



وزارة الصحة
Ministry of Health

حجاج کے لیے صحت کی ہدایت





02	حج سے پہلے کی تیاریاں
03	- ضروری ویکسینیشنز - حج 1444
03	- تجویز کردہ ویکسینیشنز - حج 1444
04	- صحت کے لیے ہدایات
05	- حج سے پہلے اپنی جسمانی تندرستی کیسے پڑھائیں
06	حج کے دوران
07	- ذاتی حفظان صحت
09	- گرمی کی چوٹیں
10	- ٹو -
11	- گرم کشیدگ۔
13	- پٹھوں کا تناؤ
15	- پانی کی کمی
17	- گرنا
19	- ٹخنوں کی موچ
20	- سانس کا اینفیکشن
21	- ڈینگی بخار
22	- بد ہضمی
25	بعض مریضوں کے لیے صحت کی خصوصی ہدایات
26	- دل کے مریضوں کے لیے صحت کے رہنما اصول
27	- ذیابیطس کے مریضوں کے لیے صحت کے رہنما اصول
30	- دمہ کے مریضوں کے لیے صحت کی ہدایات
31	- الرجی کے مریضوں کے لیے صحت کی ہدایات
33	ابتدائی طبی امداد
33	- کم بلڈ شوگر
34	- نکسیر
35	- خراشیں
36	- مونڈتے وقت احتیاطی تدابیر
37	حج کے بعد
38	آپ کی حفاظت کے لیے
41	اہم خدمات جن سے آگاہ ہونا ضروری ہے



وزارة الصحة
Ministry of Health

حج سے پہلے کی تیاریاں

ضروری ویکسینیشنز - حج 1444

بیماری	کس کو؟	کب؟
کووڈ-19	- تمام حج - حج میں کام کرنے والے	منظور شدہ ویکسین مکمل کرنا۔ (لنک)
وبائی زکام	- اندرون ملک سے آنے والے حج - حج میں کام کرنے والے	ستمبر 2022 اور حج سے پہلے دس دن کے درمیان کسی بھی وقت ایک خوراک۔
گردن توڑ بخار	- تمام حج - حج میں کام کرنے والے	- مشترکہ ویکسین: حج سے پہلے دس دن تک پچھلے پانچ سالوں کے دوران کسی بھی وقت ایک خوراک۔ - مینگو کوکل ویکسین: حج سے پہلے دس دن تک پچھلے تین سالوں کے دوران کسی بھی وقت ایک خوراک۔
پولیو	بعض ممالک کے عازمین حج (لنک)	برائے مہربانی حج 1444 کے لیے صحت کی ضروریات دیکھیں۔ (لنک)
زرد بخار	بعض ممالک کے عازمین حج (لنک)	برائے مہربانی حج 1444 کے لیے صحت کی ضروریات دیکھیں۔ (لنک)

تجویز کردہ ویکسینیشنز - حج 1444

بیماری	کس کو؟	کب؟
وبائی زکام	- غیر ملکی زائرین - حج کے علاقوں کے رہائشی	ستمبر 2022 اور حج سے پہلے دس دن کے درمیان کسی بھی وقت ایک خوراک۔
گردن توڑ بخار	- حج کے علاقوں کے رہائشی	- پچھلے پانچ سالوں کے دوران (مشترکہ ویکسین) - پچھلے تین سالوں کے دوران (مینگو کوکل ویکسین)
پولیو	بعض ممالک کے عازمین حج (لنک)	برائے مہربانی حج 1444 کے لیے صحت کی ضروریات دیکھیں۔ (لنک)

صحت کے رہنما خطوط حج سے پہلے



اگر آپ کو کوئی دائمی بیماری ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ آپ کی صحت کے استحکام اور حج کرنے کی صلاحیت کو یقینی بنایا جاسکے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے حج کے دوران دواؤں کی خوراک کو ایڈجیسٹ کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس مناسب مقدار میں ادویات موجود ہیں، خاص طور پر اگر حاجی کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو جس کے لئے مستقل بنیادوں پر دوائی لینے کی ضرورت ہو، جیسے دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس۔



ایک تفصیلی میڈیکل رپورٹ اپنے ساتھ رکھیں جس میں آپ کی طبی حالتوں، ادویات اور خوراکیوں کا خاکہ ہو۔ اگر ضروری ہو تو یہ آپ کی حالت کو سنبھالنے میں مدد کرے گا۔

حج سے پہلے اپنی جسمانی تندرستی کیسے بڑھائیں؟

حج سے پہلے

ایروبیک مشقوں میں مشغول
ہونا جیسے سائیکلنگ اور
تیراکی۔



روزانہ 20 سے 60 منٹ تک
جسمانی ورزش میں مشغول
رہنا۔



آہستی آہستی کوشش کی
شدت میں اضافہ۔



جسمانی سرگرمی شروع کرنے
سے پہلے 5 سے 10 منٹ کے
وارم اپ کو یقینی بنانا، نیز
سرگرمی کو ختم کرنے سے پہلے
10 سے 5 منٹ تک ٹھنڈا ہونے
کا وقفہ۔





وزارة الصحة
Ministry of Health

حج کے دوران

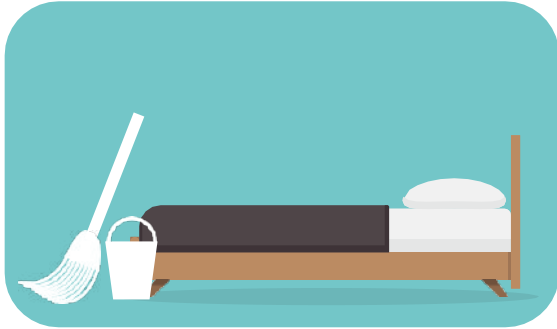
ذاتی حفظان صحت کے لیے عمومی ہدایت:



کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھانپ دیں اور اگر ٹشو دستیاب نہ ہوں تو اپنی کہنی کا استعمال کریں۔



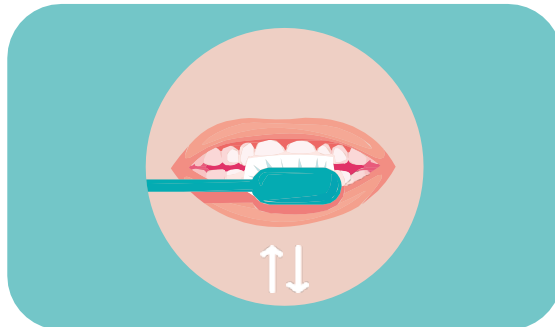
ماسک پہننا یقینی بنائیں اور سانس کی علامات ظاہر کرنے والے افراد سے قریبی رابطے سے گریز کریں۔



روزانہ اپنے رہائشی علاقے کی صفائی کریں۔



جلد کی جلن سے بچنے کے لیے صاف کپڑے پہنیں۔



زبانی حفظان صحت اور دانتوں کی دیکھ بھال کو برقرار رکھنا۔

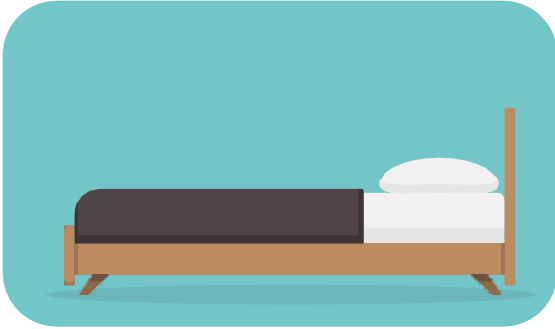
ہاتھ دھونا



کھانسنے یا چھینکنے کے بعد



کھانے کی تیاری سے پہلے، دوران اور بعد میں۔



رہائش کے مقام پر پہنچنے پر



ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد۔



کچرے کو چھونے کے بعد

گرمی کی چوٹیں اور انفیکشن

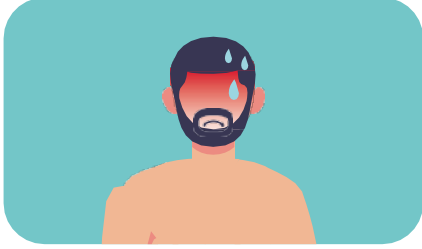
نو

یہ ایک جان لیوا حالت ہے جو عام طور پر 40 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ بنیادی جسم کے درجہ حرارت میں بے قابو اضافے اور مرکزی اعصابی نظام کے افعال میں خلل جیسے، ڈیلیریم، دورے یا کوما سے منسلک ہوتی ہے۔

اس کی بنیادی وجوہات اعلیٰ درجہ حرارت اور زیادہ نمی یا اہم جسمانی دباؤ کا سامنا ہے۔



لو ایک طبی ایمرجنسی ہے جس کا علاج ان اقدامات پر عمل کرتے ہوئے جلد از جلد کیا جانا چاہئے۔



بیرونی لباس کو ہٹانا اور جسم کو پانی سے ٹھنڈا کرنا خاص طور پر سر اور گردن کے حصے کو۔



متاثرہ شخص کو ٹھنڈی جگہ پر منتقل کرنا۔



متاثرہ شخص کو پینے کے لیے مائع دیں۔



انہیں ہوا کے کسی منبع جیسی ایئرکنڈیشننگ یا پنکھے کے سامنے رکھیں۔



ہنگامی طبی خدمات کے لیے کال کریں اور قریبی صحت کی دیکھ بھال کی سہولت پر جائیں۔

گرم کشیدگی

یہ ایک ایسی حالت ہے جہاں زیادہ پسینہ آنے اور پانی اور سیالوں کی ناکافی مقدار کی وجہ سے جسم سیال اور الیکٹرولائٹس کھو دیتا ہے۔

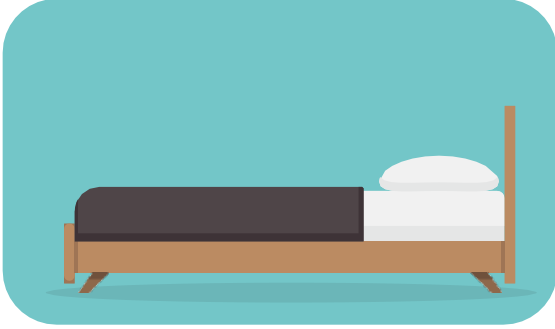
گرمی کے دباؤ سے بچنے کے لیے، ان ہدایات پر عمل کریں:



گرم اور بھیڑ والے علاقوں سے پرہیز کریں۔



براہ راست سورج کا سامنا کرنے سے گریز کریں۔



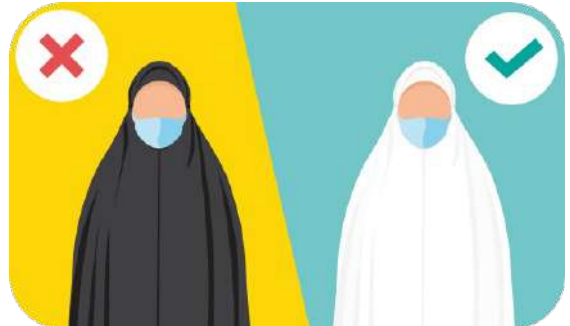
وقفے لیں اور آرام کریں



مناسب مقدار میں سیال کی مقدار کو یقینی بنائیں، بشمول مانی اور جوس جس میں ضروری الیکٹرولائٹس ہوں



ہلکے رنگ کی چھتری استعمال کریں۔



ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں (خواتین کے لیے)



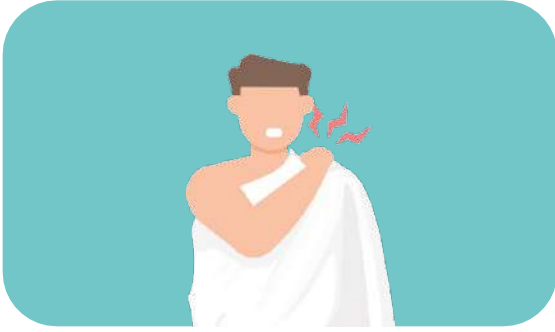
وہ علاقے جہاں گرمی سے تھکن کے واقعات زیادہ عام ہیں ان میں شامل ہیں:

- طواف، خاص طور پر دپہر کے اوقات میں۔
- المساء، خاص طور پر جب شدید بھپڑ اور زیادہ درجہ حرارت ہو۔
- دپہر کے اوقات میں عرفات
- مینا، خاص طور پر جانوروں کی قربانی اور ستونوں پر کنکریاں پھینکنے کے مقامات پر، ستونوں کو سنگسار کرنے کی رسم کے دوران لمبا فاصلہ اور ہجوم کی وجہ سے۔



پٹھوں کا تناؤ

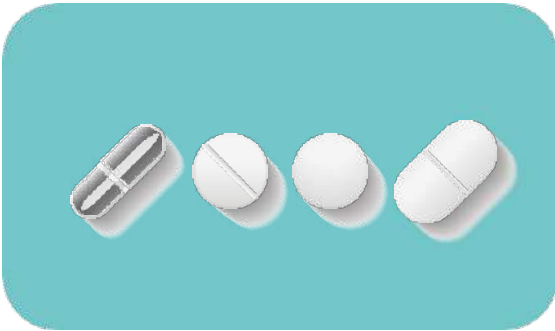
کمزور جسمانی فٹنس، ضرورت سے زیادہ تھکاوٹ، اور پرتشدد حرکت کی وجہ سے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے
پٹھوں کے دباؤ کے علاج کے طریقے:



درد کو کم کرنے کے لیے متاثرہ جگہ پر دباؤ ڈالیں



اگر آپ پٹھوں میں تناؤ محسوس کرتے ہیں تو ویل چیئر یا نقل اور حرکت کی امداد حاصل کریں۔



ہدایت کے مطابق درد کم کرنے والی ادویات لیں



درد کو دور کرنے کے لیے متاثرہ جگہ کو ٹھنڈا کریں۔

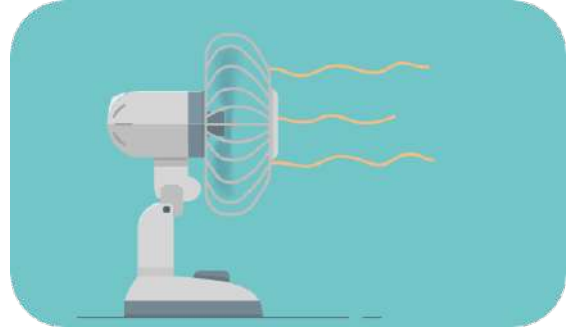
جلد کی جلن

یہ مسئلہ حج کے موسم میں عام ہے، خاص طور پر موٹے، زیادہ وزن یا ذیابیطس کے شکار افراد میں۔ جلد سوج جاتی ہے، جس کی وجہ سے رانوں کی تہو میں لالی ہو جاتی ہے، بعض اوقات بغل میں اور چھاتیوں کے نیچے۔

جلد کی جلن کی روک تھام:



ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنا اور چلنے سے پہلے جسم پر مناسب کریموں کا استعمال کرنا۔



مناسب وینٹیلیشن جسم کی تہوں کی، جیسے اوپری رانوں اور بغلوں میں۔



جگہ کو خشک رکھیں اور رگڑ کو روکنے کے لیے سوتی کپڑے پہنیں۔



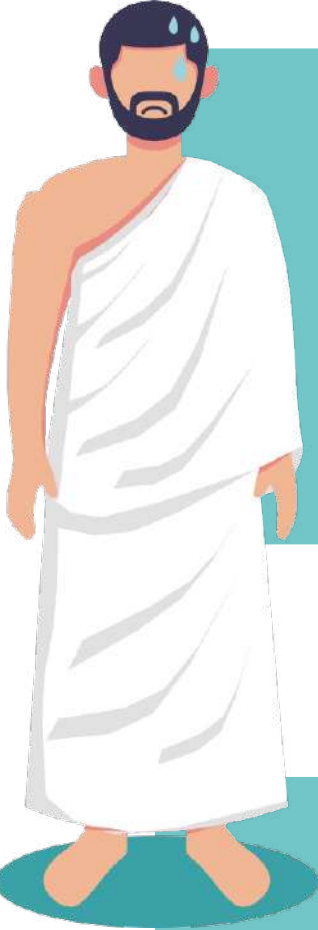
پسینہ آنے کے بعد بے بی پاوڈر لگائیں۔

اینفیکشن کی صورت میں اس مسئلے کے لیے خصوصی کریمیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ دوا لگانے سے پہلے متاثرہ جگہ کو پانی اور صابن سے بار بار دھونا چاہیے۔

پانی کی کمی

یہ اس وقت ہوتا ہے جب جسم کو حاصل ہونے والی پانی کی مقدار اُلٹی، اسہال سانس لینے، پسینہ آنے یا پیشاب کرنے سے ضائع ہونے والی مقدار سے کم ہوتی ہیں۔

وجوہات:



قے



اسہال



بخار



بہت زیادہ پیشاب آنا
(جیسا کہ زیباطیس کے
(مریضوں میں عام ہے)



ضرورت سے
زیادہ پسینہ
آنا



علامات:

تھکاوٹ محسوس
کرنا



متلی اور
قے



شدید پیاس
لگنا



خشک منہ، ہونٹ اور
آنکھیں



تیز دل کی
دھڑکن



گہرا پیلا پیشاب



لمبے عرصے تک پیشاب نہ کرنا



حج کے دوران پانی کی کمی کو روکنا

پانی سے بھرپور غذائیں جیسے پھل اور سبزیاں استعمال کریں

02

روزانہ وافر مقدار میں پانی پینا

01

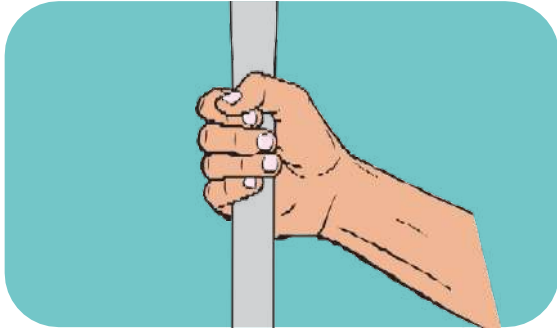
پانی کی کمی کا علاج حالت کی شدت پر منحصر ہے:

- علامت کے آغاز پر ڈاکٹر سے لمے کی تجویز کی جاتی ہے۔
- ری ہائیڈریشن مائع پئیں یا شدید حالتوں میں نس کے ذریعے لیں۔
- بیکٹیریل انفیکشن کی وجہ سے ہونے والے اسہال کی صورتوں میں، ڈاکٹر اینٹی بائیوٹکس تجویز کر سکتا ہے۔
- ڈاکٹر متلی کے خلاف دوا تجویز کر سکتا ہے۔
- بخار کی صورت میں، ڈاکٹر بخار کو کم کرنے والی دوا لکھ کے دے سکتا ہے۔

گرنا:

کوئی بھی گرنے کا تجربہ کر سکتا ہے، لیکن بڑی عمر کے بالغ افراد گرنے کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں، خاص طور پر اگر ان کی صحت کی دائمی حالت ہو۔

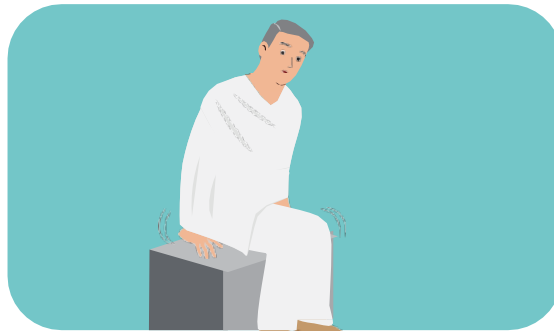
اگر وہ گر جائیں تو حاجی کو کیا کرنا چاہیے؟



اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں پر لڑھکیں اور فرنیچر کا ایک مستحکم ٹکڑا تلاش کریں، جیسے کرسی۔



اگر آپ کو گرنے کا سامنا ہے، تو پرسکون رہنا ضروری ہے۔ اگر آپ زخمی نہیں ہیں اور اٹھنے کے لیے کافی مضبوط محسوس کرتے ہیں، تو جلدی سے اٹھنے کے لیے جلدی نہ کریں۔



اپنے آپ کو سہارا دینے کے لیے فرنیچر کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں، اور جب آپ تیار محسوس کریں تو آہستہ آہستہ اوپر اٹھیں۔ اپنی سرگرمی جاری رکھنے سے پہلے کچھ دیر بیٹھ کر آرام کریں۔

حج کے دوران گرنے سے بچاؤ:



- مناسب اور اچھی طرح سے برقرار رکھنے والے جوتے پہنیں جو ٹخنوں کو سہارا دیں۔
- اپنے پیروں کے ناخنوں کو باقاعدگی سے تراش کر اپنے پیروں کی دیکھ بھال کریں اور پیروں کی کسی بھی پریشانی کے لیے کسی جنرل پریکٹیشنر یا پیروں کے ماہر سے مشورہ کریں۔
- ہجوم والے علاقوں میں تصادم سے گریز کریں۔
- ایسے کاموں کے لیے مدد طلب کریں جو آپ اکیلے محفوظ طریقے سے نہیں کر سکتے۔
- پھسلنے والے فرش پر صرف جرابوں کے ساتھ چلنے سے گریز کریں۔

دھیان دیں: اگر آپ کو توازن کی خرابی ہے یا بصری اور سماعت کی خرابی ہے، تو گرنے اور ان کی پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے معاون طبی آلات جیسے کہ چھڑی، وہیل چیئر، نسخے کے چشمے، اور سماعت کا سامان استعمال کرنا ضروری ہے۔

ٹخنوں کی موج

یہ لیگامینٹس کا پھاڑنا یا کھینچنا ہے جو ٹانگ کو پاؤں سے گھیرتا ہے اور جوڑتا ہے، عام طور پر چلنے یا دوڑتے وقت ٹرپ کرنے کے نتیجے میں ہوتا ہے۔

علامات



علامات چوٹ کی حد کے لحاظ سے شدت میں مختلف ہو سکتی ہیں، لیکن عام طور پر درد، لالی، زخم، سوجن، یا ٹخنوں کی حرکت میں کمی شامل ہیں۔

نوٹ :

- اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کے ٹخنے میں موج آگئی ہے تو ان اقدامات پر عمل کریں:
- آرام کریں۔
- تولیہ میں لپیٹے ہوئے آئس پیک کو ٹخنوں تک تقریباً 15-20 منٹ تک لگائیں۔ اگر آپ ٹخنوں میں بے حسی محسوس کرتے ہیں تو آئس پیک کو ہٹا دیں۔
- ٹخنوں کو سکیڑیں۔
- اپنے پاؤں کو اپنے جسم کی سطح سے اوپر اٹھائیں اور ٹخنوں پر وزن ڈالنے سے گریز کریں۔
- اوور دی کاؤنٹر درد سے نجات دہندہ استعمال کریں جو آپ کی صحت سے متصادم نہ ہوں۔
- اگر درد اور سوجن برقرار رہے تو فریکچر کو مسترد کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

سائنس کے انفیکشن کو روکنے کے لیے صحت کے رہنما خطوط:



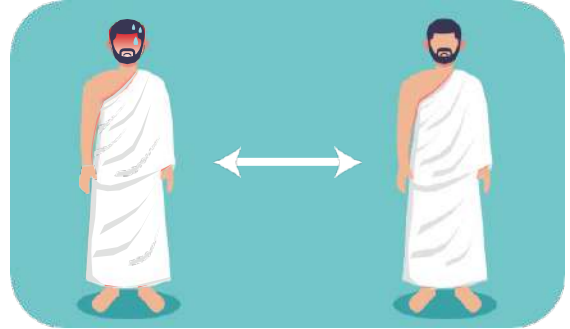
کھانستے یا چھینکتے وقت ٹشو کا استعمال کریں اور انہیں کچرے کے ڈبے میں پھینک دیں۔



صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر کھانسی اور چھینک کے بعد، بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد، کھانا بنانے اور کھانے سے پہلے، اور جانوروں کو چھونے کے بعد۔

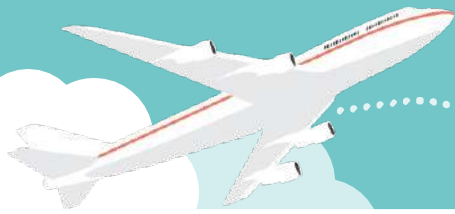


غیر پیسٹورائزڈ دودھ پینے یا کچے گوشت یا جانوروں کی مصنوعات کے استعمال سے پرہیز کریں جنہیں صحیح طریقے سے پکایا نہیں گیا ہے۔



ایسے لوگوں سے براہ راست رابطے سے گریز کریں جو بیماری کی علامات ظاہر کرتے ہیں اور ان کے ساتھ ذاتی اشیاء کا اشتراک کرنے سے گریز کریں۔

ڈینگی بخار اور زیکا وائرس



حج کے علاقوں میں عمرہ، حج، موسمی کام یا کسی اور مقصد کے لیے آنے والے افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کے لیے ضروری اقدامات اور احتیاطی تدابیر اختیار کریں، جیسے حفاظتی لباس (ترجیحاً ہلکے رنگ کے) کا استعمال کریں جو جسم کے زیادہ سے زیادہ حصہ کو ڈھاپیں۔ اور کیڑے مار دوا کا استعمال۔



بین الاقوامی تشویش کی صحت عامہ کی ہنگامی صورتحال یا بین الاقوامی صحت کے ضوابط کے تحت بیماریوں کے پھیلنے کی صورت میں، وزارت صحت عالمی ادارہ صحت کے ساتھ ہم آہنگی میں مذکورہ بالا اقدامات کے علاوہ اضافی اقدامات کرے گی۔

معدے کی خرابی:

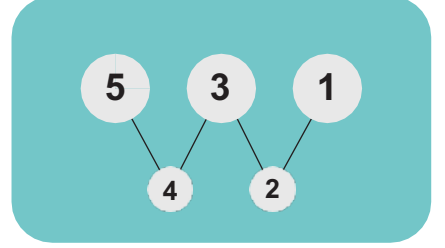
حج کے دوران فوڈ پوائزنگ سے بچنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں:



صحت مند کھانے کھائیں جو پروٹین، سبزیوں اور پھلوں سے بھرپور ہوں اور حج کے دوران نقل و حرکت کو آسان بنانے کے لیے زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔



پانی کی کمی اور گرمی کی تھکن سے بچنے کے لیے کافی سیال پیئیں۔



کھانے کو تین اہم کھانوں اور دو ہلکے کھانوں میں تقسیم کریں۔



پینے کے پانی اور ضروری نمکیات سے بھرپور جوس پینے کے درمیان توازن برقرار رکھیں



کھانے کی الرجی سے بچنے کے لیے نئی اور غیر مانوس غذا کھانے سے پرہیز کریں۔

فوڈ پوائزنگ کو روکنے کے لیے:



پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح دھو لیں۔



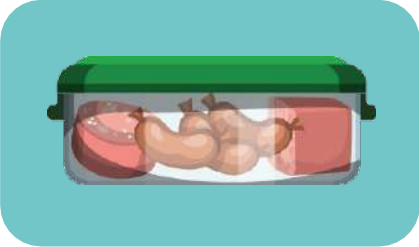
ریفریجریٹر میں کھانا ذخیرہ کریں یا صرف وہی تیار کریں جو ایک کھانے کے لیے درکار ہے۔



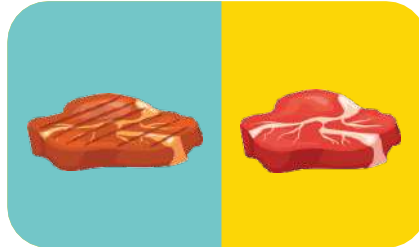
کھانے کی تیاری اور استعمال کے لیے استعمال ہونے والے صاف برتن



کھانے اور مشروبات کی میعاد ختم ہونے کی تاریخیں چیک کریں۔



سفر کے دوران پکا ہوا کھانا زیادہ دیر تک ذخیرہ کرنے سے گریز کریں۔



کچے کھانے کو کھانے کے لیے تیار کھانوں سے الگ رکھیں۔



غیر پیسٹورائزڈ دودھ اور ڈیری مصنوعات کے ساتھ ساتھ کم پکا ہوا گوشت کھانے سے پرہیز کریں۔



کھانا بنانے سے پہلے اور کھانے سے پہلے اور بعد میں صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئے۔

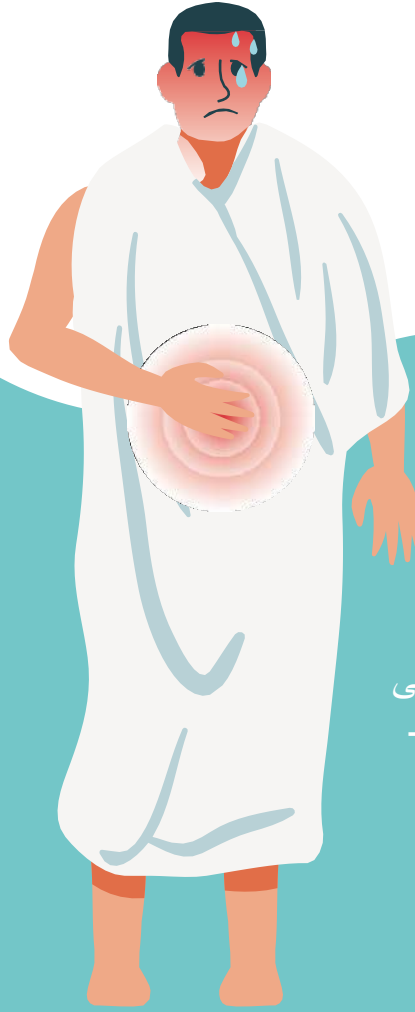


اگر کھانے کی حفاظت کے بارے میں کوئی شک ہو، جیسے ذائقہ، رنگ، بو، یا ساخت میں تبدیلی۔



کھانے کو بے پردہ اور آلودگی یا کیڑوں کے سامنے نہ چھوڑیں۔

ابتدائی طبی امداد:



کھوئے ہوئے سیالوں کو
تبدیل کرنے اور پانی کی
کمی کو روکنے کے لیے
کافی مقدار میں سیال پیئیں۔



مریض کو کوئی بھی
کھانا دینا بند کریں۔



زخمی شخص کو ہسپتال
منتقل کریں۔



وزارة الصحة
Ministry of Health

حج کے دوران کچھ
میرضوں کے لیے
خصوصی ہدایات

دل کے مریضوں کے لیے صحت کی ہدایات:

عام طور پر دل کی حالت مستحکم رکھنے والا مریض حج کر سکتا ہے۔ تاہم، یہ سفارش کی جاتی ہے کہ وہ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:



ادویات کی مناسب فراہمی کو یقینی بنائیں اور انہیں محفوظ طریقے سے ذخیرہ کریں۔



صحت کی حالت کا جائزہ لینے کے لیے حج پر جانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔



ضرورت سے زیادہ جسمانی مشقت سے پرہیز کریں اور اگر تھکاوٹ محسوس ہو تو طواف (طواف) اور سعی (صفا اور مروہ کے درمیان چلنا) کے دوران وہیل چیئر کا استعمال کریں۔



ایک میڈیکل کارڈ لے کر جائیں یا رپورٹ کریں جو مریض کی حالت اور وہ جو ادویات لے رہے ہیں اس کا خاکہ پیش کرے۔



اگر مریض کو سینے میں درد یا سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو انہیں فوری طور پر قریبی صحت کی دیکھ بھال کی سہولت پر طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے صحت کی ہدایات :

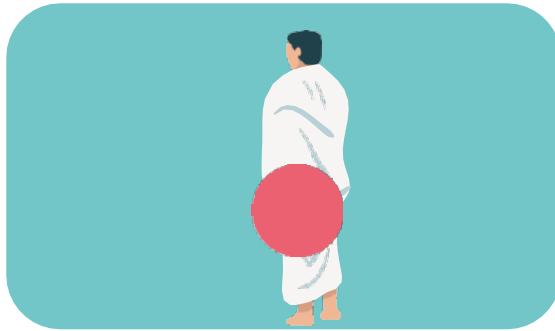
ذیابیطس کے مریض طبی میائے کے بعد حج کر سکتے ہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ وہ حج کے لیے موزوں ہیں۔ تاہم، انہیں مندرجہ ذیل کے بارے میں محطاط رہنا چاہیے:



بڑھتی ہوئی سر گرمی اور ہجوم کی وجہ سے پاؤں یا جسم کے دیگر حصوں پر زخم یا السر بننا۔



کم خون میں شکر کی سطح، جو کہ کشیدگی، گرمی کی نمائش، اور خوراک اور کھانے کے انداز میں تبدیلی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔



جلد کی جلن، جو شکر کے مریضوں میں بھیڑ، بہت زیادہ پسینہ اور خون میں شکر کی سطح میں اتار چڑھاع کی وجہ سے عام ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ان مسائل سے بچنے کے لیے کچھ نکات یہ ہیں:



خون سے گلوکوز کی نگرانی کرنے والا آلہ اپنے ساتھ رکھیں اور باقاعدگی سے اپنے بلڈ شوگر کی سطح کی پیمائش کریں، خاص طور پر جب آپ کو شوگر کی سطح پر کوئی اتار چڑھاؤ محسوس ہو تو۔



کلائی پر پٹی پہنیں یا شناختی کارڈ ساتھ رکھیں جس میں لکھا ہو کہ آپ کو ذیابیطس ہے، اس کے علاوہ آپ جس قسم کے علاج کروا رہے ہیں اس کے بارے میں معلومات بھی رکھیں۔ اگر ضرورت ہو تو یہ ضروری مدد کی سہولت فراہم کرے گا۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی رہائش کی جگہ پر مناسب کولنگ کیس (انسولین ٹریول پاؤچ) یا ریفریجریٹر کا استعمال کر کے نقل و حمل اور اسٹوریج کے دوران انسولین کو ٹھنڈا رکھا جائے۔



ذیابیطس کی دوائیوں کی مناسب فراہمی کو یقینی بنائیں اور اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کی رہنمائی کے مطابق اپنی تجویز کردہ خوراک پر عمل کریں۔



حجاج کو چاہیے کہ وہ آرام دہ موزے پہنیں تاکہ اپنے پیروں کو کسی بھی قسم کے السر سے محفوظ رکھیں اور خواتین کے لیے ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں۔



کم بلڈ شوگر کی علامات محسوس ہونے پر حاجی احتیاط کے طور پر کچھ میٹھے جوس یا مٹھائی لے کر جا سکتا ہے۔



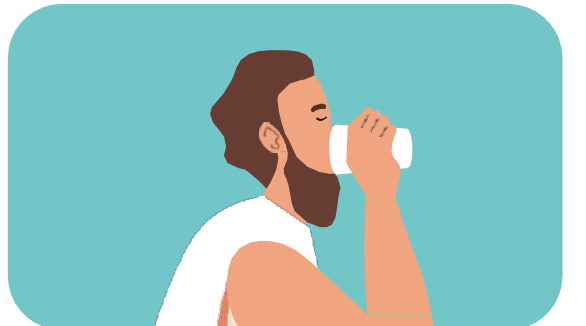
اگر خون میں شوگر کی کمی کی علامات کا سامنا ہو تو عارضی طور پر رسومات ادا کرنا بند کر دیں۔



یہ سفارش کی جاتی ہے کہ خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے کے لیے ضروری دوائیں لیے اور کافی خوراک کھائے بغیر طواف یا سعی شروع نہ کریں۔



ایک الیکٹرک شیور استعمال کریں جو خاص طور پر حاجیوں کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہو۔



پانی کی مناسب مقدار باقاعدگی سے پیئیں

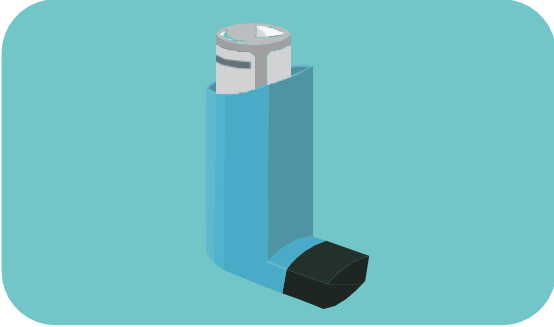
دمہ کے مریضوں کے لیے صحت کے رہنما خطوط:



مریض کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کلائی پر پٹی باندھے جو ان کے نام، عمر، دمہ کی تشخیص اور اس کے علاج کی قسم کی نشاندہی کرتا ہے۔



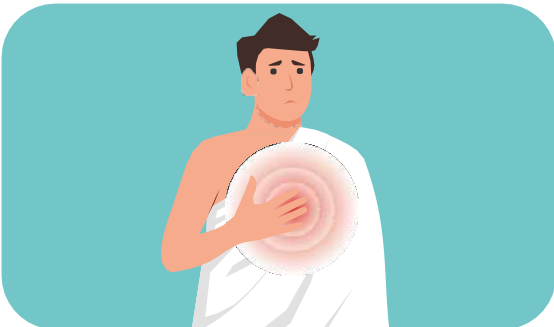
دمہ کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ حج پر جانے سے پہلے اپنی صحت کی حالت کی نگرانی کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملیں اور اپنے علاج کے منصوبے کا جائزہ لیں۔



دمہ کے مریضوں کو ضرورت پڑنے پر اسے استعمال کرنے کے لیے رسومات کے دوران ہمیشہ اپنا ریسکیو انہیلر ساتھ رکھنا چاہیے۔



حج کے دوران ہجوم کا ماحول ممکنہ طور پر دمہ کے شدید حملوں کا باعث بن سکتا ہے، اس لیے ایسی اقساط سے بچنے کے لیے کم ہجوم کے اوقات میں رسومات ادا کرنا افضل ہے۔



اگر مریض کو دمہ کے دورے کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے بار بار کھانسی، گھر گھراہٹ، سانس لینے میں دشواری یا جکڑن، سینے میں جکڑن یا درد، یا سانس لینے میں دشواری کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے، تو انہیں فوری طور پر قریبی صحت کی سہولت سے مدد کے لیے رجوع کرنا چاہیے۔



کسی بھی جسمانی مشقت میں مشغول ہونے سے پہلے، خاص طور پر طواف (طواف)، سعی (صفا اور مروہ کے درمیان چلنے کی رسم)، اور جمرات کو سنگسار کرنے سے پہلے، ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد برونکوڈیلیٹر استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

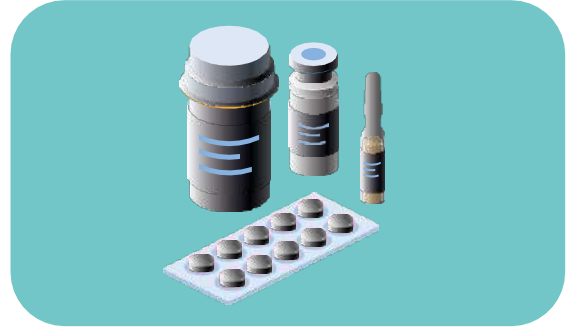
الرجی کے مریضوں کے لیے صحت کے رہنما خطوط:

الرجی کا مریض بعض ماحولیاتی مادوں جیسے دھواں، دھول، خوراک، کیمیکلز اور دیگر کے لیے ضرورت سے زیادہ حساسیت کا شکار ہو سکتا ہے۔ الرجی جسم کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتی ہے، بشمول جلد، آنکھیں، ناک (جسے الرجک کہا جاتا ہے)، اور یہاں تک کہ سینے (دمہ کے نام سے جانا جاتا ہے)۔ ہجوم، گردوغبار، گرمی اور گاڑیوں کے اخراج کے دھوئیں کی وجہ سے حج کے موسم میں یہ بڑھ سکتا ہے۔

یہاں کچھ تجاویز ہیں جو ان صحت کے مسائل کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔



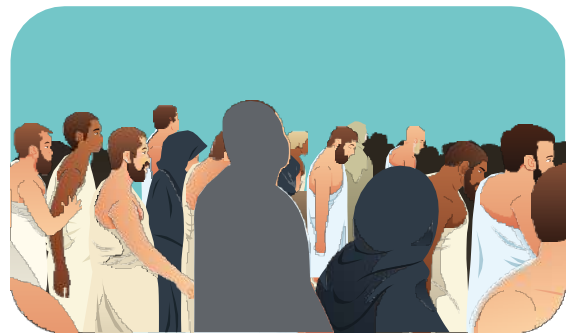
ایسی صورتوں میں جہاں الرجی بعض کھانوں کی وجہ سے ہوتی ہے، اس صورت میں علاج یہ ہے کہ وہ کھانا کھانے سے گریز کیا جائے۔



اگر الرجی کا تعلق جلد یا الرجک ناک کی سوزش سے ہے، تو مریض حاجی ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق مناسب اینٹی ہسٹامائن لے سکتا ہے۔ عام طور پر، حجاج کو الرجی کا کوئی خطرہ نہیں ہے جب تک کہ دمہ کی شدت پیدا نہ ہو۔



الرجی کی کچھ دوائیں غنودگی کا سبب بن سکتی ہیں، اس لیے گاڑی چلاتے وقت اس سے آگاہ رہنا ضروری ہے۔



الرجی کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ایسی جگہوں، اوقات، سرگرمیوں اور کھانے سے پرہیز کریں جو ان کی الرجی کو متحرک کرتے ہیں، جیسے سورج کی روشنی میں براہ راست نمائش سے گریز کرنا اور ہجوم سے بچنا۔

گردے کے مریضوں کے لیے صحت کی ہدایات:

گردے کی کئی بیماریاں ہیں، لیکن ہم عام طور پر گردے کی خرابی پر توجہ مرکوز کریں گے جس میں ڈائیالیز، گردے کے کام میں خرابی، اور گردے کی پتھری کی ضرورت ہوتی ہے:



گردے کی خرابی کے مریضوں کو حج کے دوران باقاعدگی سے ڈائیالیز کروانا چاہیے۔۔



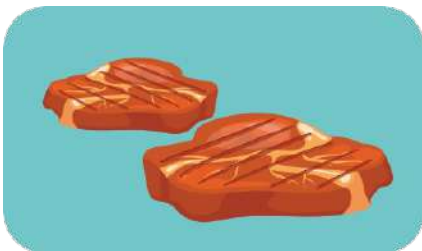
مریض کو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے تاکہ وہ حج کرنے کی اپنی صلاحیت کو یقینی بنائے اور صحت کے لیے مناسب رہنما خطوط حاصل کرے۔



اگر کوئی جسمانی عوارض، جیسے معدے کے انفیکشن یا پیشاب کی نالی میں انفیکشن ہو تو مریض کو قریبی ہیلتھ کیئر سینٹر یا ہسپتال جانا چاہیے۔



مریض کو چاہیے کہ وہ اپنی تجویز کردہ دوائیں اپنے ساتھ رکھیں اور آسانی سے رسائی کے لیے مناسب جگہ پر رکھیں۔



گردے کے کام کو متاثر کرنے سے بچنے کے لیے بہت زیادہ گوشت اور پروٹین کا استعمال نہ کریں۔



جسم سے مائع اور نمکیات کے ضیاع کو روکنے کے لیے چلچلاتی دھوپ میں زیادہ دیر تک رہنے سے گریز کریں۔

ابتدائی طبی امداد

کم بلڈ شوگر کے لیے ابتدائی طبی امداد:

اگر بلڈ شوگر ٹیسٹ کا نتیجہ کم ہے یا اگر آپ کو کم بلڈ شوگر کی علامات کا سامنا ہے:



15 منٹ کے بعد دوبارہ بلڈ شوگر ٹیسٹ کریں۔
اگر بلڈ شوگر کا نتیجہ نارمل رینج کے اندر
ہے۔



میٹھا جوس پینے یا دو چمچ شہد لے
کر بلڈ شوگر بڑھائیں۔



اگر بلڈ شوگر کا نتیجہ اب بھی کم ہے تو میٹھا جوس
پی کر یا دو چمچ شہد لے کر بلڈ شوگر بڑھانے کے
عمل کو دہرائیں اور 15 منٹ بعد دوبارہ بلڈ شوگر
ٹیسٹ کریں۔



خون میں شکر کی سطح کو برقرار
رکھنے کے لیے کاربوہائیڈریٹس پر
مشتمل کھانا کھائیں۔



اگر گلوکاگن دستیاب نہ ہو اور مریض 15-20
منٹ کے اندر دوبارہ ہوش میں نہ آئے تو مریض
کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

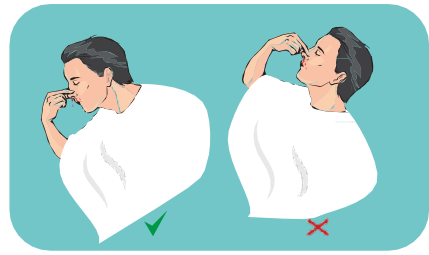


اگر بلڈ شوگر کا نتیجہ اب بھی کم ہے اور
مریض جواب نہیں دے رہا ہے اور ہوش کھونے
کا خطرہ ہے، اگر کم بلڈ شوگر کے واقعہ کی
جگہ پر دستیاب ہو تو گلوکاگن کی ایک خوراک
لگائیں۔

ناک سے خون آنے کے لیے طبی امداد:



ناک کے دونوں اطراف، خاص طور پر نرم کارٹیلیجینس حصے پر دباؤ ڈالیں، جبکہ صرف ایک طرف دباؤ لگانے سے گریز کریں، چاہے خون صرف ایک طرف ہی کیوں نہ ہو۔



بیٹھتے یا کھڑے ہوتے وقت تھوڑا آگے کی طرف جھکیں، لیٹنے یا سر کو پیچھے جھکانے سے گریز کریں کیوں کہ یہ خون نکلنے اور آلتی کا سبب بن سکتا ہے۔



کولڈ کمپریس یا آئیس پیک ناک پر رکھے جا سکتے ہیں کیوں کہ یہ خون کی نالیوں کو تنگ کرنے میں مدد کرتا ہے۔



بچوں کے لیے کم از کم پانچ منٹ اور بڑوں کے لیے 10 سے 15 منٹ تک ناک پر دباؤ ڈالیں۔

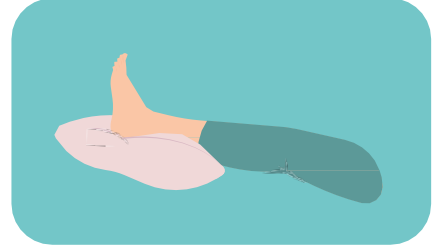


اگر خون بند نہیں ہوتا ہے تو پچھلے اقدامات کو دہرائیں، ناک پر کم از کم 30 منٹ تک دباؤ ڈالتے ہیں۔ اگر خون بہنا پھر بھی بند نہ ہو تو فوری طبی امداد حاصل کرنا ضروری ہے۔

زخموں کے لیے ابتدائی طبی امداد:



زخمی جگہ پر آئیس پیک لگائیں۔



سوجن کے روکنے اور درد کو کم کرنے کے لیے متاثرہ جگہ کو آرام دیں اور اونچا کر لیں۔



آئس پیک کو متاثرہ جگہ پر ایک وقت میں 15 منٹ سے زیادہ نہ لگائیں اور دن بھر دہرائیں۔



آئیس پیک کو تولیے میں لپیٹیں

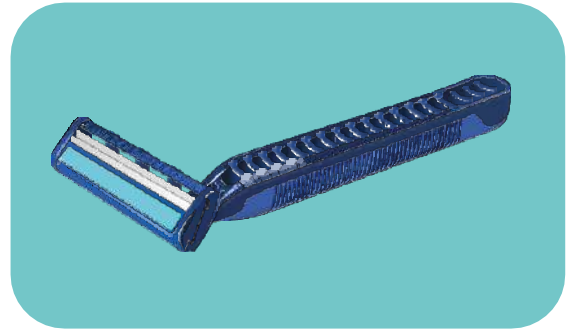


درد کو کم کرنے کے لیے کچھ درد کم کرنے والی دوائیں لیں۔

مونڈنے کے دوران احتیاطی تدابیر میں درج ذیل سفارشات شامل ہیں:



یاد رکھیں کہ مونڈنے کے دوران اپنے آپ کو اینفیکشن سے بچانے کا بہترین طریقہ شیونگ ٹولز کا استعمال ہے۔



ڈسپوزیبل ریزر استعمال کریں اور کسی بھی قسم کی ریزر کو دوسروں کے ساتھ بانٹنے سے گریز کریں۔



وزارة الصحة
Ministry of Health

حج کے بعد

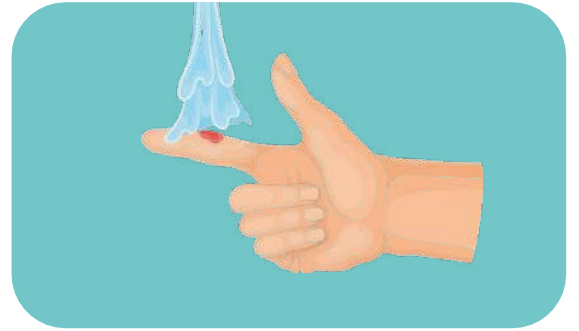
آپ کی حفاظت کی لیے

ہنگامی حالات کی صورت میں زبح کرنے کے دن سے پہلے ابتدائی طبی امداد کی کٹ تیار کرنا ضروری ہے۔

معمولی زخم



پٹی یا ادھیسو کو روزانہ تبدیل کریں



اینفیکشنز سے بچاؤ کے لیے ہاتھ دھوئیں



زخم پر جراثیم سے پاک ڈریسینگ یا صاف کپڑا لگائیں اور پیر دباؤ ڈالیں۔

آپ کو چاہیے درج ذیل صورتوں میں ایمرجنسی روم میں جائیں:



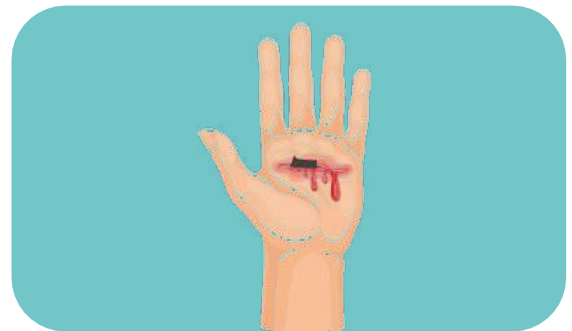
زخم سے مسلسل خون بہنا



زخم کے ارد گرد لالی، سوجن یا
درد میں اضافہ



پہلے سے موجود حالتِ صحت
جیسے زیابیطس یا دیگر کی
موجودگی



زخم میں سرایت شدہ دیگر غیر
ملکی شے کی موجودگی

گہرے زخم شدید خون بہنا



زخم پر جراثیم سے پاک ڈریسینگ یا صاف
کپڑا لگائیں اور طبی مدد آنے تک اس جگہ
پر مضبوطی سے دباؤ ڈالیں۔



جب تک کہ طبی امداد نہ پہنچ جائے کسی
مسلط شدہ چیز کو نہ ہٹائیں یا زخم کو
صاف کرنے کی کوشش نہ کریں



کٹے ہوئے اور زخمی حصے کو فوری
طور پر ہسپتال منتقل کریں۔



عصوں کی علیحدگی کی صورت میں،
کٹے ہوئے حصے کو صاف بیگ میں
رکھیں اور پھر ٹھنڈے پانی اور برف کے
برتن میں رکھیں۔

اہم خدمات جن سے آگاہ ہونا ضروری ہے

صحت سے متعلق پوچھ گچھ کے لیے، 937 پر کال کریں
کال کا جواب 24/7 متعدد زبانوں میں دیا جائے گا:

فارسی

Persian

ترکی

türkçe

فرانسیسی

Français

انڈونیشین

Anonim

اردو

ودرا

Sehhty ایپلی کشین کے ذریعے اپنی صحت کی دیکھ بھال کی خدمات تک رسائی
حاصل کریں

صحت کی دیکھ بھال کی خدمات کے لیے متحد درخواست

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play



Click here to
Download



اپنے آس پاس کے قریبی مراکز صحت اور ہسپتال کے بارے میں معلوم کریں





وزارة الصحة
Ministry of Health



سَمِعْتُمْ كَوْرًا مَغْفُورًا
وَمُنْتُمْ كَوْرًا مَغْفُورًا