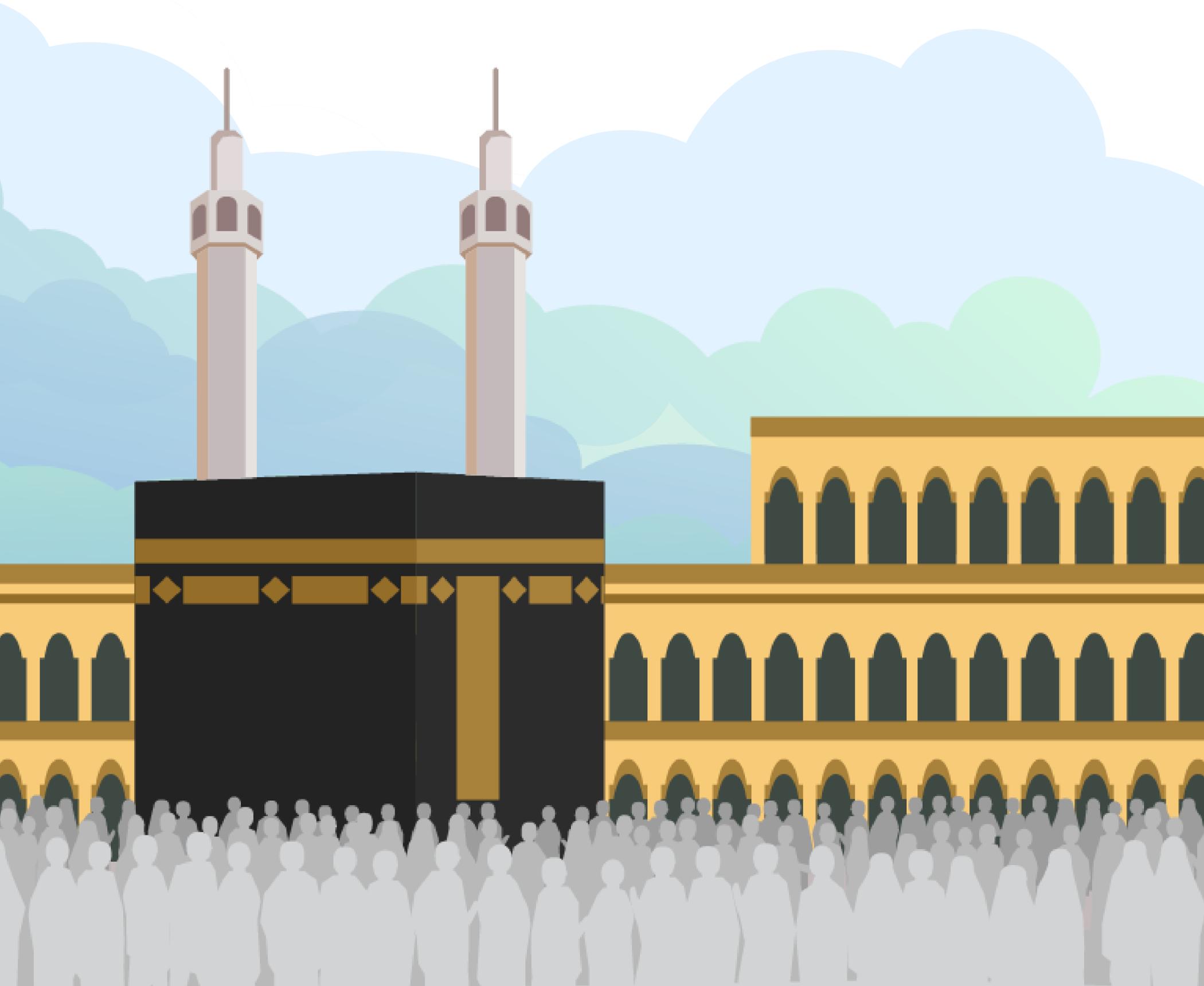


الدليل التوعوي الصحي للحاج



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.

قَبيل الحج



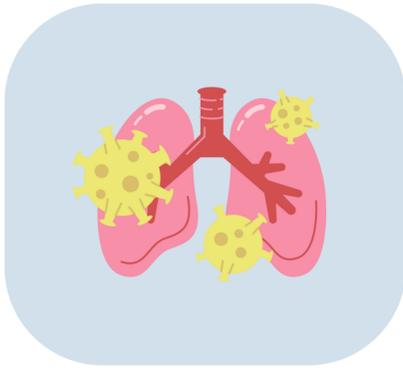
تطعيمات الحج

- 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 يوماً 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.

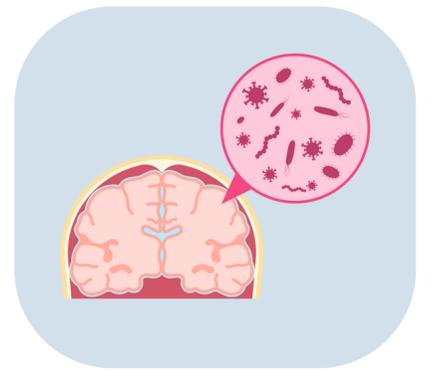
تشمل التطعيمات الإلزامية لموسم الحج لهذا العام:



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



لقاح المكورات
السحائية

التطعيمات الاختيارية التي ينصح بأخذها:



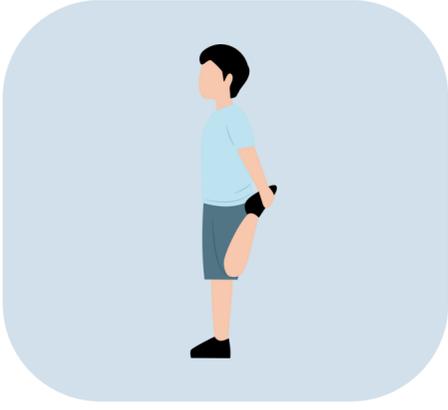
الجرعتين الأساسيتين
من لقاح كوفيد-19

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:



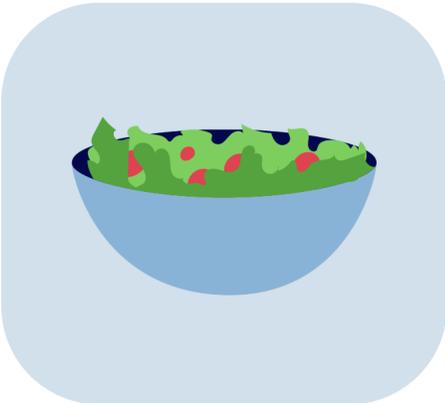
مارس تمارين الاستطالة لتحسين المرونة ومنع الإصابات



قم بدمج تمارين المقاومة لبناء العضلات وزيادة القوة



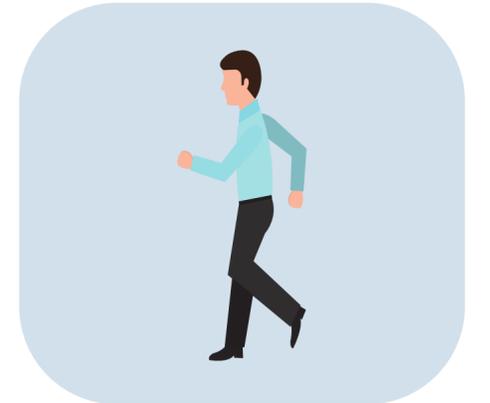
مارس التمارين الهوائية بانتظام لمدة 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام في الأسبوع



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



مطهرات الجروح، الأدوية
الخافضة للحرارة،
ومسكنات الألم

أدوية الزكام والحمى

أدوية الصداع

أدوية لأمراض المعدة

أدوية تشنج العضلات

كمادات

أقراص فيتامين سي

لاصق طبي

أدوية الحساسية

ميزان حرارة وجهاز
قياس ضغط الدم
وجهاز قياس السكر



المضادات الحيوية في
حال تم وصفها من
قبل الطبيب

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
بالماء والصابون أو
استخدم معقم اليدين



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 لسلامتك وسلامة 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



**عدم تناول الأدوية بناءً
على تعليمات 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



ضربة الشمس أثناء الحج

لتجنب ضربة الشمس أثناء الحج:



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



العناية بالقدم أثناء الحج



ضع مستحضر مرطب لمنع الجفاف والتشقق



ارتدِ أحذية وجوارب 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 مكملات
الفيتامينات في ضمان
تناول كمية كافية من
العناصر الغذائية

التسمم الغذائي أثناء الحج

للتجنب التسمم الغذائي أثناء الحج:



اختر طعامًا نظيفًا
وجيد الطهي وساخن
وتجنب الأطعمة غير
المغطاة



اغسل الفواكه
والخضروات قبل
تناولها



تحقق من تواريخ
انتهاء صلاحية
الطعام



اغسل يديك بالماء
والصابون قبل وبعد
تحضير الطعام أو
تناوله



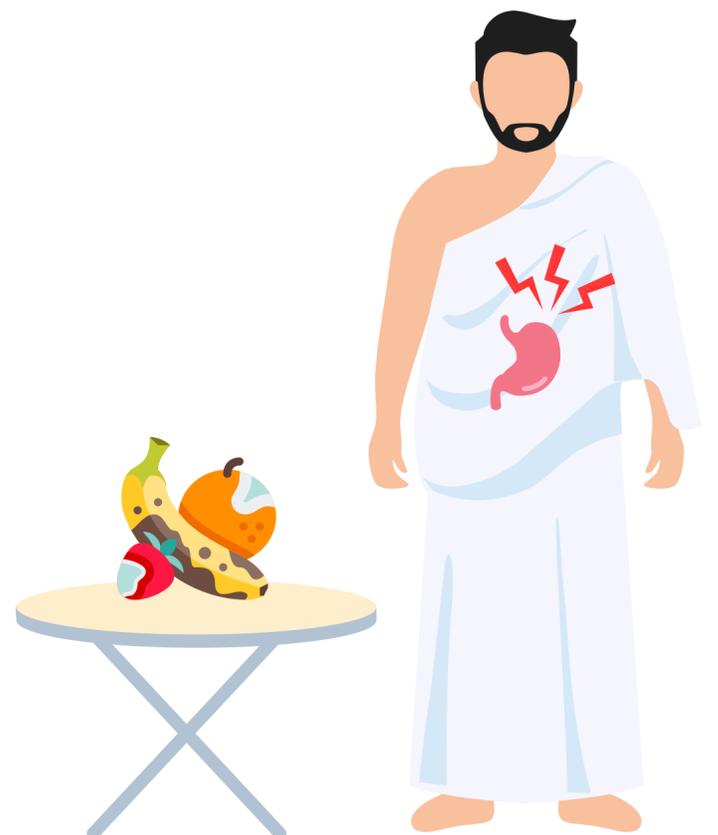
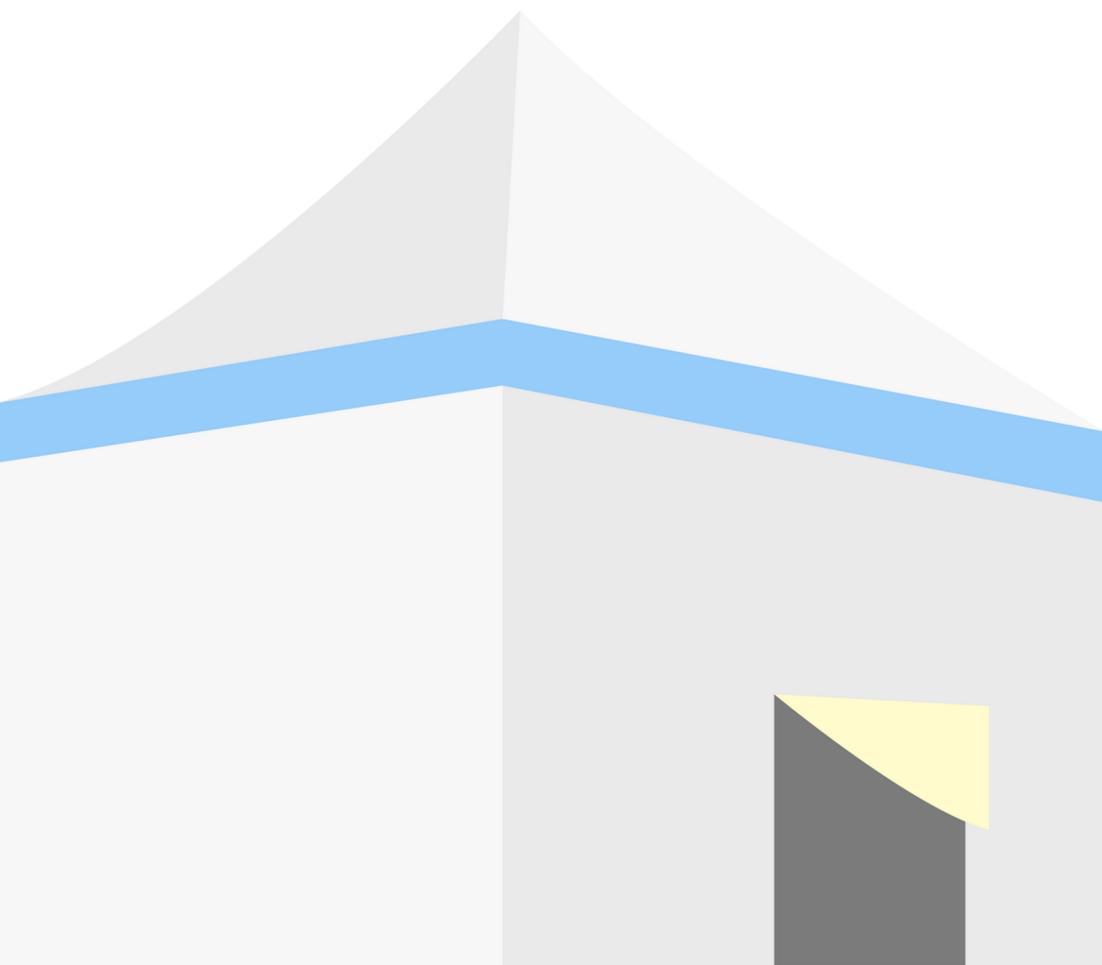
تجنب أكل الطعام من
الباعة المتجولين في
الشارع



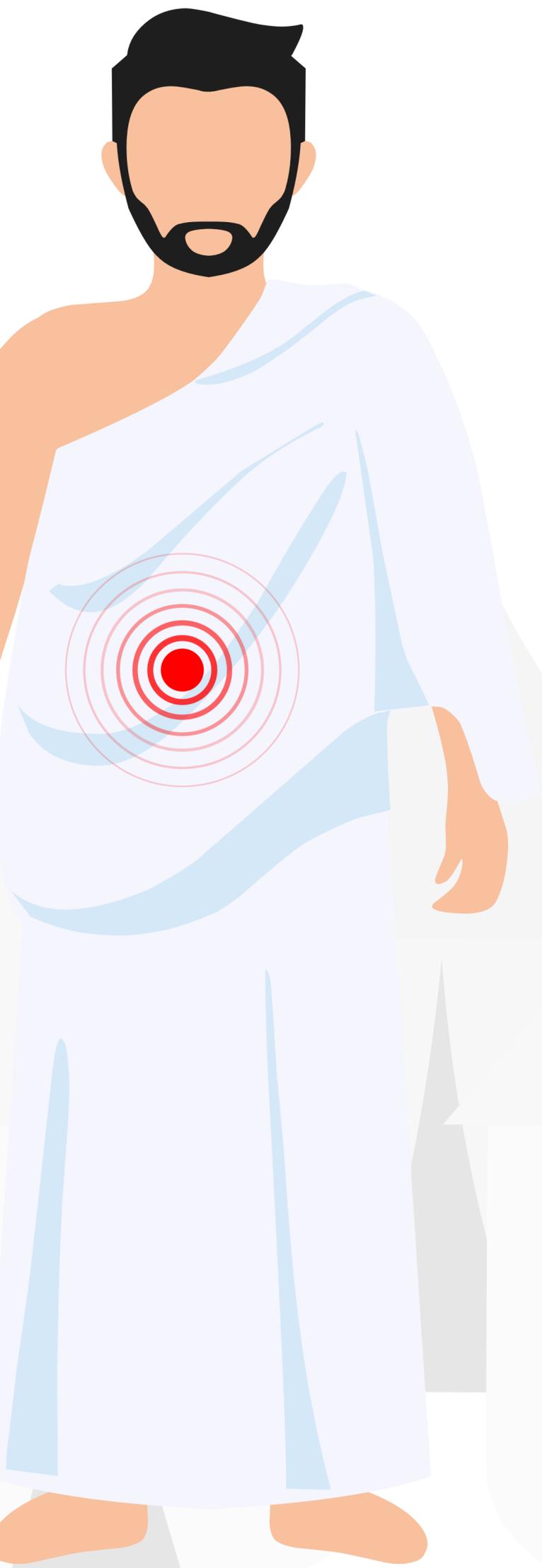
اشرب المياه المعبأة
وتجنب ماء الصنبور
ومكعبات الثلج



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



اطلب العناية الطبية إذا
ظهرت عليك الأعراض



تجنب لمس العين أو الأنف
أو الفم بيد غير نظيفة



تجنب شرب الماء
شديد البرودة



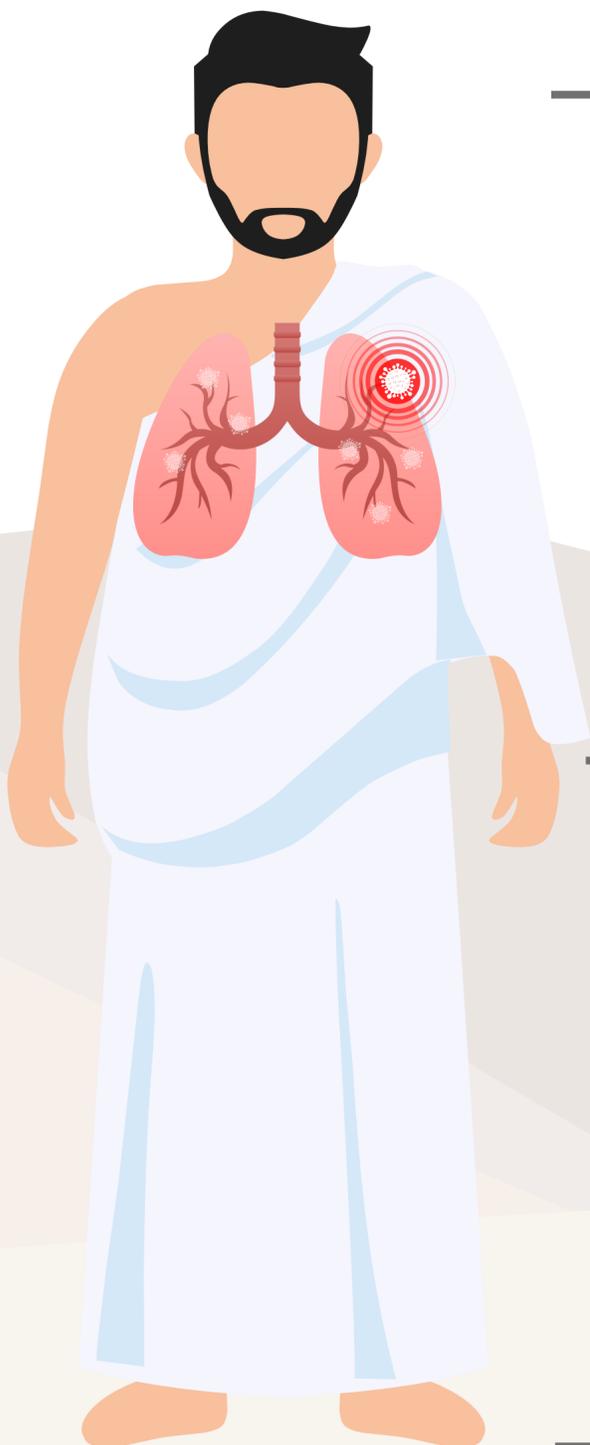
تجنب الاتصال الوثيق مع
المرضى المصابين بأعراض
تنفسية



تجنب التعرض المباشر للهواء
البارد من المكيف



قم بتغطية أنفك وفمك عند
السعال أو العطس



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 حلاق محترف



الممارسات الصحية لذبح الأضاحي

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

لا تقم بذبح الأضاحي التي تظهر عليها علامات المرض

تأكد من التخلص من فضلات الحيوانات بشكل صحيح لمنع انتشار الأمراض

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

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



دمتم بصحة