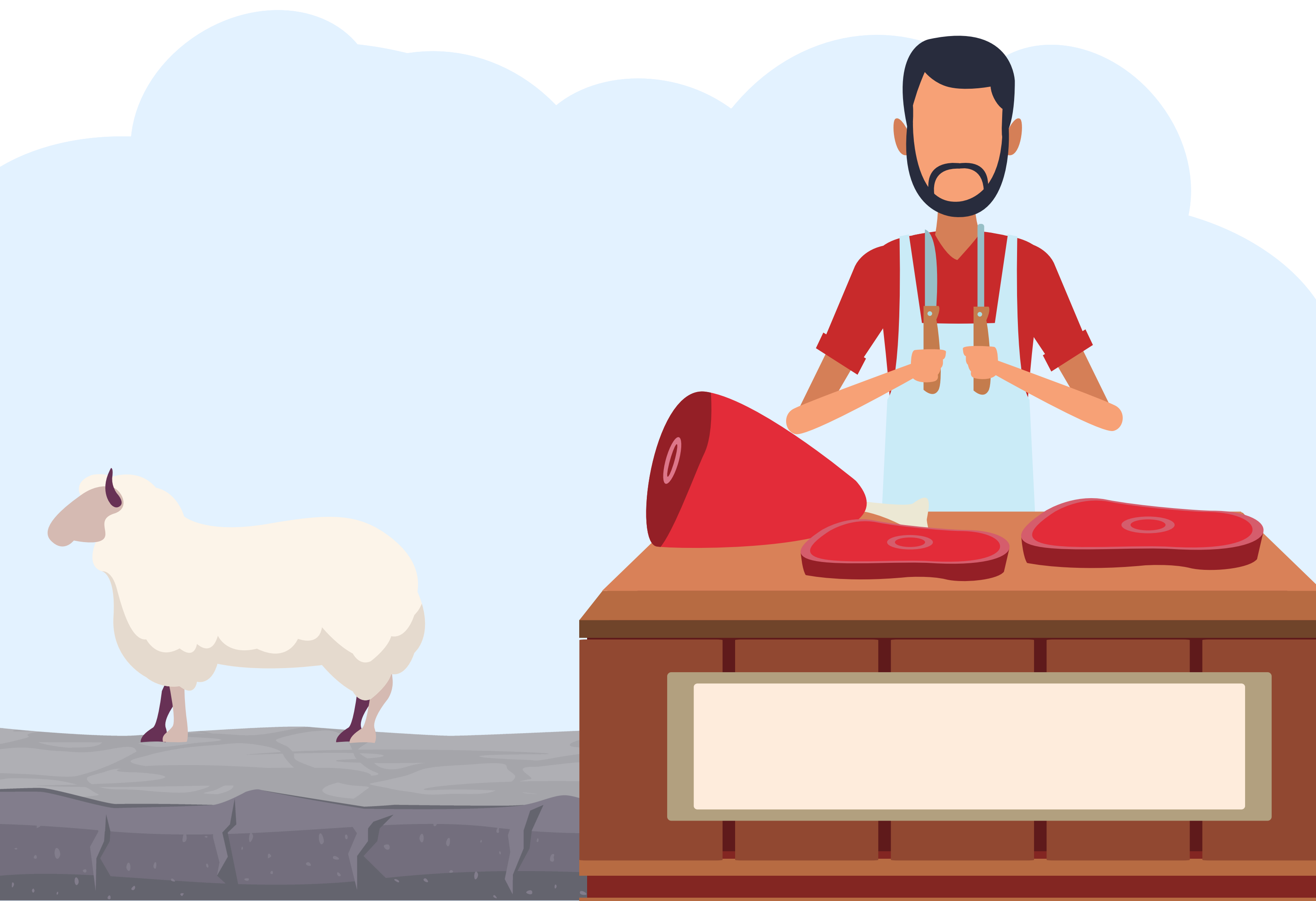


اختر حلاقًا مرخصًا



الممارسات الصحية لذبح الأضاحي

احرص على ذبح الأضاحي عبر الجهات المختصة في المملكة العربية السعودية



دتم بصة