



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# 朝圣者健康指南



<b>朝觐前的准备</b>	<b>02</b>
必需的基本疫苗接种 - 朝觐 1444	03
推荐的疫苗接种 - 朝觐 1444	03
<b>健康指南</b>	<b>04</b>
朝觐前如何增强体质	05
<b>朝觐期间</b>	<b>06</b>
个人卫生	07
热损伤和感染	09
- 中暑	10
- 热应激	11
- 肌肉压力	13
- 脱水	15
- 坠落	17
- 踝关节扭伤	19
- 呼吸道感染	20
- 登革	21
<b>食物中毒</b>	<b>22</b>
<b>特定患者的特殊健康指南</b>	<b>25</b>
- 心脏病患者健康指南	26
- 糖尿病患者健康指南	27
- 哮喘患者健康指南	30
- 过敏患者健康指南	31
<b>急救</b>	<b>33</b>
- 低血糖	33
- 鼻出血	34
- 瘀伤	35
- 剃须注意事项	36
<b>朝觐后</b>	<b>37</b>
为了你的安全	38
需要注意的重要服务	41



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# 朝覲前的 准备

## 必需的基本疫苗接种 - 朝覲 1444

疾病	给谁？	什么时候？
新冠肺炎	- 所有朝圣者 - 朝覲的工人	完成批准的疫苗接种（ <a href="#">链接</a> ）。
流感	- 来自国内的朝圣者 - 朝覲的工人	2022 年 9 月至朝圣前 10 天期间的任何时间接种一剂。
脑膜炎	- 所有朝圣者 - 朝覲的工人	- 联合疫苗：在过去五年中的任何时间接种一剂，直至朝圣前 10 天。 - 脑膜炎球菌疫苗：在过去三年的任何时间接种一剂，直至朝圣前 10 天。
脊髓灰质炎	来自某些国家的朝圣者（ <a href="#">链接</a> ）	请参阅朝覲 1444 的健康要求（ <a href="#">链接</a> ）
黄热病	来自某些国家的朝圣者（ <a href="#">链接</a> ）	请参阅朝覲 1444 的健康要求（ <a href="#">链接</a> ）

## 推荐的疫苗接种 - 朝覲 1444

疾病	给谁？	什么时候？
流感	- 外国朝圣者 - 朝覲地区的居民	2022 年 9 月至朝圣前 10 天期间的任何时间接种一剂。
脑膜炎	朝覲地区的居民	- 在过去的五年中（联合疫苗） - 在过去的三年中（脑膜炎球菌疫苗）
脊髓灰质炎	来自某些国家的朝圣者（ <a href="#">链接</a> ）	请参阅朝覲 1444 的健康要求（ <a href="#">链接</a> ）

## 健康指南

### 朝覲前

---

如果您患有慢性疾病，请咨询您的医生，以确保您的健康状况和朝覲的能力。对于糖尿病患者，建议在朝覲期间就调整药物剂量咨询您的医生。



确保您有足量的药物，特别是如果朝圣者患有任何需要定期服药的疾病，例如心脏病、高血压和糖尿病。



携带一份详细的医疗报告，其中概述了您的医疗状况、药物和剂量。如有必要，这将有助于管理您的病情。





## 朝覲前如何增强体质

### 朝覲前

进行有氧运动，例如骑自行车和游泳。



每天进行 20 至 60 分钟的体育锻炼。



逐渐增加努力的强度



确保在开始体育活动之前有 5 到 10 分钟的热身时间，以及在完成活动之前有 10 到 5 分钟的冷静时间。





وزارة الصحة  
Ministry of Health

朝覲期间

## 个人卫生的一般准则：



咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，如果没有纸巾则用肘部遮挡。



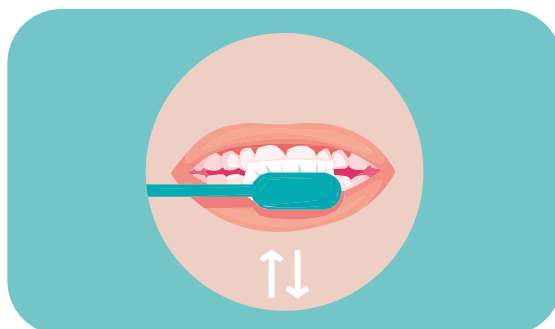
咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，如果没有纸巾则用手部遮挡。



每天清洁您的生活区域



穿干净的衣服，以免刺激皮肤。



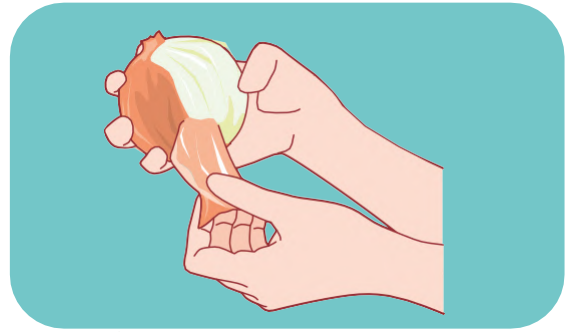
保持口腔卫生和牙齿护理



## 洗手



咳嗽或打喷嚏后



准备食物之前、期间和之后。



到达居住地后



使用厕所后



接触垃圾后

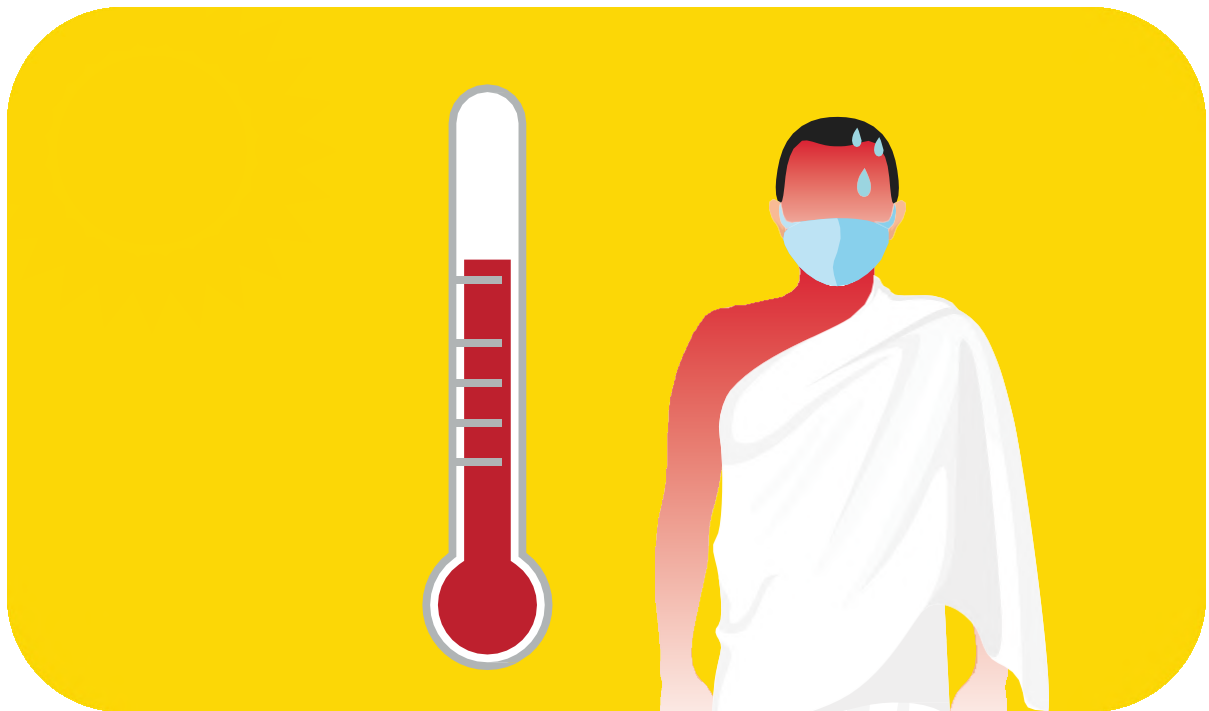
## 热损伤和感染

### 中暑

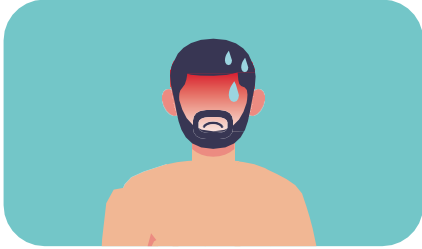
---

这是一种危及生命的疾病，通常与核心体温不受控制地升高超过 40 摄氏度和中枢神经系统功能中断有关，例如谵妄、癫痫发作或昏迷。

其主要原因是暴露于高温和高湿度或显著的身体压力。



## 中暑是一种医疗急症，应按照以下步骤尽快治疗：



脱掉外衣并用水冷却身体，尤其是头部和颈部区域



将受影响的人转移到凉爽的地方



给受影响的人喝水



将它们暴露在空气源中，例如空调或风扇



呼叫紧急医疗服务并前往最近的医疗机构

## 热应激

这是一种身体因出汗过多以及水和液体摄入不足而流失液体和电解质的病症。

为避免热应激，请遵循以下准则：



避开炎热和拥挤的地方



避免直接暴露在阳光下



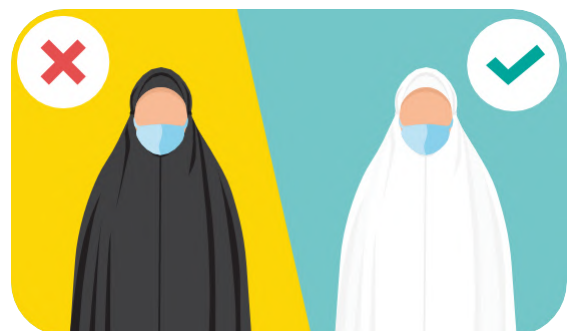
休息一下



确保摄入足够的液体，包括含有必需电解质的水和果汁



使用浅色雨伞



穿浅色衣服（女性）

## 中暑事件较常见的地区包括：

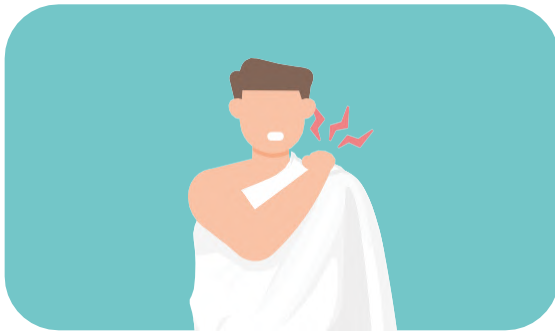
- **塔瓦夫**，尤其是在中午。
- **阿尔马萨**，尤其是在人满为患和高温的情况下。
- **阿拉法特**在中午
- **米娜**，特别是在祭祀动物和向柱子投掷鹅卵石的地方，因为在用石头砸柱子的仪式中距离很远而且很拥挤。



## 肌肉压力

肌肉紧张是由于身体素质差、过度疲劳、剧烈运动造成的。

### 治疗肌肉紧张的方法：



对受影响的区域施加压力  
以减轻疼痛



如果您感到肌肉紧张，请  
使用轮椅或助行器



按照指示服用止痛药



冷却患处以减轻疼痛

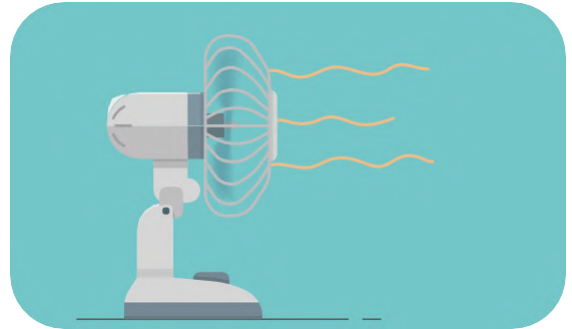
## 皮肤过敏

这个问题在朝觐季节很常见，尤其是在肥胖、超重或糖尿病患者中。皮肤发炎，导致大腿褶皱发红，有时在腋窝区域和乳房下方。

### 预防皮肤刺激：



保持个人卫生，行走前使用适当的药膏涂抹身体。



适当通风身体褶皱，例如大腿上部和腋窝



保持该区域干燥并穿棉质衣服以防止摩擦



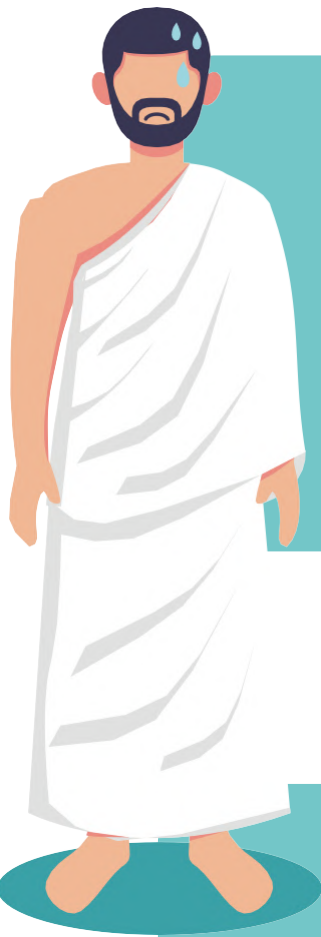
出汗后涂婴儿爽身粉

如果发生感染，可以使用针对此问题的特殊药膏。用药前应用水和肥皂反复清洗患处。

## 脱水

当身体吸收的水量少于通过呕吐、腹泻、呼吸、出汗或排尿流失的水量时，就会发生这种情况。

### 成因：



呕吐



腹泻



发烧



排尿过多

(常见于糖尿病患者)



出汗过多



### 症状

感觉累了



恶心和  
呕吐



严重口渴



口干、嘴唇和眼睛干  
燥



心跳加速



深黄色尿液



长时间不排尿





## 朝覲期间防止脱水

01 每天喝大量的水。

02 食用富含水分的食物，例如水果和蔬菜

### 脱水的治疗取决于病情的严重程度：

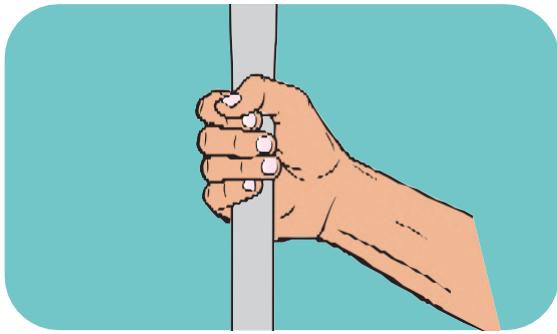
- 建议在出现症状时去看医生。
- 喝补液或在严重的情况下静脉注射。
- 如果细菌感染引起腹泻，医生可能会开抗生素。
- 医生可能会开抗恶心药。
- 如果发烧，医生可能会开退烧药。



## 坠落：

任何人都可能跌倒，但老年人更容易跌倒，尤其是如果他们患有慢性疾病。

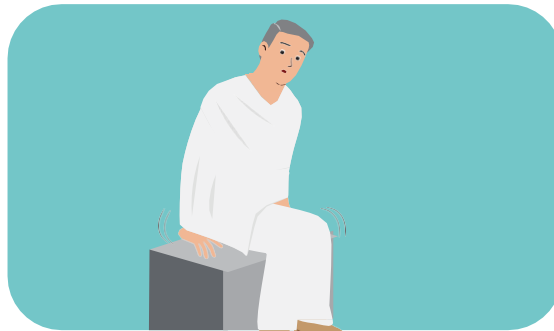
### 朝圣者跌倒了怎么办？



翻身到你的手和膝盖上，寻找一件稳定的家具，比如椅子。



如果您跌倒，保持冷静很重要。如果你没有受伤，并且感觉有足够的力气站起来，不要急于快速站起来。



双手抓住家具支撑自己，当你觉得准备好了，慢慢站起来。坐下来休息一会儿，然后再继续您的活动。

## 朝覲期间防止跌倒：



- 穿合适且保养良好的鞋子来支撑脚踝。
- 定期修剪脚趾甲并就任何足部问题咨询全科医生或足部专家，以呵护您的足部。
- 在拥挤的地方避免碰撞。
- 为您无法独自安全完成的任务寻求帮助。
- 避免只穿袜子在湿滑的地板上行走。

**注意：**如果您有平衡障碍或视力和听力障碍，需要使用辅助医疗器具，如手杖、轮椅、处方眼镜和助听器，以防止跌倒及其并发症。

## 踝关节扭伤

它是环绕并连接腿部和足部的韧带撕裂或拉伸，通常是由于行走或跑步时绊倒造成的。

### 症状

---



根据受伤的程度，症状的严重程度可能会有所不同，但通常包括疼痛、发红、瘀伤、肿胀或脚踝运动丧失。

### 笔记：

---

如果您怀疑自己扭伤了脚踝，请按照以下步骤操作：

- 休息。
- 将用毛巾包裹的冰袋敷在脚踝上约 15-20 分钟。
- 如果您感到脚踝麻木，请取下冰袋。
- 压缩脚踝。
- 将脚抬高到身体水平以上，避免在脚踝上施加重量。
- 使用与您的健康状况不相抵触的非处方止痛药。
- 如果疼痛和肿胀持续存在，请咨询您的医生以排除骨折的可能。

## 预防呼吸道感染的健康指南：



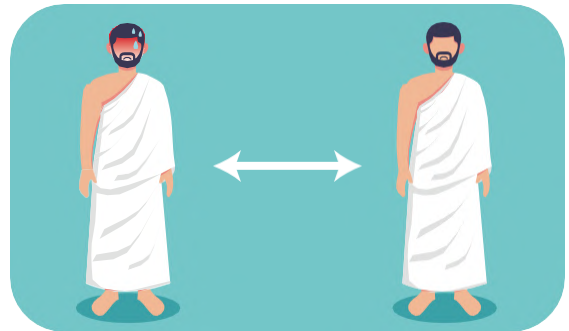
咳嗽或打喷嚏时使用纸巾，  
并将其丢弃在垃圾桶中



用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽  
和打喷嚏后、如厕后、准备和进  
食前以及接触动物后

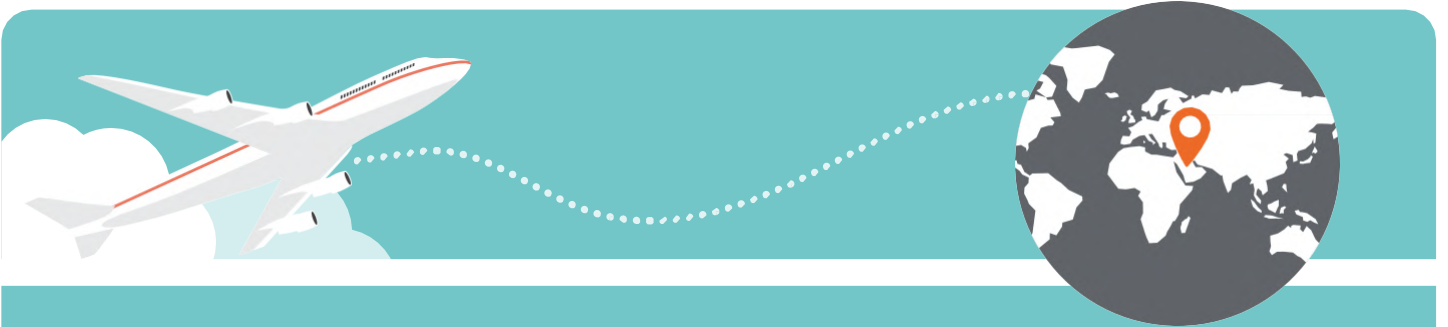


避免饮用未经巴氏消毒的牛  
奶或食用未经适当煮熟的生  
肉或动物产品



避免与有疾病迹象的人直  
接接触，避免与他们共用  
个人物品

## 登革热和寨卡病毒



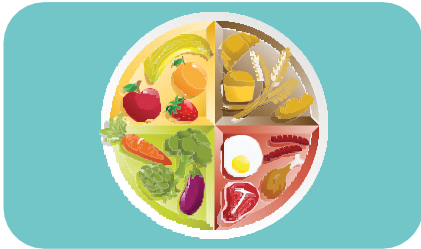
建议前朝朝圣、朝觐、季节性工作或任何其他目的前来朝觐地区的个人采取必要的措施和预防措施以避免蚊虫叮咬，例如使用尽可能多地覆盖身体的防护服（最好是浅色的）并使用驱虫剂。



当发生国际关注的突发公共卫生事件或《国际卫生条例》规定的疾病暴发时，卫生部会同世界卫生组织采取上述措施以外的额外措施。

## 肠胃不适:

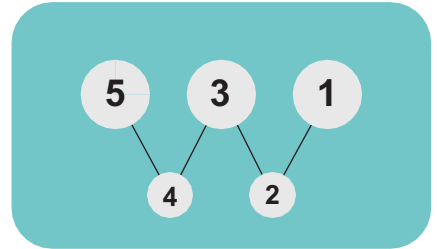
为避免朝觐期间食物中毒，请遵循以下提示：



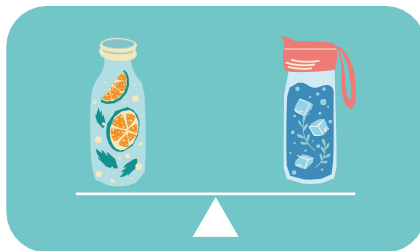
吃富含蛋白质、蔬菜和水果的健康膳食，避免暴饮暴食，以促进朝觐期间的运动。



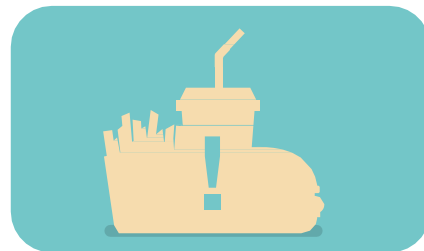
喝足够的液体以避免脱水和中暑



将膳食分为三顿主餐和两顿便餐



在饮用水和饮用富含必需盐的果汁之间保持平衡



避免吃新的和不熟悉的食物，以避免食物过敏

## 预防食物中毒：



食用前彻底清洗水果和蔬菜。



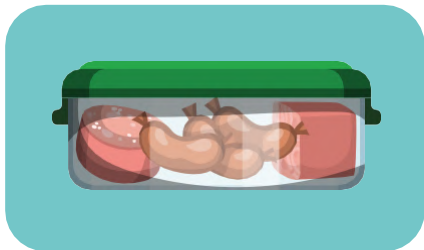
将食物存放在冰箱中或只准备一顿饭所需的食物。



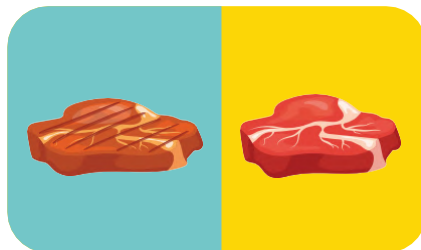
清洁用于准备和食用食物的器具



检查食品和饮料的有效期



旅行时避免长时间存放熟食。



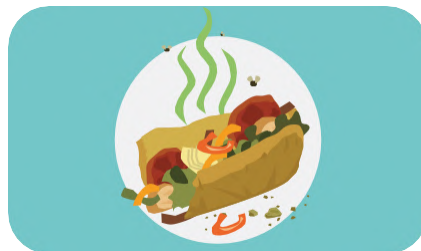
将生食与即食食品分开。



避免食用未经高温消毒的牛奶和奶制品，以及未煮熟的肉类。



准备食物前和进食前后用肥皂和水洗手。



如果对食物的安全性有任何疑问，例如味道、颜色、气味或质地发生变化，请将其丢弃。



不要让食物暴露在外并暴露在污染物或昆虫中。





وزارة الصحة  
Ministry of Health

## 急救：



多喝水以补充丢失的液体并防止脱水。



停止给病人任何食物



将伤者送往医院



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## 部分患者朝覲期 间的特殊健康指 南



## 心脏病患者健康指南：

一般情况下，心脏状况稳定的患者都可以进行朝觐。但是，建议他们采取以下预防措施：



确保药品供应充足并安全存放。



前往朝觐前请咨询医生以评估健康状况。



在 Tawaf（绕行）和 Sa'i（在 Safa 和 Marwa 之间行走）期间，如果感到疲劳，请避免过度体力消耗并使用轮椅。



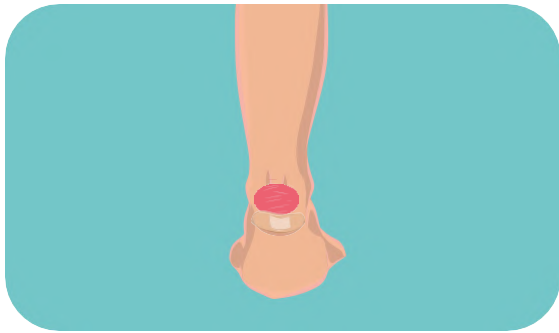
携带一份医疗卡或报告，其中概述了患者的状况和他们正在服用的药物。



如果患者出现任何胸痛或呼吸困难，应立即到最近的医疗机构就医。

## 糖尿病患者健康指南：

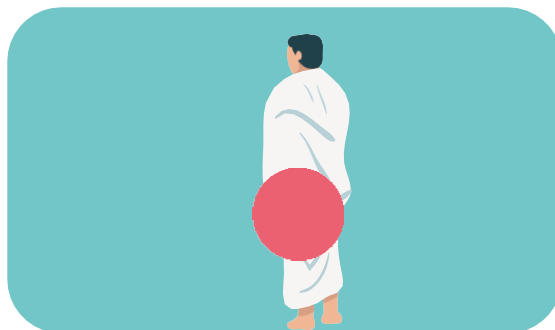
糖尿病患者可以在接受体检以确定是否适合朝圣后进行朝觐。但是，他们应该注意以下几点：



由于活动和人群增加，足部或身体其他部位出现伤口或溃疡

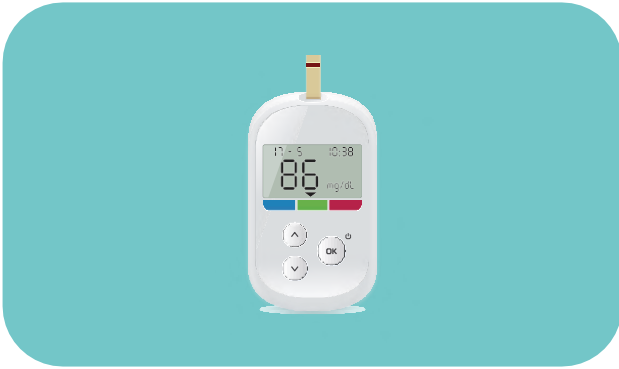


低血糖水平，这可能是由于压力、暴露于高温以及饮食和饮食方式的改变而发生的



皮肤刺激，由于人群拥挤、出汗过多和血糖水平波动，这在糖尿病患者中很常见

## 以下是糖尿病朝圣者避免这些问题的一些提示：



携带血糖监测设备并定期测量您的血糖水平，尤其是当您感到血糖水平有任何波动时



戴上腕带或携带表明您患有糖尿病的身份证，以及有关您正在接受的治疗类型的信息。如果需要，这将有助于提供必要的协助。



使用合适的冷藏箱（胰岛素旅行袋）或您住处的冰箱，确保胰岛素在运输和储存期间保持凉爽



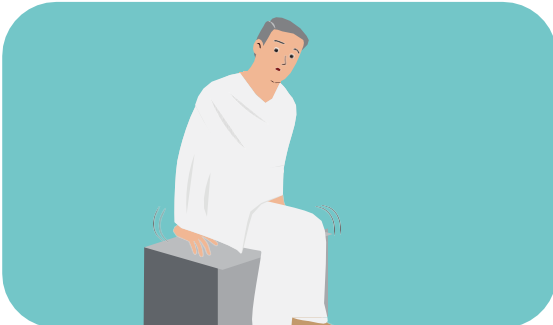
确保糖尿病药物供应充足，并根据医疗保健提供者的指导遵守规定的饮食。



朝圣者应该穿舒适的袜子，以保护他们的脚免受任何溃疡，并避免女性赤脚行走。



朝圣者可以携带一些加糖的果汁或糖果，以防出现低血糖症状时食用。



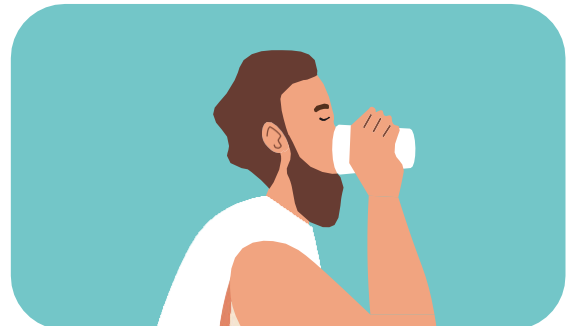
如果出现低血糖症状，请暂时停止执行这些仪式。



建议不要在没有服用必要的药物和食用足够的食物以防止低血糖水平的情况下开始 Tawaf 或 Sa'i（仪式）。



使用专为朝圣者设计的电动剃须刀



定时喝足量的水

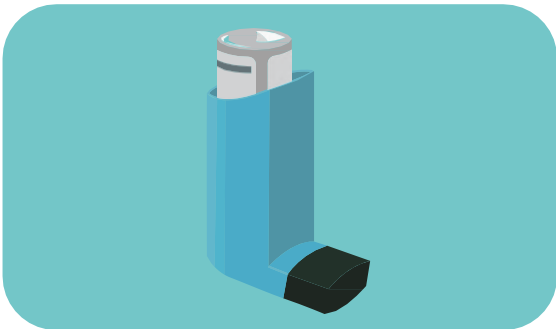
## 哮喘患者健康指南：



建议患者佩戴腕带，上面注明他们的姓名、年龄、哮喘诊断和他们需要的治疗类型。



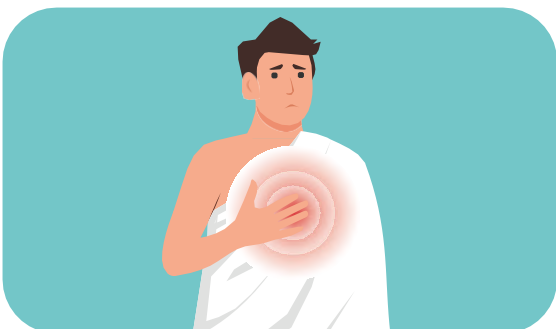
哮喘病患者在朝觐前应该去看医生，监测他们的健康状况并审查他们的治疗计划。



哮喘患者在仪式期间应始终随身携带急救吸入器，以便在需要时使用。



朝觐期间拥挤的环境可能会引发严重的哮喘发作，因此最好在不太拥挤的时间进行仪式以避免此类事件的发生。



如果患者出现哮喘发作的任何症状，如频繁咳嗽、喘息、呼吸困难或紧迫、胸闷或疼痛，或因呼吸困难导致睡眠中断，应立即就近就医。



在进行任何体力活动之前，尤其是在 Tawaf（绕行）、Sa'i（在 Safa 和 Marwa 之间进行仪式性步行）以及在 Jamarat 上投石时，建议在咨询医生后使用支气管扩张剂。

## 过敏患者健康指南：

过敏症患者可能对某些环境物质如烟雾、灰尘、食物、化学品等过度敏感。过敏会影响身体的任何部位，包括皮肤、眼睛、鼻子（称为过敏性鼻炎），甚至胸部（称为哮喘）。由于人群、灰尘、高温和汽车尾气，这可能会在朝圣季节增加。

## 以下是一些可能有助于缓解这些健康问题的建议



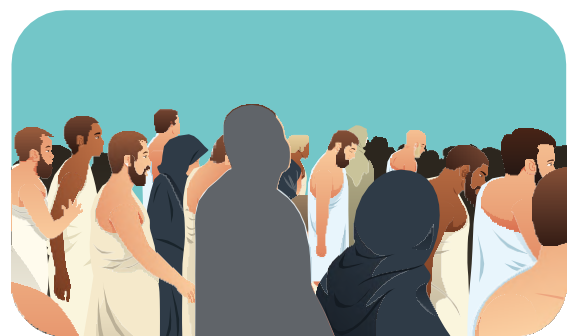
如果过敏是由某些食物引起的，这种情况下的治疗方法是避免食用该食物。



如果过敏与皮肤或过敏性鼻炎有关，患者可以按照医生的指示服用适当的抗组胺药。一般来说，除非发生哮喘恶化，否则朝圣者不会有过敏风险。



一些抗过敏药物可能会导致困倦，因此在驾车时务必注意这一点。

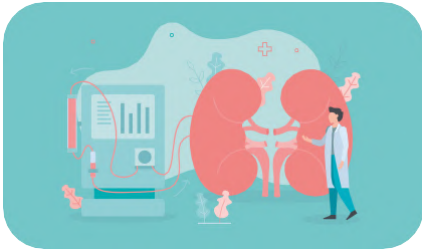


建议过敏患者避免引发过敏的地点、时间、活动和食物，例如避免阳光直射和避免人群聚集。



## 肾病患者健康指南:

有几种肾脏疾病，但我们将主要关注需要透析的肾功能衰竭、肾功能受损和肾结石:



肾功能衰竭患者在朝圣期间应定期透析



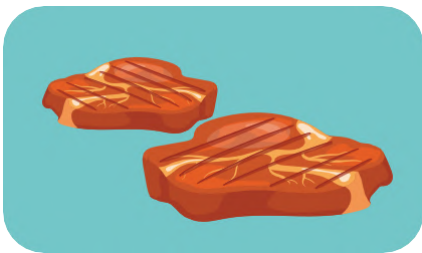
患者应咨询他们的医生，以确保他们有能力进行朝觐并获得适当的健康指南。



如果患者出现任何身体不适，例如胃肠道感染或尿路感染，应到最近的医疗中心或医院就诊。



患者应随身携带处方药并将其存放在方便取用的合适地方。



不要摄入过多的肉类和蛋白质，以免影响肾功能。



避免长时间暴露在烈日下，以防止体内水分和盐分流失。

## 急救

### 急救 低血糖：

如果血糖测试结果偏低或您出现低血糖症状：



15 分钟后再次测试血糖。如果血糖结果在正常范围内。



通过喝加糖果汁或服用两茶匙蜂蜜来提高血糖



如果血糖结果仍然偏低，重复饮用加糖果汁或服用两茶匙蜂蜜升高血糖的过程，15分钟后再测血糖。



吃含碳水化合物的食物以维持血糖水平



如果没有胰高血糖素，患者在 15-20 分钟内没有恢复意识，则尽快将患者转移到医院。

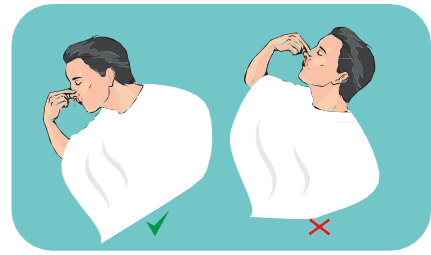


如果血糖结果仍然很低并且患者没有反应并且有失去知觉的风险，则在低血糖发作部位注射一剂胰高血糖素（如果有的话）。

## 急救 流鼻血：



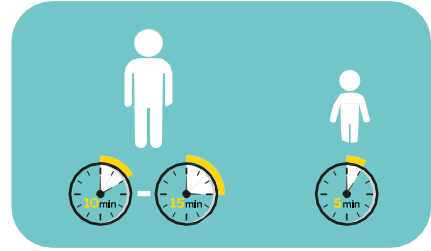
对鼻子的两侧施加压力，特别是柔软（软骨）部分，同时避免仅对一侧施加压力，即使只有一侧出血。



坐着或站着时稍微前倾，避免躺下或向后仰头，因为这可能会导致吞血和呕吐。



可以将冷敷或冰袋放在鼻子上，因为它有助于收缩血管。



对儿童施加压力至少五分钟，对成人施加压力至少 10 至 15 分钟。

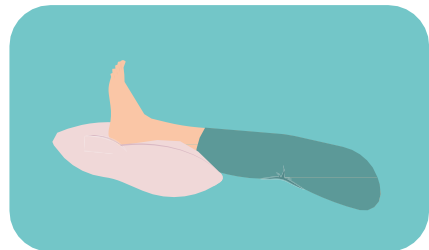


如果流血不止，请重复上述步骤，继续对鼻子施加压力至少 30 分钟。如果出血仍未停止，请务必立即就医。

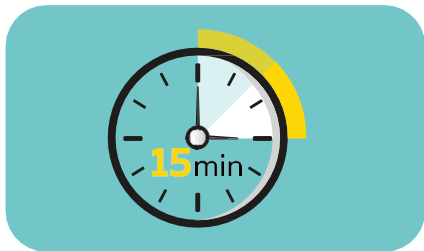
## 急救 瘀伤：



将冰袋敷在受伤部位



休息并抬高患处，以防止  
肿胀和减轻疼痛。



每次将冰袋敷在受影响的区  
域不超过 15 分钟，并在一  
整天内重复。



用毛巾把冰袋包起来



服用一些止痛药来减轻疼痛

## 剃须时的注意事项 包括以下建议：



请记住，使用自己的剃须工具是在剃须过程中保护自己免受感染的最佳方法



使用一次性剃须刀，避免与他人共用任何种类的剃须刀



وزارة الصحة  
Ministry of Health

朝覲后



## 为了你的安全

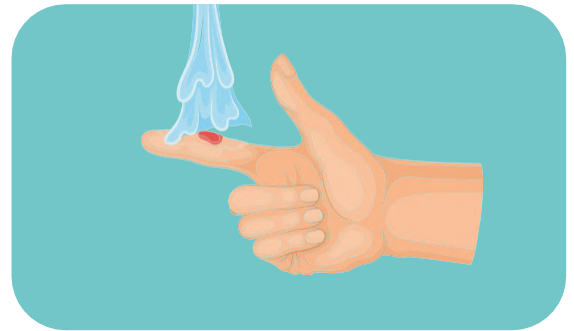
重要的是在屠宰前准备好急救箱以备不时之需。

### 小伤口

---



每天更换绷带或粘合剂



洗手避免感染



在伤口处敷上无菌敷料或干净的布，并对伤口施加压力。

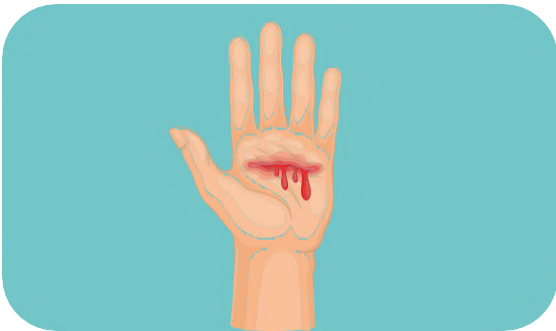


وزارة الصحة  
Ministry of Health

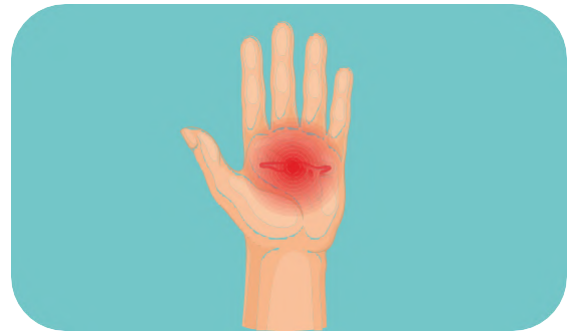
## 你必须

在下列情况下前往急诊室：

——



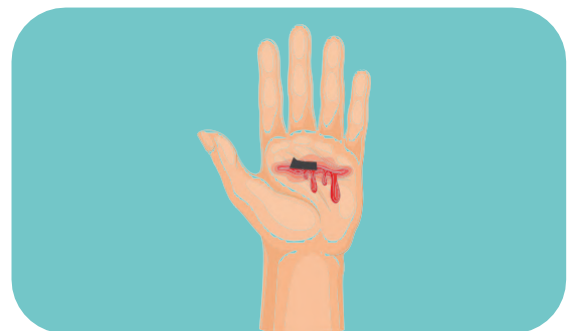
伤口继续流血



伤口周围发红、肿胀或疼痛加剧



存在预先存在的健康状况，  
例如糖尿病或其他



伤口内嵌有其他异物

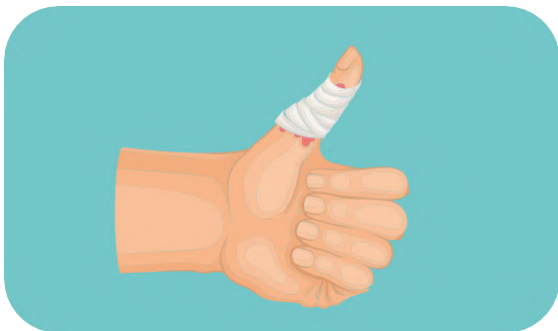




وزارة الصحة  
Ministry of Health

## 深深的伤口

### 严重出血



在伤口上敷上无菌敷料或干净的布，并用力按压该区域，直到医疗救助到达



在医疗救助到达之前不要移除任何被刺穿的物体或尝试清洁伤口



立即将断伤部位运往医院。



在截肢的情况下，将切断的部分放在干净的袋子里，然后放入盛有冷水和冰块的容器中。

## 需要注意的重要服务

如需健康咨询，请致电 **937**  
以多种语言全天候 **24/7** 接听电话：

Persian

Persian

Turkish

türkçe

French

Français

Indonesian

Anonim

Urdu

ودرا

通过 **塞哈蒂**应用程序访问您的医疗保健服务  
医疗保健服务的统一应用程序



点击这里下  
载



了解离您最近的健康中心和医院



点击这里





وزارة الصحة  
Ministry of Health



سَعَى كَفِّهِمْ مَغْفُورٌ  
وَمُنْتَهَى كَفِّهِمْ وَكَانَ نَبِيٌّ