

Çocukları ve Çocukları Korumak



Hac Öncesi Hazırlıklar

02

Gerekli Aşılar - Hac 1444

03

Önerilen Aşılar - Hac 1444

03

Sağlık Yönergeleri

04

Hacdan önce fiziksel zindeliğinizi nasıl artırabilirsiniz?

05

hac sırasında

06

Kişisel temizlik

07

Isı Yaralanmaları ve Enfeksiyon

09

- Sıcak çarpması

10

- Isı stresi

11

- Kas Gerilmesi

13

- Dehidrasyon

15

- Düşme

17

- Ayak bileği burkulması

19

- Solunum yolu enfeksiyonları

20

- Dang Ateşi

21

Gıda zehirlenmesi

22

Belirli Hastalar İçin Özel Sağlık Yönergeleri

25

- Kalp Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri

26

- Diyabet Hastaları İçin Sağlık Rehberi

27

- Astım hastaları için sağlık yönergeleri

30

- Alerji hastaları için sağlık yönergeleri

31

İlk yardım

33

- Düşük kan şekeri

33

- epistaksis

34

- Çürükler

35

- Tıraş olurken alınacak önlemler

36

hacdan sonra

37

Güvenliğiniz için

38

Bilinmesi gereken önemli hizmetler

41



وزارة الصحة
Ministry of Health

Hac Öncesi Hazırlıklar

Gerekli Aşılar - Hac 1444

Hastalık	Kime?	Ne zaman?
COVID-19	- Tüm hacılar - Hacda çalışanlar	Onaylanmış aşuların tamamlanması (bağlantı).
Grip	- Ülke içinden gelen hacılar - Hacda çalışanlar	Eylül 2022 ile Hac'dan 10 gün önce arasındaki dönemde herhangi bir zamanda bir doz.
Menenjit	- Tüm hacılar - Hacda çalışanlar	- Kombine Aşı: Hacdan 10 gün öncesine kadar son beş yıl boyunca herhangi bir zamanda bir doz. - Meningokok Aşısı: Hacdan 10 gün öncesine kadar son üç yıl boyunca herhangi bir zamanda tek doz.
çocuk felci	Belirli ülkelerden gelen hacılar (bağlantı)	Lütfen Hac 1444 için sağlık gereksinimlerine bakın (bağlantı)
Sarihumma	Belirli ülkelerden gelen hacılar (bağlantı)	Lütfen Hac 1444 için sağlık gereksinimlerine bakın (bağlantı)

Önerilen Aşular - Hac 1444

Hastalık	Kime?	Ne zaman?
Grip	- Yabancı hacılar - Hac bölgesi sakinleri	Eylül 2022 ile Hac'dan 10 gün önce arasındaki dönemde herhangi bir zamanda bir doz.
Menenjit	Hac bölgesi sakinleri	- Son beş yılda (Kombine Aşı) - Son üç yılda (Meningokok Aşısı)
çocuk felci	Belirli ülkelerden gelen hacılar (bağlantı)	Lütfen Hac 1444 için sağlık gereksinimlerine bakın (bağlantı)

Sağlık Yönergeleri

hacdan önce

Kronik bir hastalığınız varsa, sağlığınızın istikrarını ve Hac yapabilmenizi sağlamak için doktorunuza danışın. Şeker hastalarının hac döneminde ilaç dozlarının ayarlanması konusunda doktorunuza danışmaları önerilir.



Özellikle hacı kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve diyabet gibi düzenli olarak ilaç almayı gerektiren herhangi bir hastalıktan muzdaripse, yeterli miktarda ilacınız olduğundan emin olun.



Tıbbi durumlarınızı, ilaçlarınızı ve dozlarınızı özetleyen ayrıntılı bir tıbbi rapor taşıyın. Bu, gerekirse durumunuzu yönetmenize yardımcı olacaktır.





Hacdan önce fiziksel zindeliğınızı nasıl artırabilirsiniz?

hacdan önce

Bisiklete binme ve yüzme gibi aerobik egzersizler yapmak.



Günde 20 ila 60 dakika fiziksel egzersiz yapmak.



Çabanın yoğunluğunu kademeli olarak artırmak



Fiziksel aktiviteye başlamadan önce 5-10 dakika ısınma, aktiviteyi bitirmeden önce 10-5 dakika soğuma süresi sağlanması.





وزارة الصحة
Ministry of Health

**hac
sirasında**

Kişisel Hijyen İçin Genel İlkeler:



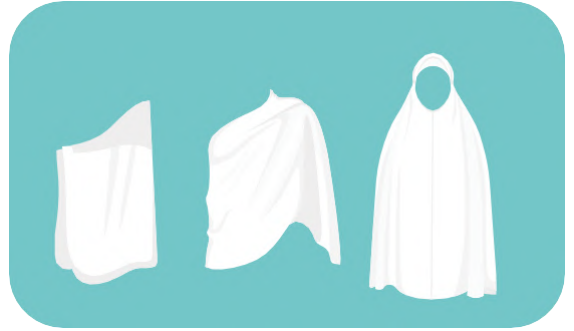
Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu mendille kapatın ve mendil yoksa dirseğinizi kullanın.



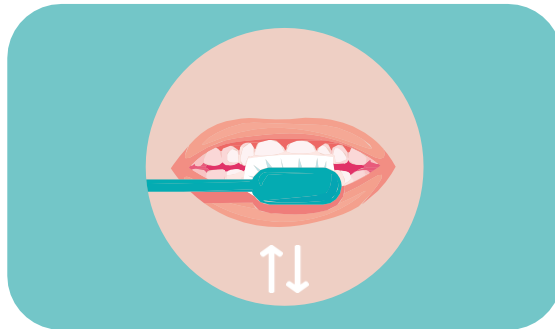
Maske taktığınızdan emin olun ve solunum semptomları gösteren kişilerle yakın temastan kaçının.



Yaşam alanınızın günlük olarak temizlenmesi



Cilt tahrişlerini önlemek için temiz giysiler giyin.



Ağız hijyeni ve diş bakımının sürdürülmesi



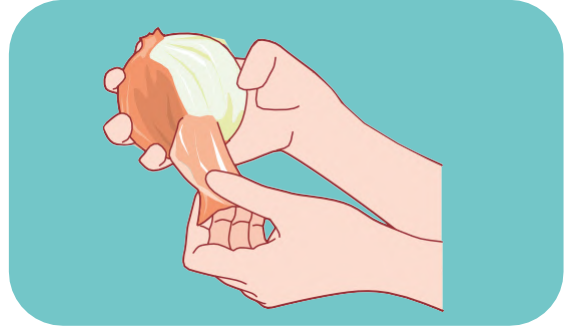
وزارة الصحة
Ministry of Health



El yıkama



Öksürdükten veya
hapşırdıktan sonra



Yemek hazırlamadan önce,
sirasında ve sonrasında.



ikamet yerine vardığında



tuvaleti kullandıktan
sonra



Çöpe dokunduktan
sonra

Isı Yaralanmaları ve Enfeksiyon

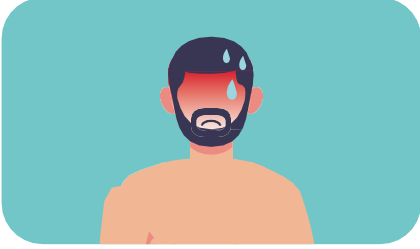
Sıcak çarpması

Tipik olarak çekirdek vücut sıcaklığında 40 santigrat derecenin üzerine kontrolsüz bir artış ve deliryum, nöbetler veya koma gibi merkezi sinir sistemi fonksiyonlarının bozulması ile ilişkili hayatı tehdit eden bir durumdur.

Başlıca nedenleri, yüksek sıcaklıklara ve yüksek neme maruz kalma veya önemli fiziksel strestir.



Sıcak çarpması, aşağıdaki adımları izleyerek mümkün olan en kısa sürede tedavi edilmesi gereken tıbbi bir acil durumdur:



Dış giysileri çıkarmak ve vücudu, özellikle baş ve boyun bölgesini suyla soğutmak



Etkilenen kişiyi serin bir yere nakletmek



Etkilenen kişiye içmesi için sıvı verin



Onları klima veya vantilatör gibi bir hava kaynağına maruz bırakın.



Acil sağlık hizmetlerini arayın ve en yakın sağlık kuruluşuna gidin

Isı stresi

Aşırı terleme ve yetersiz su ve sıvı alımı nedeniyle vücudun sıvı ve elektrolit kaybettiği bir durumdur.

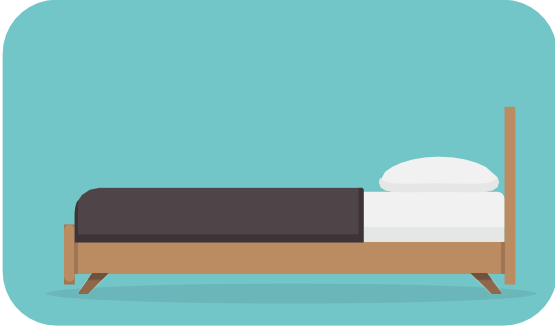
Isı stresinden kaçınmak için şu yönergeleri izleyin:



Sıcak ve kalabalık alanlardan kaçınin



Güneşe doğrudan maruz kalmaktan kaçınin



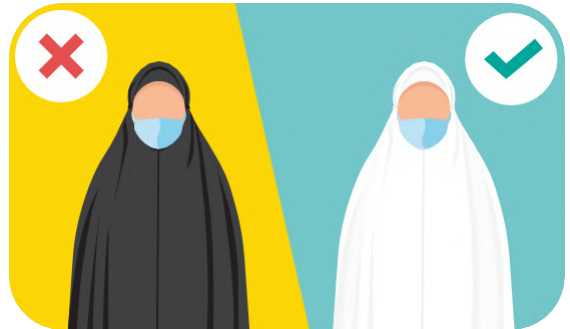
Mola verin ve dinlenin



Gerekli elektrolitleri içeren su ve meyve suları dahil olmak üzere yeterli sıvı alımını sağlayın



Açık renkli şemsiyeler kullanın



Açık renkli giysiler giyin (kadınlar için)

Isı bitkinliği olaylarının daha yaygın olduğu alanlar Őunları içerir:

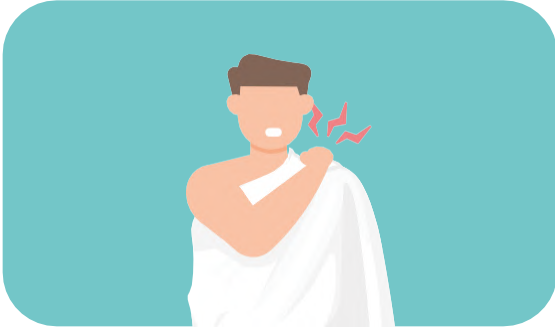
- **Tavaf**, özellikle oğle saatlerinde.
- **Al-Masaa**, özellikle Şiddetli aşırı kalabalık ve yüksek sıcaklık olduğunda.
- Oğle saatlerinde **Arafat**
- **Mina**, sütunların taŐlanması ritüelinin uzun mesafeler ve kalabalık olması nedeniyle özellikle kurban kesme ve sütunlara çakıl atma yerlerinde.



Kas Stresi

Kas stresi, zayıf fiziksel uygunluk, aşırı yorgunluk ve şiddetli hareket nedeniyle oluşur.

Kas stresini tedavi etme yöntemleri:



Ağrıyı hafifletmek için etkilenen bölgeye baskı uygulayın



Kas stresi yaşarsanız tekerlekli sandalye veya hareketlilik yardımcısı kullanın



Ağrı kesicileri belirtildiği şekilde alın



Ağrıyı azaltmak için etkilenen bölgeyi soğutun

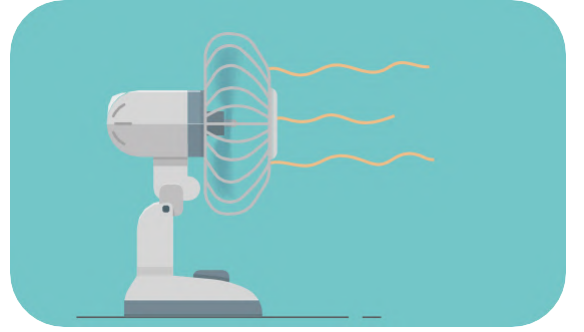
Cilt tahrişi

Hac mevsiminde özellikle obez, aşırı kilolu veya şeker hastası kişilerde bu soruna sık rastlanır. Cilt iltihaplanarak uyluk kıvrımlarında, bazen koltuk altı bölgesinde ve göğüslerin altında kızarıklığa neden olur.

Cilt Tahrişinin Önlenmesi:



Yürümeden önce kişisel hijyene dikkat etmek ve vücut için uygun kremleri kullanmak.



Üst uyluklar ve koltuk altları gibi vücut kıvrımlarının uygun şekilde havalandırılması



Sürtünmeyi önlemek için bölgeyi kuru tutmak ve pamuklu giysiler giymek



Terledikten sonra bebek pudrası sürmek

Enfeksiyon durumunda bu soruna özel kremler kullanılabilir. İlaç uygulanmadan önce etkilenen bölge tekrar tekrar su ve sabunla yıkanmalıdır.

Dehidrasyon

Vücutun aldığı su miktarı kusma, ishal, nefes alma, terleme veya idrara çıkma yoluyla kaybedilen miktardan az olduğunda ortaya çıkar.

nedenler :



Kusma



İshal



Ateş



aşırı idrara çıkma
(Diyabetik hastalarda
yaygın olduğu gibi)



Asiri
terleme



belirtiler

Yorgun
hissetmek



Mide
bulantısı
ve kusma



Şiddetli
Susuzluk



Ağız, dudak ve göz
kuruluğu



Hızlı kalp
atımı



Koyu sarı idrar



Uzun süre idrar yapmamak



Hac sırasında su kaybını önleme

01 Her gün bol su için.

02 Meyve ve sebzeler gibi su açısından zengin besinler tüketin

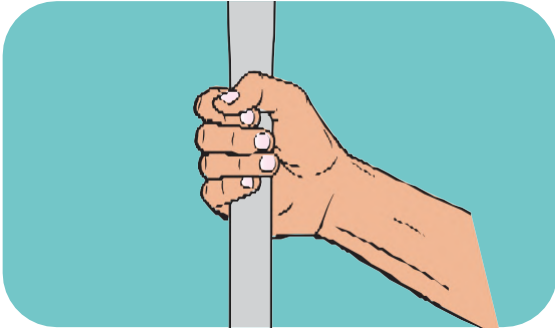
Dehidrasyon tedavisi, durumun ciddiyetine bağlıdır:

- Semptomların başlangıcında bir doktora gitmeniz önerilir.
- Şiddetli vakalarda rehidrasyon sıvıları için veya intravenöz olarak alın.
- Bakteriyel bir enfeksiyonun neden olduğu ishal vakalarında, doktor antibiyotik reçete edebilir.
- Doktor mide bulantısı önleyici ilaçlar reçete edebilir.
- Ateş durumunda, doktor ateş düşürücü ilaçlar yazabilir.

Düşme:

Herkes düşme yaşayabilir, ancak yaşlı yetişkinler, özellikle kronik bir sağlık durumları varsa, düşmeye daha yatkındır.

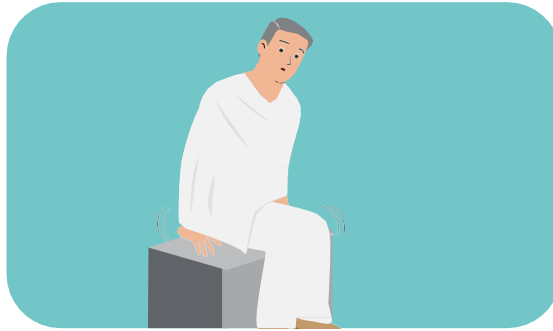
Bir hacı düşerse ne yapmalı?



Ellerinizi ve dizlerinizin üzerine dönün ve sandalye gibi sabit bir mobilya parçası arayın.



Düşme yaşarsanız, sakın kalmanız önemlidir. Yaralı değilseniz ve ayağa kalkacak kadar güçlü hissediyorsanız, hemen ayağa kalkmak için acele etmeyin.



Düşme yaşarsanız, sakın kalmanız önemlidir. Yaralı olamayacağınız ve yükselecek kadar güçlü hissediyorsanız, hemen yükselmek için acele etmeyin.



Hac sırasında düşmeyi önleme:



- Ayak bileğini destekleyen uygun ve bakımlı ayakkabılar giyin.
- Ayak tırnaklarınızı düzenli olarak keserek ve herhangi bir ayak problemi için bir pratisyen hekime veya ayak uzmanına danışarak ayaklarınıza iyi bakın.
- Kalabalık alanlarda çarpışmalardan kaçınin.
- Tek başınıza güvenle yapamayacağınız işler için yardım isteyin.
- Kaygan zeminlerde sadece çorapla yürümekten kaçınin.

Dikkat: Denge bozukluğunuz veya görme ve işitme bozukluğunuz varsa düşme ve komplikasyonlarını önlemek için baston, tekerlekli sandalye, numaralı gözlük, işitme cihazı gibi yardımcı tıbbi cihazların kullanılması gerekir.

Ayak bileği burkulması

Bacağını ayağa bağlayan ve çevreleyen bağların genellikle yürürken veya koşarken takılma sonucu yırtılması veya gerilmesidir.

belirtiler



Semptomların şiddeti, yaralanmanın derecesine bağlı olarak değişebilir, ancak genellikle ağrı, kızarıklık, morarma, şişme veya ayak bileği hareket kaybını içerir.

Not:

- Bileğinizi burktuğunuzdan şüpheleniyorsanız, şu adımları izleyin:
- Dinlenmek.
- Yaklaşık 15-20 dakika boyunca ayak bileğine bir havluya sarılı bir buz torbası uygulayın.
- Ayak bileğinde uyuşma hissederseniz buz torbasını çıkarın.
- Bileği sıkıştır.
- Ayaklarınızı vücudunuzun seviyesinin üzerine kaldırın ve ayak bileğine ağırlık vermekten kaçının.
- Sağlık durumunuzla çelişmeyen, reçetesiz satılan ağrı kesiciler kullanın.
- Ağrı ve şişlik devam ederse, kırığı dışlamak için doktorunuza danışın.

Solunum Yolu Enfeksiyonlarını Önlemek İçin Sağlık Yönergeleri:



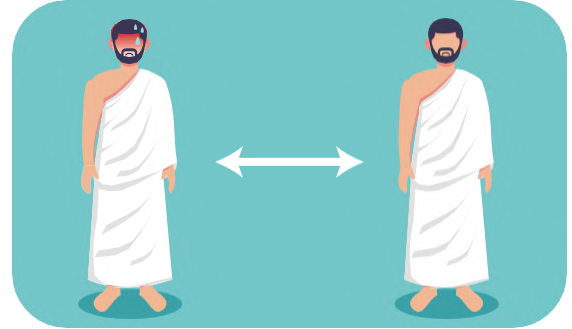
Öksürürken veya hapşırırken mendil kullanın ve çöp kutusuna atın



Özellikle öksürdükten ve hapşırdıktan sonra, tuvaleti kullandıktan sonra, yemek hazırlayıp yemeden önce ve hayvanlara dokunduktan sonra ellerinizi sabun ve suyla yıkayın.

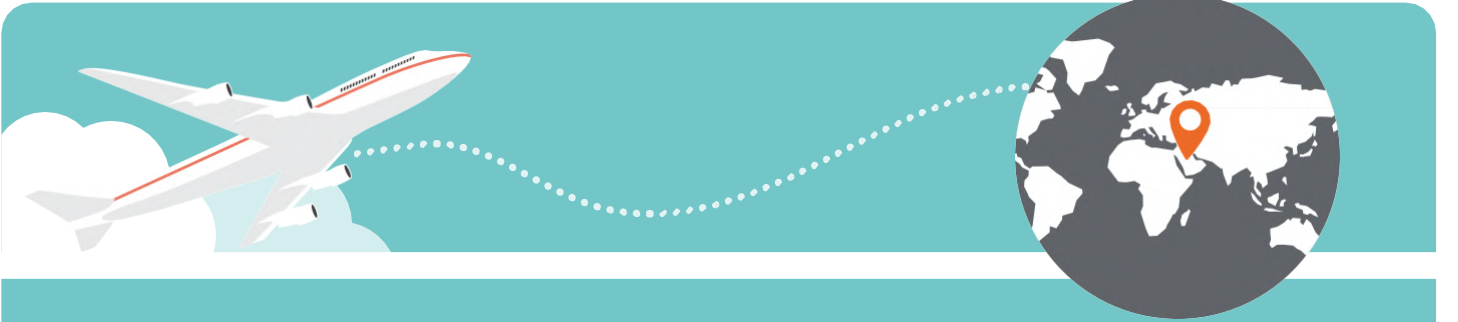


Pastörize edilmemiş süt içmekten veya uygun şekilde pişirilmemiş çiğ et veya hayvansal ürünleri tüketmekten kaçınin.



Hastalık belirtileri gösteren kişilerle doğrudan temastan kaçınin ve kişisel eşyalarını onlarla paylaşmaktan kaçınin.

Dang Ateşi ve Zika Virüsü



Hac mahalline umre, hac, mevsimlik iş veya başka bir amaçla gelen kişilerin sivrisinek ısırıklarından korunmak için vücudun mümkün olduğunca büyük bir bölümünü kapatan koruyucu (tercihen açık renkli) kıyafet giymeleri gibi gerekli tedbir ve tedbirleri almaları tavsiye edilir. ve böcek kovucu kullanmak.



Uluslararası öneme sahip bir halk sağlığı acil durumu veya Uluslararası Sağlık Tüzüğüne tabi hastalıkların salgınları durumunda, Sağlık Bakanlığı Dünya Sağlık Örgütü ile koordineli olarak yukarıda belirtilenlerin ötesinde ek önlemler alacaktır.

Gastrointestinal Rahatsızlıklar:

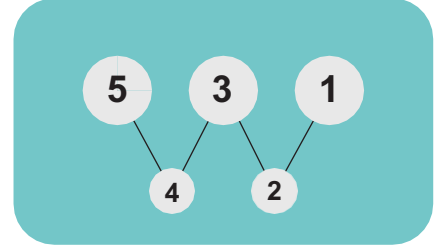
Hac sırasında gıda zehirlenmesinden kaçınmak için şu ipuçlarını izleyin:



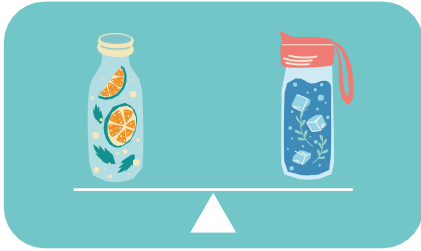
Hac sırasında hareketi kolaylaştırmak için protein, sebze ve meyveler açısından zengin sağlıklı yemekler yiyin ve aşırı yemekten kaçınin.



Dehidrasyon ve ısı bitkinliğini önlemek için yeterince sıvı tüketin



Öğünleri üç ana öğün ve iki hafif öğün olarak bölün.



İçme suyu ile esansiyel tuzlar açısından zengin meyve suları tüketme arasında bir denge sağlayın.



Gıda alerjilerinden kaçınmak için yeni ve alışılmadık yiyecekler yemekten kaçınin

Gıda zehirlenmesini önlemek için:



Meyve ve sebzeleri tüketmeden önce iyice yıkayın.



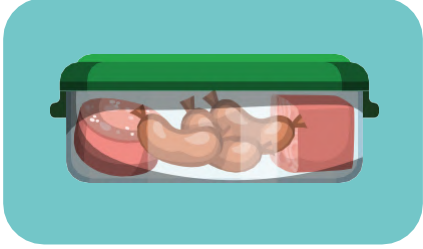
Yiyecekleri buzdolabında saklayın veya yalnızca bir öğün için gerekli olanı hazırlayın.



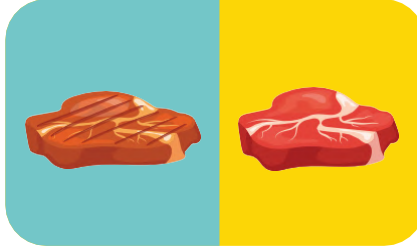
Yiyeceklerin hazırlanması ve tüketilmesi için kullanılan temiz kaplar



Yiyecek ve içeceklerin son kullanma tarihlerini kontrol edin



Seyahat ederken pişmiş yiyecekleri uzun süre saklamaktan kaçının.



Çiğ gıdaları yemeye hazır gıdalardan ayrı tutun.



Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri ile az pişmiş etleri tüketmekten kaçının.



Yiyecek hazırlamadan önce ve yemekten önce ve sonra ellerinizi sabun ve suyla yıkayın.



Tadında, renginde, kokusunda veya dokusunda değişiklik olması gibi güvenliği konusunda herhangi bir şüpheniz varsa, yiyeceği atın.

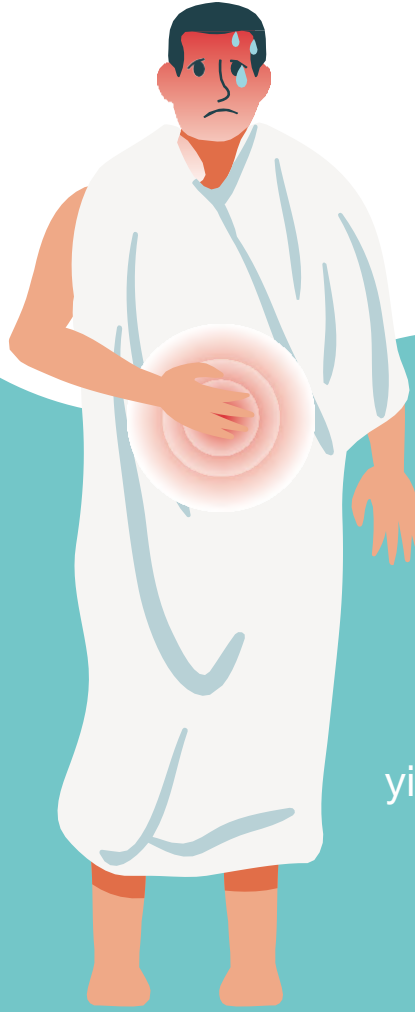


Yiyecekleri üstü açık ve kontaminasyona veya böceklere maruz bırakmayın.



وزارة الصحة
Ministry of Health

İlk yardım:



Kaybedilen sıvıları yerine koymak ve dehidrasyonu önlemek için bol sıvı tüketin.



Hastaya herhangi bir yiyecek vermeyi bırakın



Yaralıyı
hastaneye naklet



وزارة الصحة
Ministry of Health

Hac Sırasında Bazı Hastalar İçin Özel Sağlık Yönergeleri

Kalp Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri:

Genel olarak, kalp durumu stabil olan bir hasta hac ziyaretini gerçekleştirebilir. Ancak, aşağıdaki önlemleri almaları önerilir:



İlaçların yeterli miktarda tedarik edilmesini sağlayın ve bunları güvenli bir şekilde saklayın.



Sağlık durumunu değerlendirmek için Hacca gitmeden önce bir doktora danışın.



Aşırı fiziksel efordan kaçının ve kendinizi yorgun hissediyorsanız Tavaf (tavâf) ve Sa'i (Safa ile Merve arasında yürüyüş) sırasında tekerlekli sandalye kullanın.



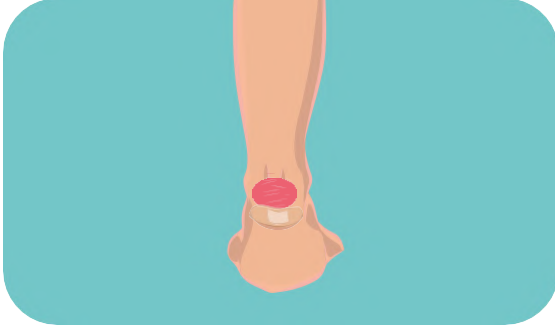
Hastanın durumunu ve aldıkları ilaçları özetleyen bir tıbbi kart veya rapor taşıyın.



Hasta herhangi bir göğüs ağrısı veya nefes almada zorluk yaşarsa, en yakın sağlık kuruluşuna derhal tıbbi yardım almalıdır.

Diyabet Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri:

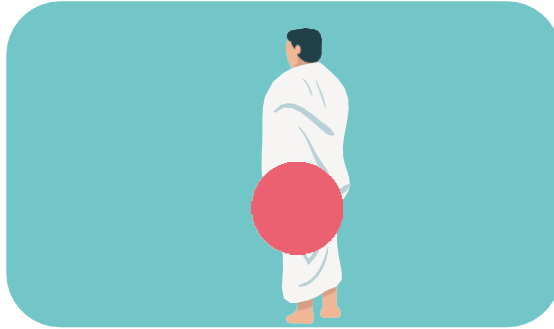
Şeker hastaları, hacca uygunluklarının tespiti için yapılan tıbbi muayeneden sonra hacca gidebilirler. Ancak şu hususlara dikkat etmelidirler:



Artan aktivite ve kalabalık nedeniyle ayaklarda veya vücudun diğer kısımlarında gelişen yaralar veya ülserler

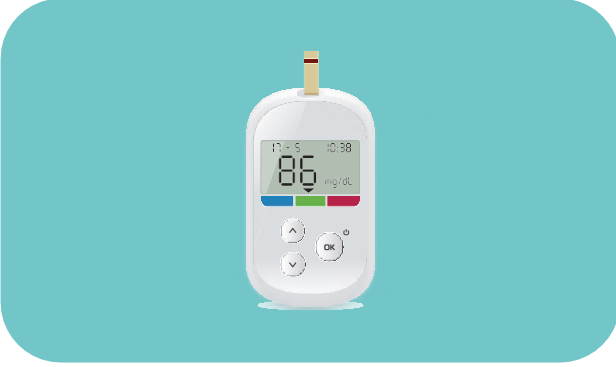


Artan aktivite ve kalabalık nedeniyle ayaklarda veya vücutta diğer kısımlarında hiçbir yaralar veya götürmeyenler



Kalabalık, aşırı terleme ve kan şekeri seviyesindeki dalgalanmalar nedeniyle diyabet hastalarında sık görülen cilt tahrişi

Diyabetik hacılar için bu sorunlardan kaçınmak için bazı ipuçları:



Bir kan şekeri izleme cihazı taşıyın ve özellikle şeker seviyelerinizde herhangi bir dalgalanma hissettiğinizde kan şekeri seviyenizi düzenli olarak ölçün.



Bir bileklik takın veya diyabet hastası olduğunuzu belirten bir kimlik kartı ile birlikte aldığınız tedavinin türü hakkında bilgi taşıyın. Bu, gerekirse gerekli yardımı kolaylaştıracaktır.



Konaklama yerinizde uygun bir soğutma kabı (insülin seyahat çantası) veya buzdolabı kullanarak taşıma ve saklama sırasında insülinin soğuk kalmasını sağlayın.



Yeterli ve yeterli diyabet ilaçları sağlayın ve sağlık uzmanınızın rehberliğine göre reçete edilen diyeteye uyun.



Hacı, ayaklarını ülserden korumak için rahat çoraplar giymeli ve kadınlar için çıplak ayakla yürümekten kaçınmalıdır.



Hacı, düşük kan şekeri semptomları hissettiğinde tüketmek için bir önlem olarak bazı tatlandırılmış meyve suları veya tatlılar taşıyabilir.



Düşük kan şekeri semptomları yaşıyorsanız, ritüelleri yapmayı geçici olarak bırakın.



Kan şekerinin düşmesini önlemek için gerekli ilaçları almadan ve yeterli besinleri tüketmeden tavaf ve sa'ilere başlanmaması tavsiye edilir.



Hacılar için özel olarak tasarlanmış bir elektrikli tıraş makinesi kullanın



Düzenli olarak yeterli miktarda su için

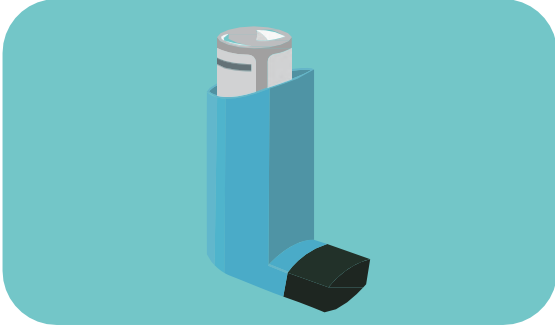
Astım Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri:



Hastanın adını, yaşını, astım tanısını ve ihtiyaç duyduğu tedavi türünü gösteren bir bileklik takması önerilir.



Astım hastaları hacca gitmeden önce sağlık durumlarını izlemek ve tedavi planlarını gözden geçirmek için doktorlarını ziyaret etmelidir.



Astım hastaları, gerektiğinde kullanmak için kurtarma inhalerini ritüeller sırasında daima yanlarında taşımalıdır.



Hac sırasında kalabalık ortam ciddi astım krizlerini tetikleyebilir, bu nedenle bu tür olaylardan kaçınmak için ritüelleri daha az kalabalık zamanlarda yapmak tercih edilir.



Hasta sık sık öksürme, hırıltılı solunum, nefes almada zorluk veya sıkışma, göğüste sıkışma veya ağrı veya nefes alma güçlüğü nedeniyle uyku bölünmesi gibi herhangi bir astım krizi semptomu yaşarsa, derhal yardım için en yakın sağlık kuruluşuna başvurmalıdır.



Özellikle Tavaf (tavâf), Sa'i (Safa ile Merve arasında yürüme ritüeli) ve cemre taşıma sırasında herhangi bir fiziksel efor sarf etmeden önce, bir doktora danıştıktan sonra bir bronkodilatör kullanılması tavsiye edilir.

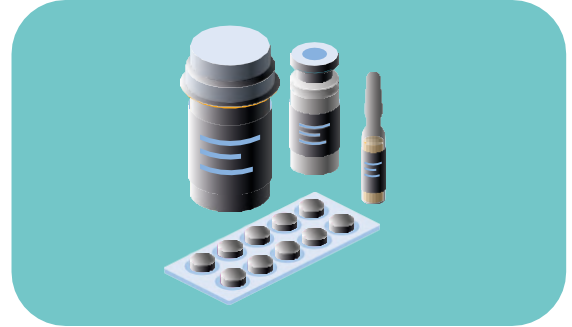
Alerji Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri:

Alerji hastası, duman, toz, gıda, kimyasallar ve diğerleri gibi belirli çevresel maddelere karşı aşırı duyarlılıktan muzdarip olabilir. Alerjiler, cilt, gözler, burun (alerjik rinit olarak bilinir) ve hatta göğüs (astım olarak bilinir) dahil olmak üzere vücudun herhangi bir bölümünü etkileyebilir. Bu, Hac mevsiminde kalabalık, toz, ısı ve araba egzoz dumanları nedeniyle artabilir.

İşte bu sağlık sorunlarını hafifletmeye yardımcı olabilecek bazı öneriler



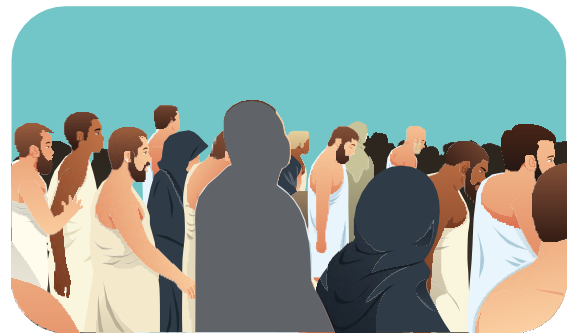
Alerjinin belirli gıdalardan kaynaklandığı durumlarda bu durumda tedavi o gıdayı yemekten kaçınmaktır.



Alerji cilt veya alerjik rinit ile ilgiliyse, hasta hacı doktorun önerdiği şekilde uygun antihistaminikleri alabilir. Genel olarak, astım alevlenmesi olmadıkça hacı için alerji riski yoktur.



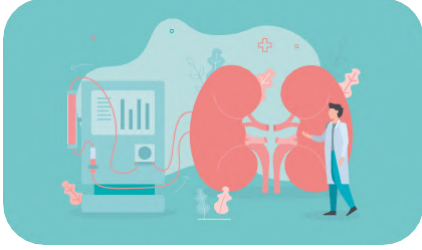
Bazı alerji ilaçları uyuşukluğa neden olabilir, bu nedenle araç kullanırken buna dikkat etmek önemlidir.



Alerji hastalarına, güneş ışığına doğrudan maruz kalmaktan kaçınmak ve kalabalıklardan kaçınmak gibi alerjilerini tetikleyen yer, zaman, aktivite ve yiyeceklerden kaçınmaları önerilir.

Böbrek Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri:

Birkaç böbrek hastalığı vardır, ancak genel olarak diyaliz gerektiren böbrek yetmezliği, böbrek fonksiyon bozukluğu ve böbrek taşları üzerinde duracağız:



Böbrek yetmezliği hastaları hac sırasında düzenli olarak diyalize girmelidir.



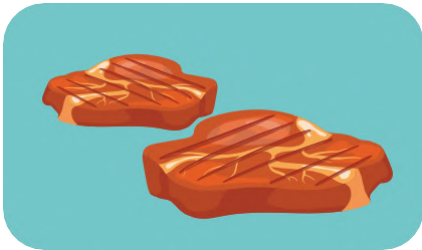
Hasta, Hac ibadetini yerine getirebilmesi ve uygun sağlık yönergelerini alabilmesi için doktoruna danışmalıdır.



Gastrointestinal enfeksiyonlar veya idrar yolu enfeksiyonları gibi herhangi bir bedensel rahatsızlık meydana geldiğinde hasta en yakın sağlık merkezine veya hastaneye başvurmalıdır.



Hasta reçeteli ilaçlarını yanında taşımalı ve kolay ulaşılabilecek bir yerde saklamalıdır.



Böbrek fonksiyonlarını etkilememek için çok fazla et ve protein tüketmeyin.



Vücuttan sıvı ve tuz kaybını önlemek için kavurucu güneşe uzun süre maruz kalmaktan kaçınin.

İlk yardım

Düşük Kan Şekeri İçin İlk Yardım:

Kan şekeri testinin sonucu düşükse veya düşük kan şekeri belirtileri yaşıyorsanız:



15 dakika sonra kan şekerini tekrar test edin. Kan şekeri sonucu normal aralıkta ise.



Tatlandırılmış meyve suyu içerek veya iki çay kaşığı bal alarak kan şekerini yükseltin.



Kan şekeri sonucu hala düşükse, şekerli meyve suyu içerek veya iki çay kaşığı bal alarak kan şekerini yükseltme işlemini tekrarlayın ve 15 dakika sonra kan şekerini tekrar test edin.



Kan şekeri seviyelerini korumak için karbonhidrat içeren bir yemek yiyin



Glukagon yoksa ve hasta 15-20 dakika içinde bilincini yerine getirmiyorsa, hastayı mümkün olan en kısa sürede hastaneye nakledin.

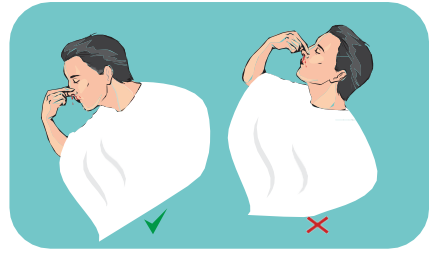


Kan şekeri sonucu hala düşükse ve hasta yanıt vermiyorsa ve bilincini kaybetme riskiyle karşı karşıyaysa, düşük kan şekeri epizodu bölgesinde varsa bir doz glukagon enjekte edin.

Burun Kanamalarında İlk Yardım:



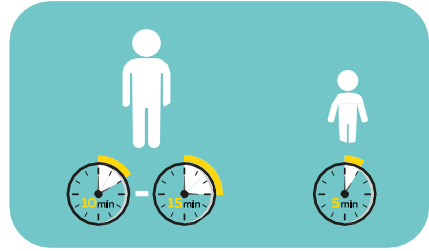
Burnun her iki tarafına, özellikle yumuşak (kıkırdaklı) kısma baskı uygulayın, kanama tek tarafta olsa bile sadece bir tarafa baskı uygulamaktan kaçının.



Otururken veya ayakta dururken hafifçe öne eğilin, uzanmaktan veya başınızı geriye yatırmaktan kaçının, çünkü bu kanın yutulmasına ve kusmaya neden olabilir.



Kan damarlarını daraltmaya yardımcı olduğu için burun üzerine soğuk kompres veya buz torbası konulabilir.



Buruna çocuklar için en az beş dakika, yetişkinler için 10 ila 15 dakika basınç uygulayın.

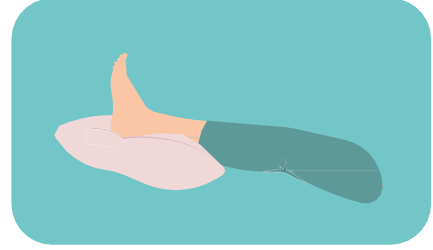


Kanama durmazsa önceki adımları tekrarlayın, en az 30 dakika buruna baskı uygulamaya devam edin. Kanama hala durmazsa, derhal tıbbi yardım almak önemlidir.

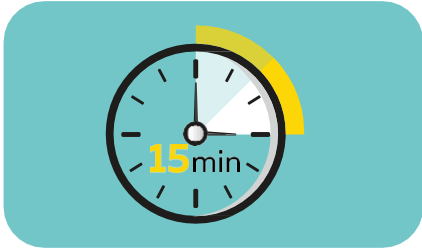
Çürükler İçin İlk Yardım:



Yaralı bölgeye buz paketleri uygulayın



Şişmeyi önlemek ve ağrıyı hafifletmek için etkilenen bölgeyi dinlendirin ve yükseltin.



Buz paketini etkilenen bölgeye bir seferde en fazla 15 dakika uygulayın ve gün boyunca tekrarlayın.



Buz paketini bir havluya sarın



Ağrıyı hafifletmek için bazı ağrı kesiciler alın

Tıraş sırasında alınacak önlemler aşağıdaki önerileri içerir:



Tıraş olurken kendinizi enfeksiyonlardan korumanın en iyi yolunun kendi tıraş aletlerinizi kullanmak olduğunu unutmayın.



Tek kullanımlık tıraş bıçakları kullanın ve herhangi bir tıraş bıçağını başkalarıyla paylaşmaktan kaçının.



وزارة الصحة
Ministry of Health

hacdan
sonra





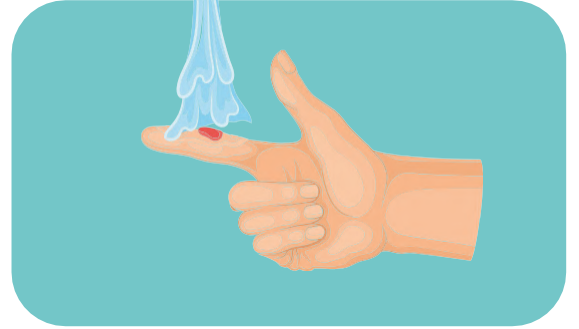
Güvenliğiniz için

acil durumlar için kesim gününden önce ilk yardım çantası hazırlamak önemlidir.

Küçük yaralar



Bandajı veya yapıştırıcıyı günlük olarak değiştirin



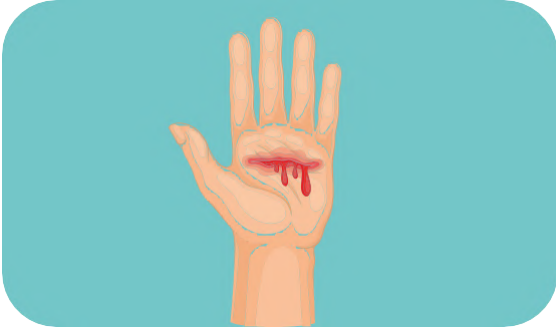
Enfeksiyonu önlemek için ellerinizi yıkayın



Yara bölgesine steril bir pansuman veya temiz bir bez uygulayın ve yaraya basınç uygulayın.

Mecbursun

Aşağıdaki durumlarda acil servise gidin:



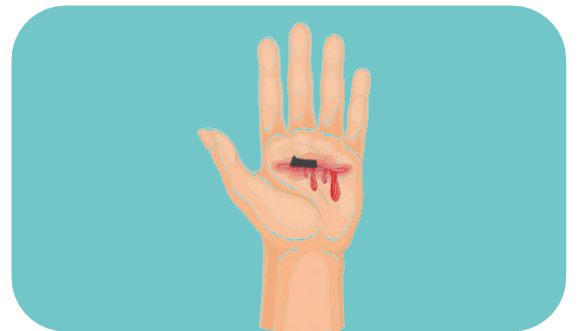
Yaradan kanama devam ediyor



Yara çevresinde kızarıklık, şişme veya artan ağrı



Diyabet veya diğerleri gibi önceden var olan bir sağlık durumunun varlığı



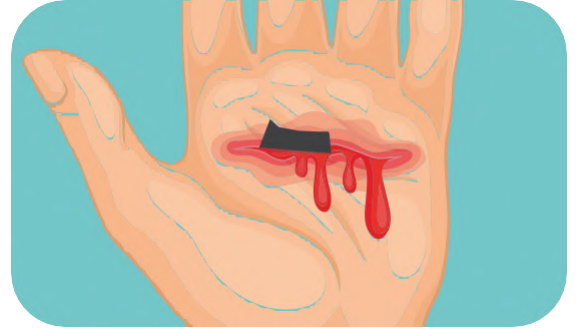
Yaraya gömülü diğer yabancı cisimlerin varlığı

Derin Yaralar

Şiddetli kanama



Yaraya steril bir pansuman veya temiz bir bez uygulayın ve tıbbi yardım gelene kadar bölgeye sıkıca baskı uygulayın.



Tıbbi yardım gelene kadar saplanan herhangi bir nesneyi çıkarmamak veya yarayı temizlemeye çalışmamak



Kesilen ve yaralanan parçayı hemen hastaneye nakledin.



Ampütasyon durumunda, kopan parçayı temiz bir torbaya ve ardından soğuk su ve buz dolu bir kaba koyun.

Bilinmesi gereken önemli hizmetler

Sağlıkla ilgili sorularınız için 937'yi arayın

Aramalar 7/24 birden çok dilde yanıtlanır:

Persian

Persian

Turkish

türkçe

French

Français

Indonesian

Anonim

Urdu

ودرا

Sağlık hizmetlerinize Sehaty uygulaması üzerinden erişin

Sağlık hizmetleri için birleşik uygulama

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play



İndirmek için
buraya tıkla



Çevrenizdeki en yakın sağlık merkezleri ve hastaneler hakkında bilgi edinin



Buraya
tıklayın





وزارة الصحة
Ministry of Health



سَعَى كَفِّهِمْ مَغْفُورٌ
وَمُنْتَهَى كَفِّهِمْ وَكَانَ نَبِيٌّ