



وزارة الصحة
Ministry of Health

MUONGOZ O WA AFYA KWA HUJAJI





Maandalizi ya Kabla ya Hajj	02
Chanjo Muhimu Zinahitajika - Hajj 1444	03
Chanjo Zinzazopendekezwa - Hajj 1444	03
Miongozo ya Afya	04
Jinsi ya kuongeza utimamu wa mwili wako kabla ya Hajj	05
Wakati wa Hajj	06
Usafi wa Kibinafsi	07
Majeraha ya joto na Maambukizi	09
- Kiharusi cha joto	10
- Mkazo wa joto	11
- Mkazo wa Misuli	13
- Upungufu wa maji mwilini	15
- Upungufu wa maji mwilini	17
- Kuvimba kwa kifundo cha mguu	19
- Maambukizi ya Mfumo wa Upumuaji	20
- Homa ya Dengue	21
Sumu ya Chakula	22
Miongozo Maalum ya Afya kwa Wagonjwa Fulani	25
- Miongozo ya Afya kwa Wagonjwa wa Moyo	26
- Miongozo ya Afya kwa Wagonjwa wa Kisukari	27
- Miongozo ya afya kwa wagonjwa wa pumu	30
- Miongozo ya afya kwa wagonjwa wa mzio	31
Första hjälpen	33
- Sukari ya chini ya damu	33
- Epistaxis	34
- Michubuko	35
- Tahadhari wakati wa kunyoa	36
Baada ya Hajj	37
Kwa usalama wako	38
Huduma muhimu kufahamu	41



وزارة الصحة
Ministry of Health

Maandaliz i ya Kabla ya Hajj

Chanjo Muhimu Zinahitajika - Hajj 1444

Ugonjwa	Kwa Nani?	Lini?
COVID-19	- Mahujaji wote - Wafanya kazi katika Hajj	Kukamilisha chanjo zilizoidhinishwa (kiungo).
Mafua	- Mahujaji kutoka ndani ya nchi - Wafanya kazi katika Hajj	Kukamilisha chanjo zilizoidhinishwa (kiungo).
Ugonjwa wa meningitis	- Mahujaji wote - Wafanya kazi katika Hajj	- Chanjo ya Pamoja: Dozi moja wakati wowote katika miaka mitano iliyopita hadi siku 10 kabla ya Hajj. - Chanjo ya Meningococcal: Dozi moja wakati wowote katika miaka mitatu iliyopita hadi siku 10 kabla ya Hajj.
Polio	Mahujaji kutoka nchi fulani (kiungo)	Tafadhali rejelea mahitaji ya afya ya Hajj 1444 (kiungo)
Yellow Fever	Mahujaji kutoka nchi fulani (kiungo)	Tafadhali rejelea mahitaji ya afya ya Hajj 1444 (kiungo)

Chanjo Zinazopendekezwa - Hajj 1444

Ugonjwa	Kwa Nani?	Lini?
Mafua	- Foreign pilgrims - Residents of Hajj areas	Dozi moja wakati wowote kati ya Septemba 2022 na siku 10 kabla ya Hajj.
Ugonjwa wa meningitis	Wakazi wa maeneo ya Hijja	- Katika kipindi cha miaka mitano iliyopita (Chanjo ya Mchanganyiko) - Katika miaka mitatu iliyopita (Chanjo ya Meningococcal)
Polio	Mahujaji kutoka nchi fulani (kiungo)	Tafadhali rejelea mahitaji ya afya ya Hajj 1444 (kiungo)

Miongozo ya Afya

Kabla ya Hajj

Ikiwa una ugonjwa sugu, wasiliana na daktari wako ili kuhakikisha uthabiti wa afya yako na uwezo wako wa kuhiji. Kwa wagonjwa wa kisukari, ni vyema kushauriana na daktari wako kuhusu kurekebisha dozi za dawa wakati wa kipindi cha Hajj.



Hakikisha una kiasi cha kutosha cha dawa, hasa ikiwa hujaji anaugua magonjwa yoyote ambayo yanahitaji kutumia dawa mara kwa mara, kama vile ugonjwa wa moyo, shinikizo la damu, na kisukari.



Beba ripoti ya kina ya matibabu ambayo inaelezea hali yako ya matibabu, dawa, na kipimo. Hii itasaidia katika kudhibiti hali yako ikiwa ni lazima.



Jinsi ya kuongeza utimamu wa mwili wako kabla ya Hajj

Kabla ya Hajj

Kushiriki katika mazoezi ya aerobic kama vile baiskeli na kuogelea.



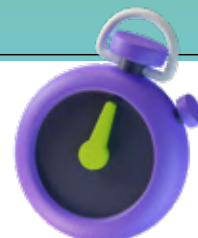
Kufanya mazoezi ya mwili kwa dakika 20 hadi 60 kwa siku.



Hatua kwa hatua kuongeza nguvu ya juhudi



Kuhakikisha kipindi cha joto cha dakika 5 hadi 10 kabla ya kuanza shughuli za kimwili, pamoja na muda wa baridi wa dakika 10 hadi 5 kabla ya kumaliza shughuli.





وزارة الصحة
Ministry of Health

Wakati wa Hajj

Miongozo ya jumla ya usafi wa kibinafsi:



Funika mdomo na pua yako na tishu wakati wa kukohoa au kupiga chafya, na tumia kiwiko chako ikiwa tishu hazipatikani.



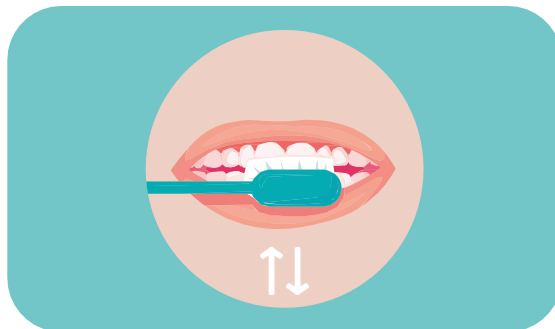
Hakikisha umevaa barakoa na epuka kuwasiliana kwa karibu na watu wanaoonyesha dalili za kupumua.



Kusafisha eneo lako la kuishi kila siku



Vaa nguo safi ili kuepuka kuwasha ngozi.

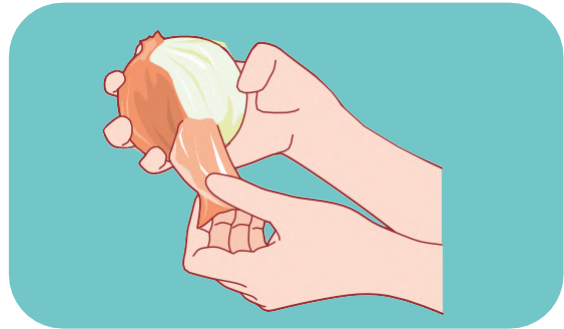


Kudumisha usafi wa mdomo na utunzaji wa meno

Kuosha mikono



Baada ya kukohoa au
kupiga chafya



Kabla, wakati, na baada ya
maandalizi ya chakula.



Baada ya kuwasili mahali
pa kuishi



Baada ya kutumia choo



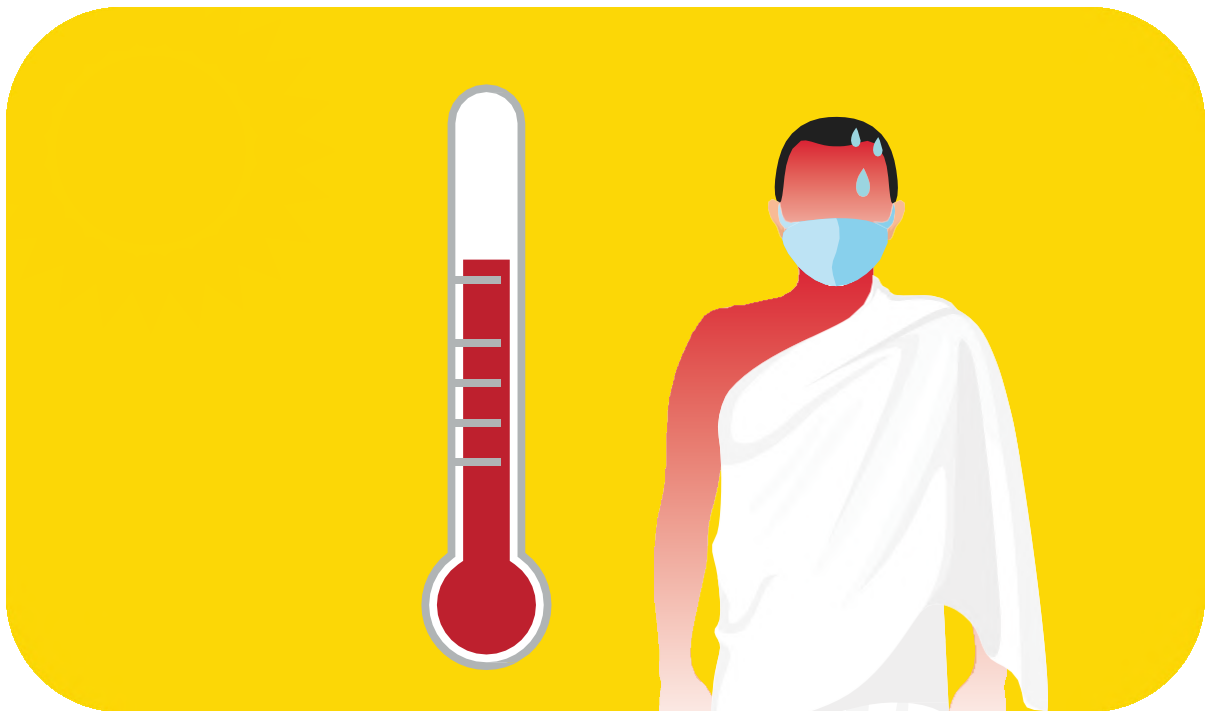
Baada ya kugusa
takataka

Majeraha ya joto na Maambukizi

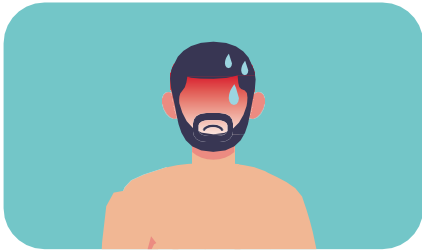
Kiharusi cha joto

Ni hali ya kutishia maisha ambayo kwa kawaida huhusishwa na kupanda kusikodhibitiwa kwa joto la msingi la mwili zaidi ya nyuzi joto 40 na kukatizwa kwa utendaji kazi wa mfumo mkuu wa neva, kama vile kifafa, kifafa, au kukosa fahamu.

Sababu zake kuu ni yatokanayo na joto la juu na unyevu wa juu au mkazo mkubwa wa kimwili.



Kiharusi cha joto ni dharura ya matibabu ambayo inapaswa kutibiwa haraka iwezekanavyo kwa kufuata hatua hizi:



Kutoa nguo za nje na kupoza mwili kwa maji, hasa eneo la kichwa na shingo



Kuhamisha mtu aliyeathirika mahali pa baridi



Mpe mtu aliyeathiriwa maji ya kunywa



Waweke wazi kwa chanzo cha hewa, kama vile kiyoyozi au feni



Piga simu kwa huduma za matibabu ya dharura na uende kwenye kituo cha afya kilicho karibu nawe

Mkazo wa joto

Ni hali ambapo mwili hupoteza maji na elektroliti kwa sababu ya kutokwa na jasho kupita kiasi na unywaji wa kutosha wa maji na viowevu.

Ili kuepuka shinikizo la joto, fuata miongozo

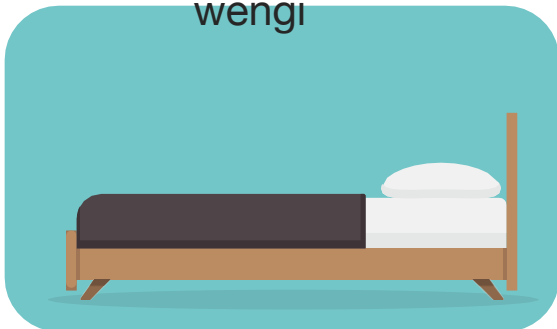
hii:—



Epuka maeneo ya moto na yenye watu wengi



Epuka kufichuliwa na jua moja kwa moja



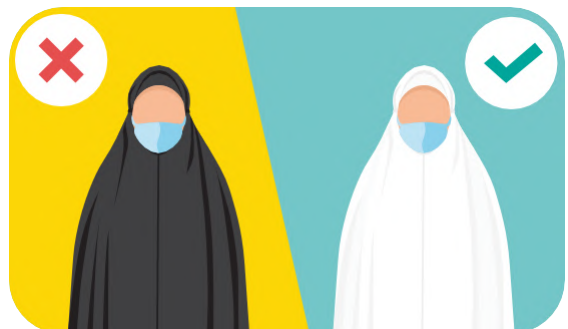
Chukua mapumziko na pumzika



Hakikisha unywaji wa maji ya kutosha, ikiwa ni pamoja na maji na juisi ambazo zina elektroliti muhimu



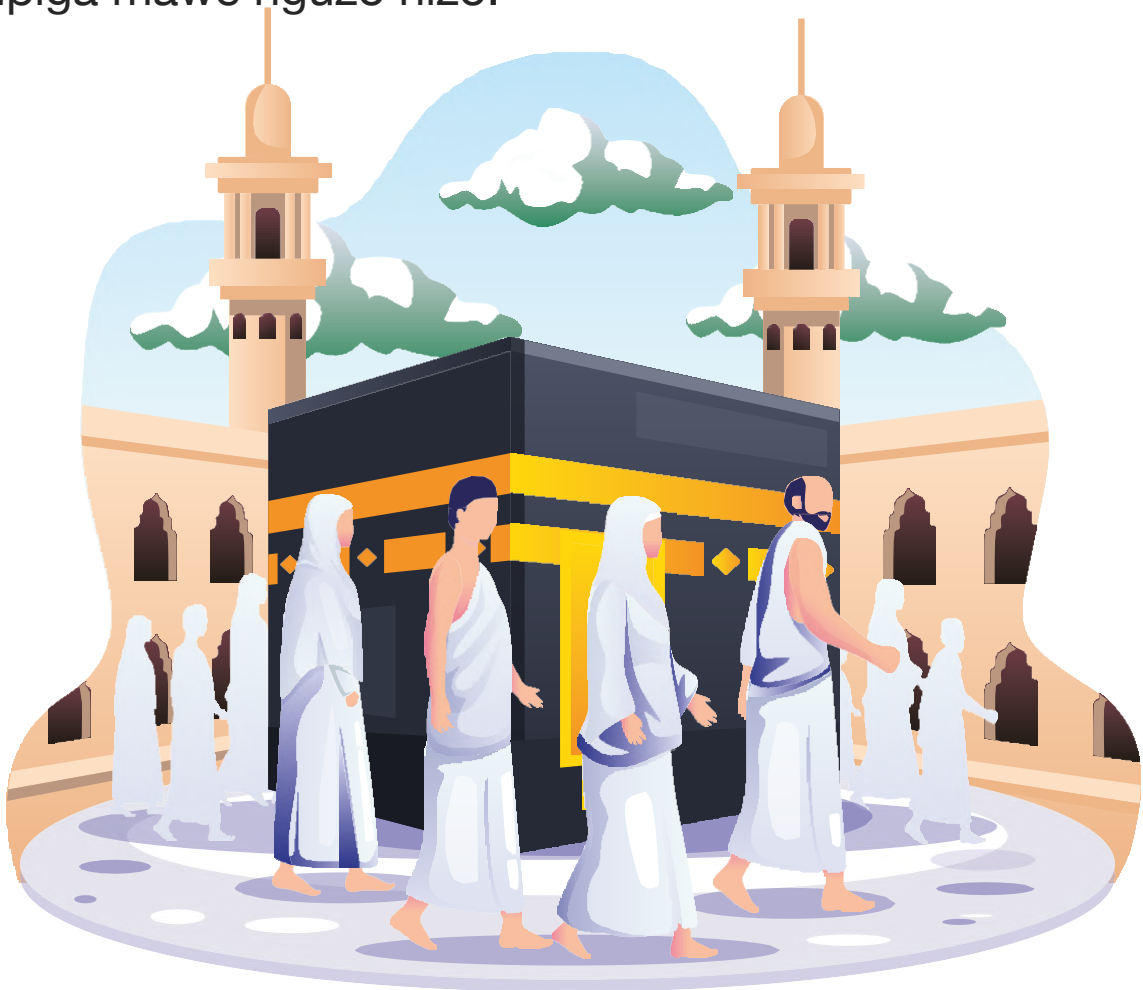
Tumia miavuli ya rangi nyepesi



Vaa nguo za rangi nyepesi (za wanawake)

Maeneo ambayo matukio ya kumalizika kwa joto yanajulikana zaidi ni pamoja na:

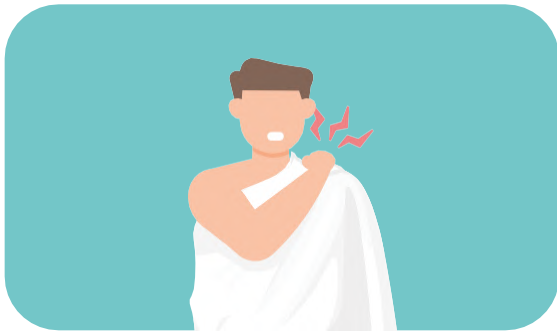
- Tawaf, hasa nyakati za mchana.
- Al-Masaa, hasa wakati kuna msongamano mkubwa na joto la juu.
- Arafat wakati wa saa za mchana
- Mina, hasa katika maeneo ya kutolea kafara wanyama na kurusha kokoto kwenye nguzo, kutokana na umbali mrefu na msongamano wa watu wakati wa ibada ya kuzipiga mawe nguzo hizo.



Mkazo wa Misuli

Mkazo wa misuli hutokea kutokana na fitness mbaya ya kimwili, uchovu mwingi, na harakati kali.

Njia za kutibu mkazo wa misuli:



Omba shinikizo kwa eneo lililoathiriwa ili kupunguza maumivu



Tumia kiti cha magurudumu au usaidizi wa uhamaji ikiwa unapata mkazo wa misuli



Chukua dawa za kutuliza maumivu kama ilivyoelekezwa



Poza eneo lililoathiriwa ili kupunguza maumivu

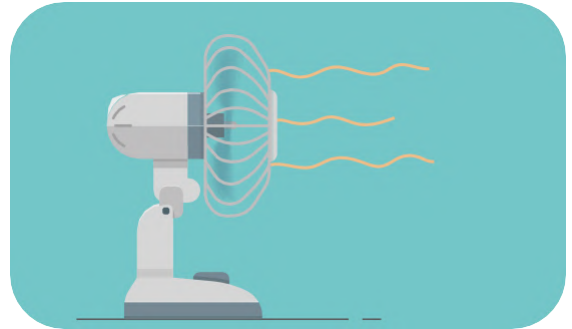
Mwasho wa ngozi

Tatizo hili ni la kawaida wakati wa msimu wa Hijja, haswa kwa watu wanene, wazito, au wagonjwa wa kisukari. Ngozi huwaka, na kusababisha uwekundu kwenye mikunjo ya mapaja, wakati mwingine kwenye eneo la kwapa na chini ya matiti.

Kuzuia muwasho wa ngozi:



Kudumisha usafi wa kibinafsi na kutumia creamu zinazofaa kwenye mwili kabla ya kutembea.



Uingizaji hewa mzuri wa mikunjo ya mwili, kama vile mapaja ya juu na makwapa



Kuweka eneo kavu na kuvaa nguo za pamba ili kuzuia msugvano



Kupaka poda ya mtoto baada ya jasho

Katika kesi ya maambukizi, creams maalum kwa tatizo hili zinaweza kutumika. Eneo lililoathiriwa linapaswa kuosha na maji na sabuni kabla ya kutumia dawa, mara kwa mara.

Upungufu wa maji mwilini

Inatokea wakati kiasi cha maji ambacho mwili hupokea ni kidogo kuliko kiwango kinachopotea kwa kutapika, kuhara, kupumua, kutokwa na jasho, au kukojoa.

Sababu:



Kutapika
a



Kuhara



Homa



Kukojoa kupita
kiasi (Kama kawaida
kwa wagonjwa wa
kisukari)



Kutokwa na
jasho
kupita kiasi



Dalili

Kuhisi Uchovu



Kichefuchefu na
Kutapika



Kiu Kali



Kinywa kavu,
midomo na macho



Mapigo ya
moyo ya
haraka

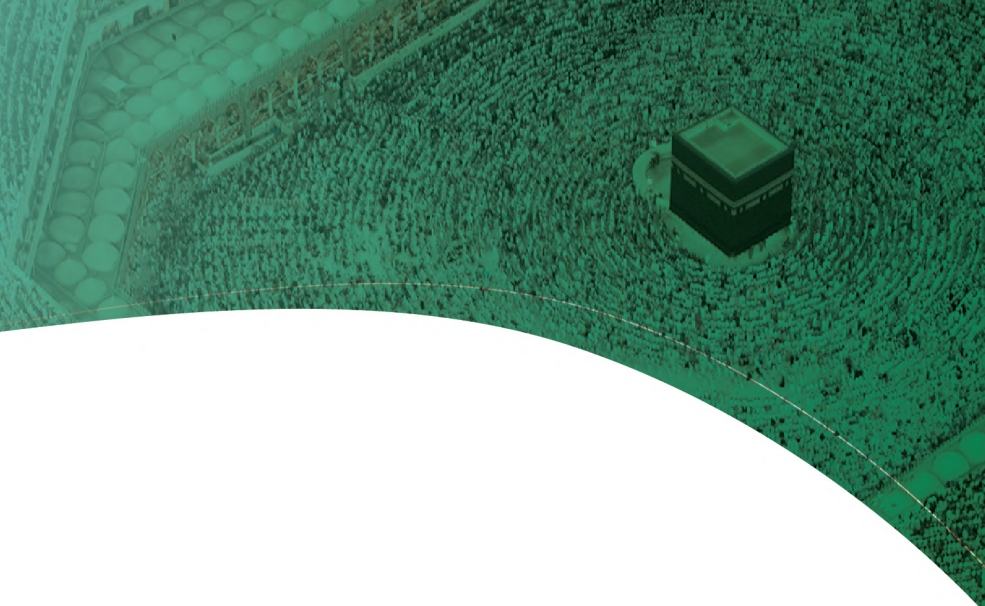


Mkojo wa njano
giza



Kutokukojoa kwa muda mrefu





Kuzuia upungufu wa maji mwilini wakati wa Hajj

01

Kunywa maji mengi kila siku.

02

Kula vyakula vyenye maji mengi kama matunda na mboga

Matibabu ya upungufu wa maji mwilini inategemea ukali wa hali hiyo:

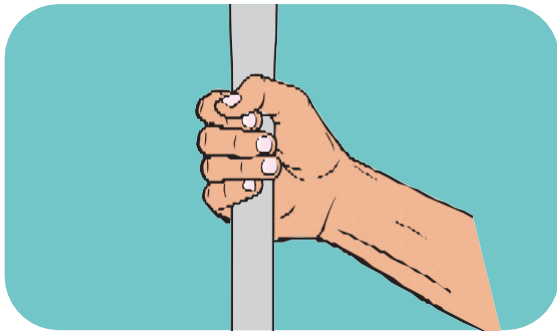
- Inashauriwa kutembelea daktari mwanzoni mwa dalili.
- Kunywa viowevu vya kurejesha maji mwilini au kuvichukua kwa njia ya mishipa katika hali mbaya.
- Katika hali ya kuhara unaosababishwa na maambukizi ya bakteria, daktari anaweza kuagiza antibiotics.
- Daktari anaweza kuagiza dawa za kupambana na kichefuchefu.
- Katika kesi ya homa, daktari anaweza kuagiza dawa za kupunguza homa.



Kuanguka:

Mtu yeyote anaweza kuanguka, lakini watu wazima wakubwa wana uwezekano mkubwa wa kuanguka, hasa ikiwa wana hali ya afya ya muda mrefu.

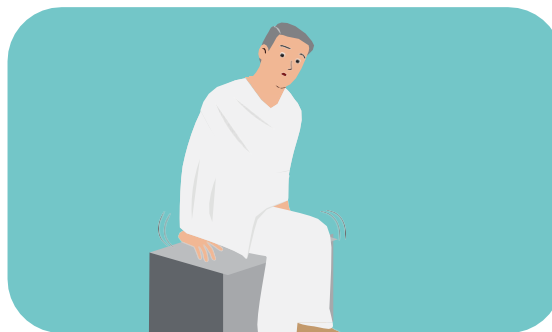
Mhujaji anapaswa kufanya nini akianguka?



Pinduka kwenye mikono na magoti yako na utafute samani thabiti, kama vile kiti.



Ikiwa unapata kuanguka, ni muhimu kubaki utulivu. Ikiwa haujajeruhiwa na unahisi nguvu za kutosha kuinuka, usikimbilie kuinuka haraka.



Shikilia fanicha kwa mikono yote miwili ili kujitegemeza, na unapojisikia tayari, inuka polepole. Kaa chini na upumzike kwa muda kabla ya kuendelea na shughuli yako.

Kuzuia kuanguka wakati wa Hajj:



- Vaa viatu vinavyofaa na vilivyotunzwa vyema vinavyounga mkono kifundo cha mguu.
- Tunza miguu yako kwa kupunguza kucha zako za miguu mara kwa mara na kushauriana na daktari mkuu au mtaalamu wa miguu kwa matatizo yoyote ya mguu.
- Epuka migongano unapokuwa katika maeneo yenye watu wengi.
- Tafuta usaidizi kwa kazi ambazo huwezi kufanya kwa usalama pekee yako.
- Epuka kutembea kwenye sakafu zenye utelezi na soksi pekee.

Makini: Ikiwa una matatizo ya usawa au matatizo ya kuona na kusikia, ni muhimu kutumia vifaa vya matibabu vya usaidizi kama vile fimbo, kiti cha magurudumu, nguo za macho zilizoagizwa na daktari na vifaa vya kusikia ili kuzuia kuanguka na matatizo yao.

Kifundo cha mguu

Ni kupasuka au kunyoosha mishipa inayozunguka na kuunganisha mguu na mguu, kwa kawaida kutokana na kujikwaa wakati wa kutembea au kukimbia.

Dalili



Dalili zinaweza kutofautiana kulingana na ukubwa wa jeraha, lakini kwa ujumla hujumuisha maumivu, uwekundu, michubuko, uvimbe, au kupoteza kifundo cha mguu.

Kumbuka :

Ikiwa unashuku kuwa umeteguka kifundo cha mguu, fuata hatua hizi:

- Pumzika.
- Omba pakiti ya barafu iliyofunikwa kwa kitambaa kwenye kifundo cha mguu kwa muda wa dakika 15-20.
- Ondoa pakiti ya barafu ikiwa unahisi kufa ganzi kwenye kifundo cha mguu.
- Compress kifundo cha mguu.
- Inua miguu yako juu ya usawa wa mwili wako na epuka kuweka uzito kwenye kifundo cha mguu.
- Tumia dawa za kupunguza maumivu ambazo hazipingani na hali yako ya kiafya.
- Ikiwa maumivu na uvimbe huendelea, wasiliana na daktari wako ili kuondokana na fracture.

Miongozo ya Afya ya Kuzuia Maambukizi ya Kupumua:



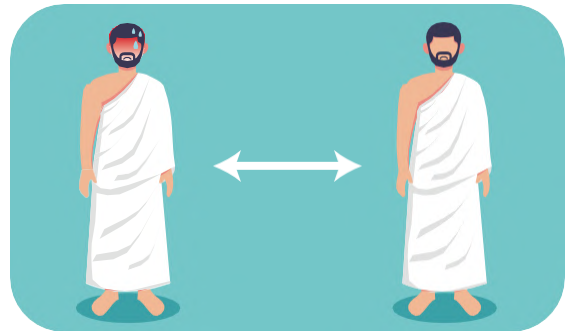
Tumia tishu wakati wa kukohoa au kupiga chafya na utupe kwenye pipa la taka



Nawa mikono kwa sabuni na maji, hasa baada ya kukohoa na kupiga chafya, baada ya kutoka chooni, kabla ya kuandaa na kula chakula, na baada ya kugusa wanyama.

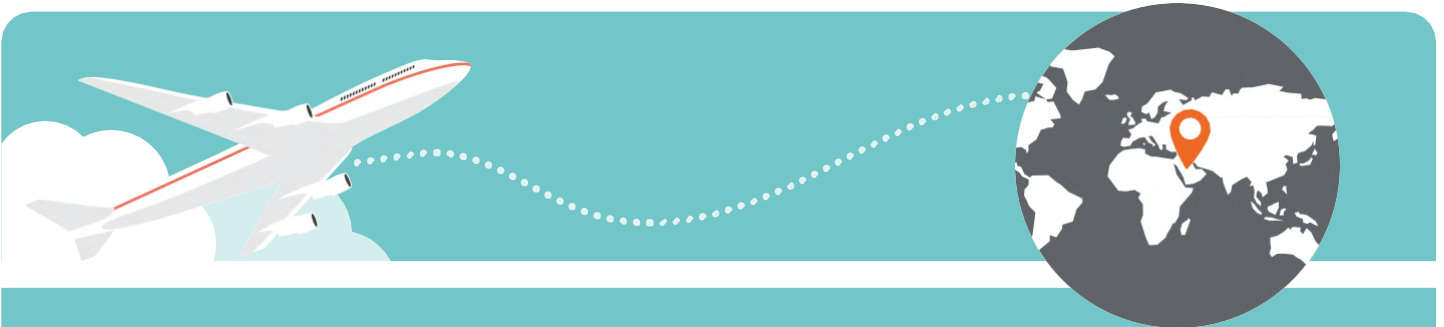


Epuka kunywa maziwa ambayo hayajapikwa au kula nyama mbichi au bidhaa za wanyama ambazo hazijapikwa vizuri



Epuka kuwasiliana moja kwa moja na watu wanaoonyesha dalili za ugonjwa na epuka kushiriki nao vitu vya kibinafsi

Homa ya Dengue na Virusi vya Zika



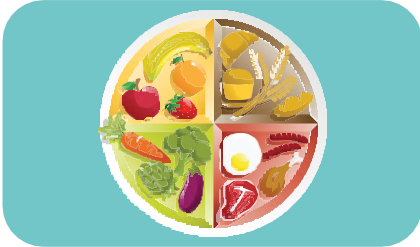
Watu wanaokuja kwa ajili ya Umra, Hajj, kazi za msimu, au madhumuni mengine yoyote katika maeneo ya Hija wanashauriwa kuchukua hatua na tahadhari zinazohitajika ili kuepuka kuumwa na mbu, kama vile kuvaa mavazi ya kujikinga (ikiwezekana ya rangi nyepesi) ambayo hufunika sehemu kubwa ya mwili iwezekanavyo. na kutumia dawa ya kufukuza wadudu.



Katika tukio la dharura ya afya ya umma ya wasiwasi wa kimataifa au milipuko ya magonjwa chini ya Kanuni za Afya za Kimataifa, Wizara ya Afya itachukua hatua za ziada zaidi ya zile zilizotajwa hapo juu kwa uratibu na Shirika la Afya Duniani.

Usumbufu wa njia ya utumbo:

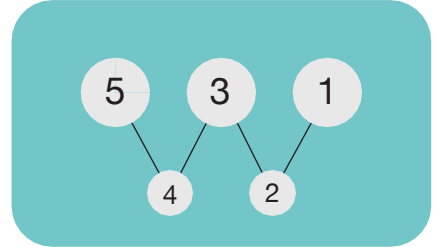
Ili kuepuka sumu ya chakula wakati wa Hajj, fuata vidokezo hivi:



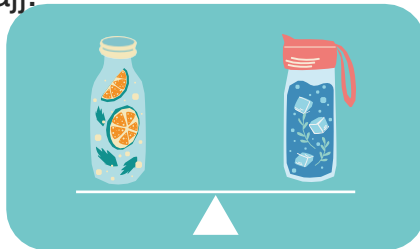
Kula vyakula vyenye afya ambavyo vina protini nyingi, mboga mboga na matunda na epuka kula kupita kiasi ili kurahisisha harakati wakati wa Hajj.



Kunywa maji ya kutosha ili kuepuka upungufu wa maji mwilini na uchovu wa joto



Gawanya milo katika milo makuu mitatu na milo miwili nyepesi



Dumisha usawa kati ya maji ya kunywa na juisi zinazotumiwa ambazo zina chumvi nyingi muhimu



Epuka kula vyakula vipya na usivyovijua ili kuepuka mizio ya chakula

Ili kuzuia sumu ya chakula:



Osha matunda na mboga mboga vizuri kabla ya kuzitumia.



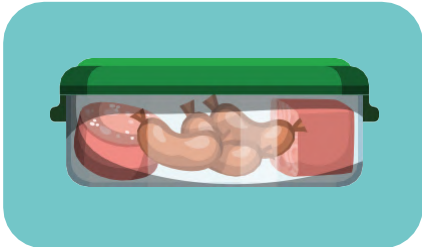
Hifadhi chakula kwenye jokofu au uandae tu kile kinachohitajika kwa mlo mmoja.



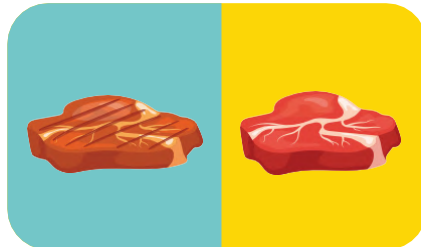
Safi vyombo vinavyotumika kwa ajili ya kuandaa chakula na matumizi



Angalia tarehe za mwisho wa chakula na vinywaji



Epuka kuhifadhi chakula kilichopikwa kwa muda mrefu unaposafiri.



Weka vyakula vibichi tofauti na vyakula vilivyo tayari kuliwa.



Epuka ulaji wa maziwa na bidhaa za maziwa ambazo hazijachujwa, pamoja na nyama isiyopikwa.



Nawa mikono kwa sabuni na maji kabla ya kuandaa chakula na kabla na baada ya kula.



Tupa chakula ikiwa kuna shaka yoyote juu ya usalama wake, kama vile mabadiliko ya ladha, rangi, harufu, au muundo.



Usiache chakula bila kufunikwa na kuathiriwa na uchafuzi au wadudu.



وزارة الصحة
Ministry of Health

Första hjälpen:



Kunywa maji mengi ili kuchukua nafasi ya maji yaliyopotea na kuzuia upungufu wa maji mwilini.



Acha kumpa mgonjwa chakula chochote



Mhamishie mtu aliyejeruhiwa hospitalini



وزارة الصحة
Ministry of Health

Miongozo Maalum ya Afya kwa baadhi ya Wagonjwa wakati wa Hijja

Miongozo ya Afya kwa Wagonjwa wa Moyo:

Kwa ujumla, mgonjwa aliye na hali thabiti ya moyo anaweza kuhiji. Walakini, inashauriwa kuchukua tahadhari zifuatazo:



Hakikisha ugavi na wa kutosha wa dawa na uzihifadhi kwa usalama.



Wasiliana na daktari kabla ya kwenda Hijja ili kutathmini hali ya afya.



Epuka mazoezi ya mwili kupita kiasi na tumia kiti cha magurudumu wakati wa Tawaf (kuzunguka) na Sa'i (kutembea kati ya Safa na Marwa) ikiwa unahisi uchovu.



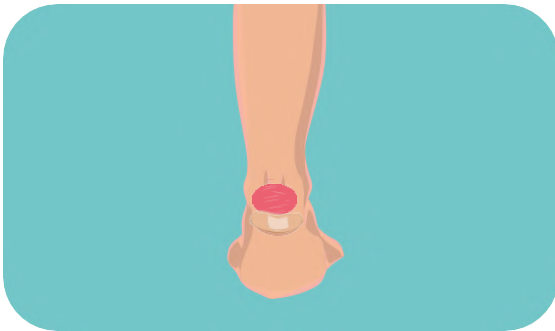
Beba kadi ya matibabu au ripoti inayoonyesha hali ya mgonjwa na dawa anazotumia.



Ikiwa mgonjwa atapata maumivu yoyote ya kifua au kupumua kwa shida, wanapaswa kutafuta matibabu ya haraka katika kituo cha huduma ya afya kilicho karibu.

Miongozo ya Afya kwa Wagonjwa wa Kisukari:

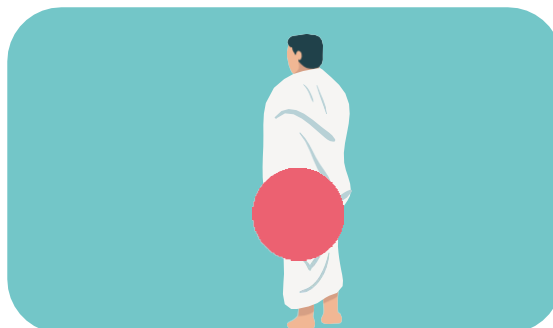
Wagonjwa wa kisukari wanaweza kuhiji baada ya kufanyiwa uchunguzi wa kimatibabu ili kubaini kufaa kwao kuhiji. Walakini, wanapaswa kuwa waangalifu juu ya yafuatayo:



Kuendeleza majeraha au vidonda kwenye miguu au sehemu nyingine za mwili kutokana na kuongezeka kwa shughuli na umati wa watu



Viwango vya chini vya sukari ya damu, ambavyo vinaweza kutokea kwa sababu ya mafadhaiko, yatokanayo na joto, na mabadiliko ya lisho na ulaji



Kuwashwa kwa ngozi, ambayo ni kawaida kwa wagonjwa wa kisukari kwa sababu ya msongamano wa watu, kutokwa na jasho kupita kiasi, na kushuka kwa kiwango cha sukari kwenye damu.

Hapa kuna vidokezo kwa mahujaji wenye ugonjwa wa kisukari ili kuepuka masuala haya:



Beba kifaa cha kuangalia glukosi kwenye damu na upime viwango vya sukari ya damu mara kwa mara, haswa unapohisi mabadiliko yoyote katika viwango vyako vya sukari.



Vaa mkanda wa mkononi au beba kitambulisho kinachosema kuwa una kisukari, pamoja na maelezo kuhusu aina ya matibabu unayopokea. Hii itarahisisha usaidizi unaohitajika ikiwa inahitajika.



Hakikisha insulini imehifadhiwa katika hali ya ubaridi wakati wa kusafirisha na kuhifadhi kwa kutumia mfuko unaofaa wa kupozea (pochi ya insulini) au jokofu mahali unapoishi.



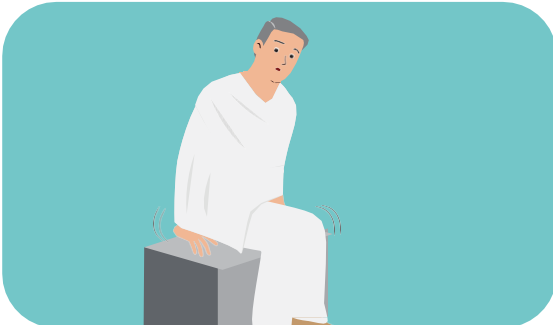
Hakikisha ugavi na dawa za kutosha za ugonjwa wa kisukari na ufuate lishe yako uliyoagiza kulingana na mwongozo wa mtoa huduma wako wa afya.



Hujaji anapaswa kuvaa soksi za kustarehesha ili kulinda miguu yake dhidi ya vidonda vyovyote na kuepuka kutembea bila viatu kwa wanawake.



Hujaji anaweza kubeba juisi au peremende zilizotiwa sukari kama tahadhari ya kutumia anapohisi dalili za kupungua kwa sukari kwenye damu.



Acha kwa muda kufanya mila ikiwa unapata dalili za sukari ya chini ya damu.



Inapendekezwa kutoanzisha Tawaf au Sa'i (taratibu) bila kutumia dawa zinazohitajika na kula chakula cha kutosha ili kuzuia viwango vya chini vya sukari kwenye damu.



Tumia shaver ya umeme iliyoundwa mahsusi kwa mahujaji



Kunywa kiasi cha kutosha cha maji mara kwa mara

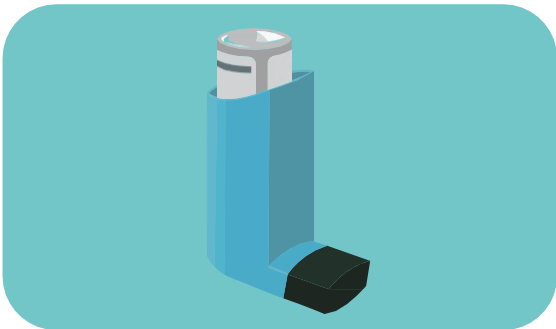
Miongozo ya Afya kwa Wagonjwa wa Pumu:



Inashauriwa kwa mgonjwa kuvaa kitambaa cha mkono kinachoonyesha jina lake, umri, utambuzi wa pumu, na aina ya matibabu anayohitaji.



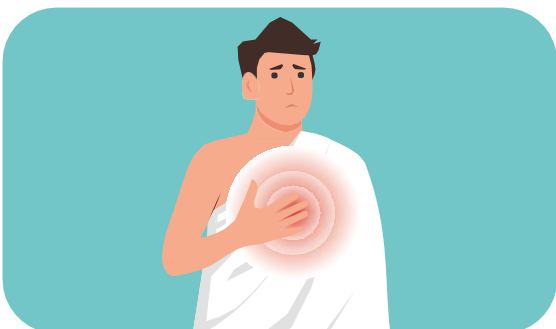
Wagonjwa wa pumu wanapaswa kumtembelea daktari wao ili kufuatilia hali yao ya afya na kupitia upya mpango wao wa matibabu kabla ya kwenda Hijja.



Wagonjwa wa pumu wanapaswa kubeba kipumuaji chao cha uokoaji pamoja nao wakati wa mila ili kuitumia inapohitajika.



Mazingira ya msongamano wa watu wakati wa Hijja yanaweza kusababisha mashambulizi makali ya pumu, kwa hivyo ni vyema kutekeleza matambiko wakati wa msongamano mdogo ili kuepuka matukio kama hayo.



Iwapo mgonjwa atapata dalili zozote za shambulio la pumu, kama vile kukohoa mara kwa mara, kuhema, kupumua kwa shida au kubana, kifua kubana au maumivu, au kukosa usingizi kwa sababu ya matatizo ya kupumua, wanapaswa kutafuta mara moja kituo cha afya kilicho karibu kwa usaidizi.



Kabla ya kujishughulisha na juhudi zozote za kimwili, hasa wakati wa Tawaf (kuzungukwa), Sa'i (kudembea kiibada kati ya Safa na Marwa), na kupiga mawe Jamarat, inashauriwa kutumia bronchodilator baada ya kushauriana na daktari.

Miongozo ya Afya kwa Wagonjwa wa

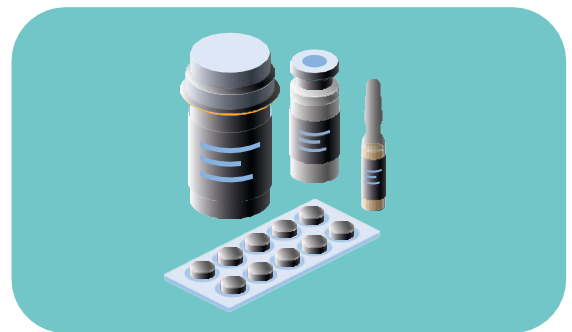
Allergy:

Mgonjwa wa mzio anaweza kuteseka kutokana na unyeti mwingi kwa vitu fulani vya mazingira kama vile moshi, vumbi, chakula, kemikali, na wengine. Mzio unaweza kuathiri sehemu yoyote ya mwili, ikiwa ni pamoja na ngozi, macho, pua (inayojulikana kama rhinitis ya mzio), na hata kifua (kinachojulikana kama pumu). Hili linaweza kuongezeka wakati wa msimu wa Hajj kutokana na msongamano wa watu, vumbi, joto, na moshi wa moshi wa magari.

Hapa kuna baadhi ya mapendekezo ambayo yanaweza kusaidia kupunguza matatizo haya ya afya



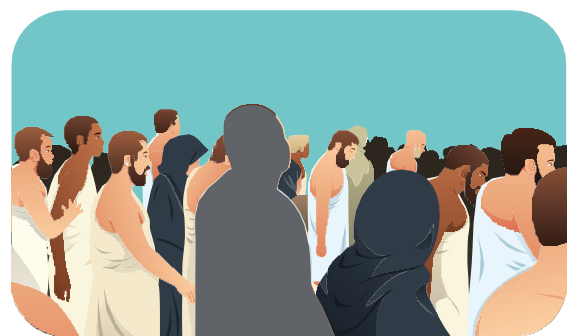
Katika hali ambapo allergy husababishwa na vyakula fulani, matibabu katika kesi hii ni kuepuka kula chakula hicho.



Ikiwa mzio unahusiana na ngozi au rhinitis ya mzio, msafiri mgonjwa anaweza kuchukua antihistamines zinazofaa kama ilivyoelekezwa na daktari. Kwa ujumla, hakuna hatari kwa msafiri kutokana na mizio isipokuwa kuzidisha kwa pumu kunatokea.



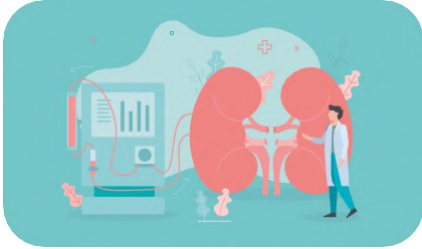
Dawa zingine za mzio zinaweza kusababisha usingizi, kwa hiyo ni muhimu kufahamu hili wakati wa kuendesha gari.



Wagonjwa wa mzio wanashauriwa kuepuka maeneo, nyakati, shughuli, na vyakula vinavyosababisha mzio wao, kama vile kuepuka kupigwa na jua moja kwa moja na kuepuka mikusanyiko.

Miongozo ya Afya kwa Wagonjwa wa Figo:

Kuna magonjwa kadhaa ya figo, lakini tutazingatia kwa ujumla kushindwa kwa figo ambayo inahitaji dialysis, kuharibika kwa figo, na mawe ya figo:



Wagonjwa wa kushindwa kwa figo wanapaswa kufanya dialysis mara kwa mara wakati wa Hija



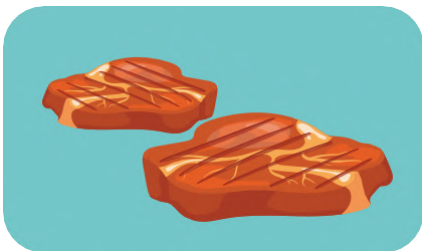
Mgonjwa anapaswa kushauriana na daktari wake ili kuhakikisha uwezo wao wa kuhiji na kupata miongozo inayofaa ya afya.



Mgonjwa anapaswa kutembelea kituo cha afya kilicho karibu au hospitali ikiwa matatizo yoyote ya mwili yanatokea, kama vile maambukizi ya utumbo au maambukizi ya njia ya mkojo.



Mgonjwa anapaswa kubeba dawa alizoagiza na kuzihifadhi mahali pazuri kwa ufikiaji rahisi.



Usitumie nyama na protini nyingi ili kuepuka kuathiri utendaji wa figo.



Epuka kukaa kwa muda mrefu kwenye jua kali ili kuzuia upotezaji wa maji na chumvi kutoka kwa mwili.

First Aid

Msaada wa kwanza kwa sukari ya chini ya damu:

Ikiwa matokeo ya mthani wa sukari ya damu ni ya chini au ikiwa unapata dalili za kupungua kwa sukari ya damu:



Pima sukari ya damu tena baada ya dakika 15. Ikiwa matokeo ya sukari ya damu iko ndani ya kiwango cha kawaida.



Pandisha sukari kwenye damu kwa kunywa juisi iliyotiwa tamu au kuchukua vijiko viwili vya



Ikiwa matokeo ya sukari ya damu bado ni ya chini, rudia mchakato wa kuongeza sukari ya damu kwa kunywa juisi iliyotiwa tamu au kuchukua vijiko viwili vya asali na upime sukari ya damu tena baada ya dakika 15.



Kula chakula kilicho na wanga ili kudumisha viwango vya sukari ya damu



Ikiwa glucagon haipatikani na mgonjwa hajapata fahamu ndani ya dakika 15-20, mpeleke mgonjwa hospitali haraka iwezekanavyo.

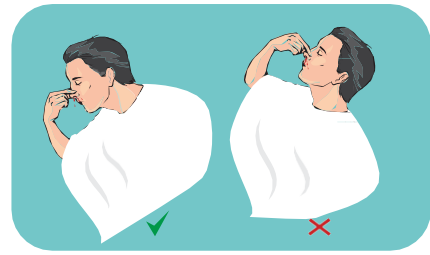


Ikiwa matokeo ya sukari ya damu bado ni ya chini na mgonjwa hajibu na yuko katika hatari ya kupoteza fahamu, weka dozi ya glucagon ikiwa inapatikana kwenye tovuti ya kupungua kwa sukari ya damu.

Msaada wa kwanza kwa **kutokwa na damu puani:**



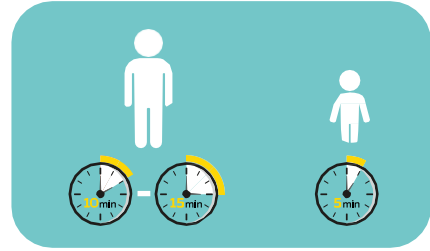
Weka shinikizo kwa pande zote mbili za pua, haswa sehemu ya laini (cartilaginous), huku ukiepuka kuweka shinikizo upande mmoja tu, hata ikiwa damu inatoka upande mmoja tu.



Konda mbele kidogo wakati umekaa au umesimama, epuka kulala chini au kuinamisha kichwa nyuma kwani hii inaweza kusababisha kumeza damu na kutapika.



Mikanda ya baridi au pakiti ya barafu inaweza kuweka kwenye pua kwani inasaidia kubana mishipa ya damu.



Weka shinikizo kwenye pua kwa angalau dakika tano kwa watoto na dakika 10 hadi 15 kwa watu wazima.

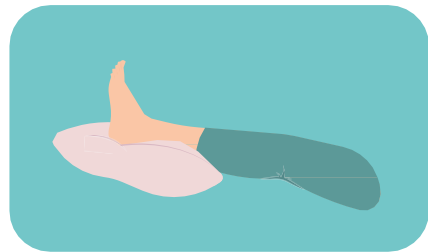


Kurudia hatua za awali ikiwa kutokwa na damu hakuacha, kuendelea kuweka shinikizo kwenye pua kwa angalau dakika 30. Ikiwa damu bado haiacha, ni muhimu kutafuta matibabu ya haraka.

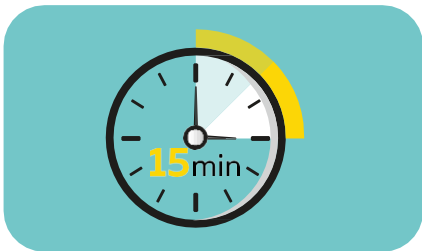
Msaada wa kwanza kwa michubuko:



Omba vifurushi vya barafu kwenye eneo lililojeruhiwa



Pumzika na uinue eneo lililoathiriwa ili kuzuia uvimbe na kupunguza maumivu.



Omba pakiti ya barafu kwa eneo lililoathiriwa kwa si zaidi ya dakika 15 kwa wakati mmoja na kurudia siku nzima.



Funga pakiti ya barafu kwenye kitambaa



Chukua dawa za kutuliza maumivu ili kupunguza maumivu

Tahadhari wakati wa kunyooa ni pamoja na mapendekezo yafuatayo:



Kumbuka kwamba kutumia zana zako za kunyooa ni njia bora ya kujikinga na maambukizi wakati wa kunyooa



Tumia nyembe zinazoweza kutupwa na uepuke kushiriki wembe wa aina yoyote na wengine



وزارة الصحة
Ministry of Health

Baada ya Hajj





Kwa usalama wako

ni muhimu kuandaa kit cha huduma ya kwanza kabla ya siku ya kuchinja katika kesi ya dharura.

Vidonda Vidogo



Badilisha bandage au wambiso kila siku



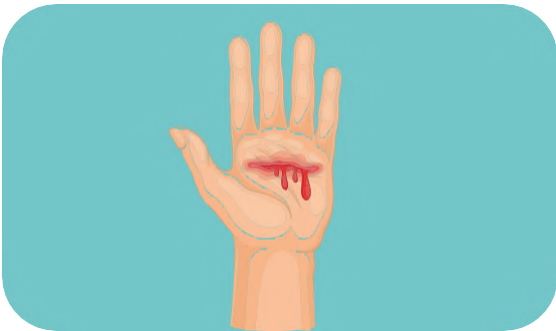
Nawa mikono ili kuepuka maambukizi



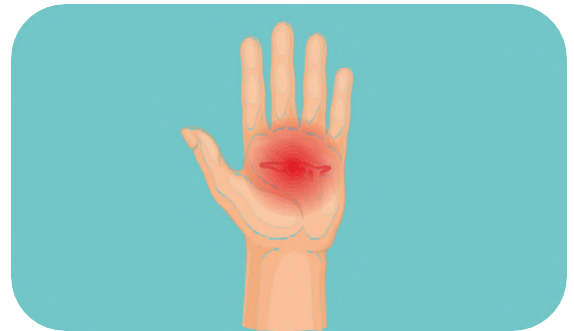
Weka kitambaa safi au kitambaa safi kwenye eneo la jeraha na uweke shinikizo kwenye jeraha.

Lazima

Nenda kwenye chumba cha dharura katika kesi zifuatazo:



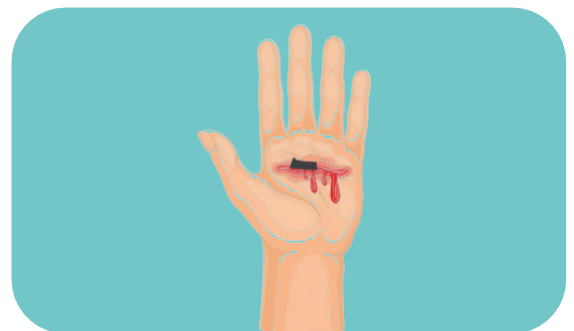
Kuendelea kutokwa na damu kutoka kwa jeraha



Uwekundu, uvimbe, au kuongezeka kwa maumivu karibu na jeraha



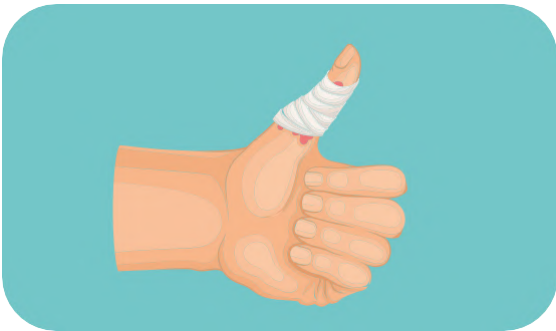
Uwepo wa hali ya kiafya iliyokuwepo kama vile kisukari au nyinginezo



Uwepo wa kitu kingine cha kigeni kilichowekwa kwenye jeraha

Majeraha ya kina

Kutokwa na damu nyingi



Paka nguo safi au kitambaa safi kwenye jeraha na weka shinikizo kwa eneo hilo hadi usaidizi wa matibabu uwasili.



Kutoondoa kitu chochote kilichotundikwa au kujaribu kusafisha jeraha hadi usaidizi wa kimatibabu utakapofika



Mara moja safirisha sehemu iliyokatwa na kujeruhiwa hadi hospitali.



Katika kesi ya kukatwa, weka sehemu iliyokatwa kwenye mfuko safi na kisha kwenye chombo cha maji baridi na barafu.

Huduma muhimu kufahamu

Kwa maswali ya afya, piga 937
Simu hujibiwa 24/7 katika lugha nyingi:

Persian

Persian

Turkish

türkçe

French

Français

Indonesian

Anonim

Urdu

ودرا

Fikia huduma zako za afya kupitia programu ya Sehaty
Maombi ya umoja kwa huduma za afya



Bofya hapa
kupakua



Jua kuhusu vituo vya afya na hospitali zilizo karibu nawe



Bonyeza
hapa





وزارة الصحة
Ministry of Health



سَعَى كَفِّهِمْ مَغْفُورٌ
وَمُنْتَهَى كَفِّهِمْ وَكَانَ نَبِيٌّ