



Votre santé nous concerne ...la sécurité de votre pèlerinage est notre objectif

S'habituer à la patience et à l'endurance

Les instructions de l'hygiène avant le pèlerinage :

* Consulter le médecin avant le voyage pour s'assurer de la stabilité de ton état et ton endurance pour le pèlerinage.

* S'assurer de ramener une quantité suffisante de médicaments si jamais vous avez une maladie telle que tension, diabète, reins...

* Avoir toujours le bracelet au poignet ou avoir la carte identifiant la maladie pour faciliter le soin en cas de malaise.

* S'assurer de porter un rapport médical détaillé du traitement du pèlerin.

* Emmener dans la valise une serviette, du savon, les outils de rasage, brosse à dent et dentifrice, le parasol, des vêtements larges et en coton, des crèmes hydratantes.

* Emmener des antiseptiques, des calmants de douleur et réduisant de fièvre.

*Vérifier la présence de l'appareil qui mesure le taux du sucre si tu es diabète.

*Bouger vos pieds continuellement quand vous êtes dans l'avion ou le bus. Marcher chaque heure ou deux heures pour éviter le renflement.

*Si vous avez la tuberculose, vous devez faire tous les analyses médicales qui nient la transmission entre les pèlerins. il est préférable de rapporter le voyage.

Si vous toussiez depuis plus de deux semaines il faut faire l'analyse avant le voyage pour s'assurer de l'absence de la tuberculose.

Soyez prudents en prenant le bus et les avions ils sont des places idéales pour la transmission des maladies à travers l'éternuement , les toux et les paroles. et utilisez les mouchoirs et les masques.

Les vaccinations de pèlerinage :

Il faut prendre les vaccins en une période éloignée du pèlerinage, pour protéger les pèlerins des maladies contagieuses. Comme il y a des vaccins recommandés avant 10 jours du voyage.

Certains vaccins sont obligatoire d'autres sont optionnels, il est préférable qu'on consulte le médecin...



La vaccination	Les groupes	Temps	Notes
4 vaccinations contre la méningite	Tous les pèlerins et les enfants des 2 ans et même les enceintes	10 jours de pèlerinage	il est obligatoire, et donne de l'immunité pour 3 ans
La vaccination contre la fièvre jaune	aux gens des zones africaines et dans quelques pays de l'Amérique du Sud	10 jours avant le pèlerinage	
La vaccination contre la grippe saisonnière	recommandée pour les âgés pour Omra et pèlerinages, qui ont des maladies chroniques	10 jours avant le pèlerinage	
La vaccination contre la pneumonie	est donnée à certains patients comme les patients atteints d'anémie falciforme, maladies des reins, elle peut être donnée aux pèlerins et aux personnes âgées, qui souffrent de maladies chroniques du foie, du cœur ou des poumons		
La vaccination contre la polio	est donnée aux pèlerins venus des régions infectées	six mois avant de venir en Arabie	il y aura une autre dose à l'arrivée au royaume

S'assurer d'avoir le carnet de vaccins en arrivant aux ports saoudiens maritimes, aériens, terrestres)

Vaccination est important, ne tricher pas.



Votre santé nous concerne ...la sécurité de votre pèlerinage est notre objectif

Prendre soin des maladies, des âgés et des femmes

Les instructions de santé Durant le pèlerinage.

Quelques pèlerins sont exposés à de différentes maladies qui se propagent pendant leur pèlerinage:

- *les maladies respiratoires.
- * les maladies digestives.
- *empoisonnement alimentaire.
- *les maladies dermatologiques.
- *sécheresse des yeux.
- *coups de soleil et le stress thermique.

Les maladies respiratoires:

Les maladies les plus connues pendant le pèlerinage sont le rhume, la grippe saisonnière et la bronchite qui se transmettent avec les toux, l'éternuement, ou les paroles.

Méthodes de prévention:

- *Porter les masques et changer les chaque 6 heures.
- *Utiliser les mouchoirs lors d'éternuement, ou des toux et jeter les dans les poubelles sinon le bras et non les mains.
- *Ne pas toucher les yeux, le nez, ou la bouche avec vos mains, qu'après le lavage des mains.
- *Saluer avec les mains est suffisant,
- *Eviter l'eau et boissons glaces.
- *Eloignez vous des climatiseurs quand vous êtes chauds.

Lors de l'infection on vous conseille...

- *Reposez vous, buvez beaucoup de liquides riche en vitamine C comme le jus d'orange, limonade....
- *Prenez des médicaments pour réduire le mal et la fièvre.
- *Consultez le médecin.

La tuberculose et le pèlerinage:

La tuberculose est une maladie facilement dispersée, à cause de surpopulations, et l'arrivée des pèlerins de différents endroits

contaminées. La tuberculose est transmise à travers la toux, l'éternuement dans l'air.

Le ministère de la santé recommande à tous les patients atteints de tuberculose à reporter leur pèlerinage dans les conditions suivantes:

- 1- Le résultat négatif de la salive éloigne la transmission.
- 2- La tuberculose résiste aux antibiotiques.
- 3- S'assurer que le patient suit son traitement.

Si vous souffrez d'un toux continuellement pour plus de 2 semaines, il faut faire tous les analyses avant le voyage pour s'assurer de l'absence de la tuberculose,

Pour éviter la tuberculose durant le pèlerinage:

- *Porter les masques.
- *Ne pas tarder dans les endroits de rassemblement si ce n'est pas nécessaire.
- *Jeter les mouchoirs utilisés pour couvrir la bouche et le nez lors d'éternuement, et des toux.
- *Se laver les mains fréquemment.
- *Aérer votre chambre.
- *Si vous avez la tuberculose, informer le médecin et le chef d votre champagne pour vous surveiller.
- *Informer votre campagne si vous vous rendez compte qu'un pèlerin tousse depuis plus de 2 semaines.

*Quand vous revenez chez vous, consulter un médecin pour s'assurer que vous n'êtes pas contaminés durant le pèlerinage.

Utiliser les masques pour éviter la contamination des maladies contagieuses.



Les maladies du système digestif:

Différentes maladies attaquent le système digestif Durant le pèlerinage comme la diarrhée, la constipation, la nausée, et les vomissements: pour réduire ces maladies il faut:

La diarrhée:

- *S'éloigner des plats engraisés.
- *S'assurer de la propreté des aliments.
- *Boire beaucoup.
- *Consulter le médecin si la diarrhée continue.

La constipation :

*Manger beaucoup des légumes et des fruits frais.

*Boire beaucoup.

Les nausées et les vomissements:

*Arrêter de manger jusqu'à ce que les nausées et le vomissement disparaissent, et prendre juste une toute petite quantité lors du traitement.

*Boire en petite quantité plusieurs fois par jour, pour éviter la déshydratation.

L'intoxication alimentaire dans le pèlerinage:

Durant le pèlerinage beaucoup sont exposés à avoir la Salmonella, c'est une maladie bactérienne qui entraîne une inflammation aigüe dans les intestins et le colon...ces symptômes sont :

Maux au ventre et à la tête, fièvre, diarrhée et vomissement et se transmet à travers:

1-Le lait non bouilli

2-La viande crue,

3-Les légumes non lavés,

4-Les mains non lavées.

5-Les œufs crus et la mayonnaise.

6-Le shawarma...

Méthodes de prévention.

*Se laver les mains toujours avant et après le repas.

*Utiliser les eaux minérales embouteillées pour boire et cuire. Sinon bouillir l'eau.

*Ne pas boire de l'eau des robinets ou les cubes de glaces.

*Boire le lait pasteurisé et les jus ferme.

*Vérifier la date des aliments conserves.

*Mettre le yaourt dans le réfrigérateur,

*Eviter les aliments ouverts.

*Cuire très bien les aliments pour tuer toutes les microbes.

*Ne pas conservez les aliments, ne pas manger des aliments découvertes,

*Très bien laver les légumes et les fruits,

*Préférable de manger les fruits avec la peau épaisse comme l'orange ; les bananes utilise les plates et les tasses de papiers.

*Changement de couleur et de l'odeur des aliments signifient qu'ils sont périmés.

Eviter de conserver les aliments plus que deux heures température de la chambre ou dans le bus produit une intoxication alimentaire.

Les maladies dermatologiques dont la plus courante est l'abrasion cutanée entre les cuisses.

Méthodes de prévention

*L'utilisation du talc et des crèmes hydratantes.

*Marche enjambée

*Maintenir la propreté et la sécheresse de la zone entre les cuisses.

La sécheresse oculaire

Causée par la poussière la sécheresse et l'exposition directe au soleil

Méthodes de prévention

*Utiliser les lunettes solaires

*Apporter des lunettes supplémentaires (cadre plastique)

*Eviter d'utiliser les lentilles seulement après la consultation de votre médecin

*Utiliser les gouttes hydratantes après la consultation médicale

Les coups de soleil et le stress thermique

Méthodes de prévention

*Boire suffisamment

*Eviter la longue exposition au soleil, utiliser les parasols blancs qui reflètent les rayons du soleil

*Eviter le stress physique

*Reposer- vous après chaque rite, afin de revitaliser le corps

*Porter des vêtements larges en coton

*Lorsque vous ressentez des symptômes du coup de soleil comme la fièvre, la migraine, la nausée, la fatigue extrême, la soif, des spasmes dans les muscles de l'abdomen et les jambes, vous devez :

- Rester à l'ombre
- Asperger le corps avec de l'eau froide
- Se reposer
- Utiliser un médicament si c'est nécessaire pour réduire la fièvre
- Se diriger au plus proche centre médical en cas d'urgence

Le parasol est une solution simple et pratique pour éviter les coups de soleil



Eviter (al tawaf) à midi

Eviter (al sa'i) lors de la haute température

Eviter (Arafat) à midi

Eviter (Mina) à cause de la longue distance et des grands rassemblements lors du lancement des pierres

Prévention de l'infection par l'hépatite du SIDA

*Suivre les instructions suivantes pour limiter la contamination des maladies contagieuses comme l'hépatite B et C et le SIDA lors du rasage :

*Se raser dans les lieux agréés et éviter les coiffeurs de trottoir

*Demander au coiffeur de se laver les mains avec de l'eau et du savon ou d'utiliser d'antibactériens avant le rasage

*S'assurer de l'utilisation des rasoirs jetables

*Ne pas partager les rasoirs

*Ne pas marcher pieds nus pour éviter les blessures

Noter que l'utilisation des outils de rasage personnels est la meilleure solution pour éviter toute transmission de maladie comme l'hépatite B et C et le SIDA



Conseils d'hygiène personnelle :

- *Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou du gel antiseptique
- *Utiliser un mouchoir lors du toux ou l'éternuement et le jeter dans la poubelle, sinon utiliser le bras et pas les mains
- *Se laver les mains avant et après les repas et après les toilettes après l'éternuement et la toux
- *Veiller à la propreté de la bouche et des dents régulièrement
- *Se débarrasser des déchets dans les contenants spéciaux
- *Veiller à la propreté de la résidence quotidiennement
- *Se laver avec de l'eau et de savon
- *Utiliser un masque

La propreté des mains est la plus importante dans le pèlerinage .

Ne pas cracher par terre, pour éviter le transfert des maladies graves et la propagation de l'infection



Ministère de la Santé

La femme, l'enfant et le pèlerinage

Le pèlerinage est considéré comme un voyage pénible et demande un grand effort. La femme en a son intimité surtout si elle est enceinte ou à ses règles ou à cause de sa physionomie se fatigue vite.

Si dessous se trouvent quelques informations qu'une femme doit savoir sur sa santé:

Les règles:

Si la femme veut prendre des pilules pour pouvoir compléter son pèlerinage, elle doit suivre ces conseils:

*Voir un gynécologue avant 7 jours pour utiliser les pilules correctement.

*Prendre les médicaments à la même heure quotidiennement jusqu'à la fin du pèlerinage.

*Ces médicaments ont des effets secondaires dont les nausées, la migraine, des maux à la poitrine, la nervosité et le changement d'humeur sont les plus importants.

Chaque femme a son caractère particulier ,pour cela il faut consulter le gynécologue pour savoir ce qui lui est convenable.

L'enceinte et le pèlerinage:

Il est préférable qu'une enceinte reporte son pèlerinage pour les raisons suivants:

- *Eviter les répercussions comme infections, et la contamination a cause de la faiblesse de son immunité en raison de surpopulation cause des grands rassemblements.
- *Risque de coups de soleil.
- *Tendance à la fatigue physique en raison de parcourir de longues distances, ce qui conduit à une crampe abdominale et des douleurs dorsales.
- *Possibilité des blessures physiques qui entraînent des complications sur la grossesse et le fœtus.
- *Risque de sécheresse causé par le manque de l'eau.

Une enceinte doit reporter son pèlerinage dans les cas suivants:

- Accouchement précoce.
- Diabète de grossesse.
- Avortement
- Haute tension ou problèmes de reins.
- Grossesse accompagnée de saignement.
- Chute du placenta.

Des conseils pour les femmes enceintes:

- * Consulter un gynécologue pour savoir la possibilité de voyager sans complications de santé.
- * S'assurer que tous les médicaments essentiels et les quantités sont suffisants pour toute la période du pèlerinage.
- * Porter des vêtements et des chaussures confortables.
- * Boire suffisamment des liquides.
- * Marcher suffisamment chaque heure ou deux heures pour éviter les fructus des jambes.
- * Eviter les surpopulations et choisir les bons moments du pèlerinage.
- * Lors de saignement ou des crampes abdominales, migraine, ou haute fièvre.
- * Eviter la grande fatigue et utiliser la chaise roulante durant le pèlerinage.
- * S'assurer des vaccins de méningite et de la grippe avant dix jours du pèlerinage

Les nourrissons et les enfants pendant le pèlerinage:

Il est préférable de ne pas emmener les enfants de moins de 12 ans pour les raisons suivantes:

- * Les enfants sont plus sensibles aux maladies et aux infections virales comme les infections du système respiratoire et du système digestif.
- * Les enfants sont plus exposés à la perte de l'eau vu la haute température ou le manqué de la consommation de l'eau par les enfants.

*La fatigue des enfants peut réduire leur appétit et leur consommation de l'eau.

*La perte des enfants à cause du grand groupement pendant le pèlerinage.

Les instructions pour les parents qui emmènent leurs enfants au pèlerinage:

*S'assurer de la présence du bracelet au poignet de l'enfant avec son nom complet, sa résidence, son numéro de téléphone et le nom de la campagne.

*S'assurer de tous les vaccins recommandés pour le pèlerinage.

*Il est recommandé que l'enfant prenne la vaccination contre la grippe du sang avant 10 jours du voyage si elle ne fait pas partie des vaccins recommandés,

*Boire bien pour éviter toute déshydratation.

*Se laver les mains fréquemment.

*S'assurer de la sécheresse et de la propreté entre les jambes pour éviter l'abrasion cutanée.

*Veiller à la propreté de la nourriture.

*Ne pas emmener les enfants aux endroits surpeuplés si possibles.

*Porter les masques.

*Consulter un médecin lors du vomissement, fièvre ou diarrhée.

Si vos enfants vous ont accompagné au pèlerinage, soyez sûrs qu'ils complètent les vaccins de base et les vaccins du pèlerinage.



Ministère de la santé

Votre santé nous concerne, votre sécurité est notre objectif.

Eviter de vous stresser : la valeur de pèlerinage est dans la piété et dans de la correcte performance.

Les maladies chroniques et le pèlerinage.

Les pèlerins avec des maladies chroniques peuvent accomplir les rituels de pèlerinage facilement en suivant les directives suivantes :

- * Consulter le médecin avant d'effectuer le rituel pour donner le traitement convenable qu'on doit suivre pendant le pèlerinage.
- * Vérifier le bracelet autour du poignet indiquant votre nom, âge et maladie.
- * S'assurer de la présence du rapport médical détaillé de votre cas et le traitement prescrit.
- * Apporter une quantité suffisante de médicaments prescrits et conserver les dans un endroit convenable et dont l'accès est facile.

*Si vous n'arrivez pas à achever le pèlerinage, continuez sur une chaise roulante.

*Arrêter toute activité lors de la sensation de fatigue et stress.

*Si vous ne remarquez aucune amélioration après le repos allez au plus proche centre médical.

*Eloignez vous des mauvaises habitudes alimentaires comme manger gras, boire beaucoup de thé et de café, le tabagisme...

Les maladies chroniques et le pèlerinage.

L'asthme :

Le patient d'asthme est exposé à avoir de difficultés de respiration pour plusieurs raisons :

*sa présence dans des endroits poussiéreux, pollués par les voitures.

*excès de stress et d'action.

*les pneumonies

*Le brusque changement de la température.



Des conseils pour les patients asthmatiques.

- *voir le médecin pour s'assurer de la stabilité de sante et avoir le permis de voyage.
- *prendre les médicaments régulièrement.
- *reposez vous, evitez la surpopulation crainte des crises,
- *Voir le centre médical le plus proche au cas d'une crise sévère.

Des instructions pour les malades de reins.

- *consulter le médecin pour voir s'il est possible de faire le pèlerinage tout en continuant le traitement.
- *s'assurer de prendre toujours les médicaments à temps.
- *prendre les liquides et les sels comme indique par le médecin avant.
- *consulter le médecin du plus proche centre médical lors d'un malaise : infections des voies urinaires et bronchites,,,
- *éviter les longues expositions au soleil pour éviter la perte des eaux et des sels du corps.
- *n'exagérer pas en mangeant la viande pour ne pas affecter le fonctionnement des reins.

Instructions de la santé pour les patients d'une maladie cardiaque et l'hypertension artérielle :

- *Passer voir le cardiologue afin d'assurer la possibilité de la performance du pèlerinage et continuer à prendre les médicaments prescrits.
- *S'assurer d'avoir toujours les médicaments prescrits à la portée de la main.

*Prendre les médicaments régulièrement à temps surtout lors du “ tawaf ” et lancer des pierres qui demandent un grand effort.

*Si vous êtes exposés à la douleur de crise cardiaque, vous devez consulter le cardiologue pour prendre des comprimés de nitroglycérine sous la langue et les avoir toujours avec vous.

*Eviter l'effort physique et utiliser la chaise roulante durant le pèlerinage lors de la fatigue.

*Essayer d'être calme et tranquille loin de la nervosité, et n'oublier pas que la tolérance caractérise le pèlerinage.

*Passer au centre médical si vous sentez des maux thoraciques.

Conseils de santé pour les diabètes :

*S'assurer de mettre un bracelet au poignet ou avoir la carte d'identité qui décrit votre cas et maladie et le traitement pour pouvoir vous aider si vous en avez besoin.

*Avoir toujours un rapport médical détaillé de votre sante.

*Rappeler toujours à tous ceux qui vous entourent que vous êtes diabètes.

*Prendre une quantité suffisante des médicaments pour le diabète.

*S'assurer de la froideur de l'insuline pendant le transport et le stockage en le mettant dans un thermos ou dans le réfrigérateur dans votre résidence.

*Ayez toujours l'injection “glucagon ”recommandé par le médecin, pour l'utiliser au cas d'une perte de conscience ou manque d'appétit...

- *Porter des chaussettes confortable pour protéger les pieds des blessures, éviter de marcher pieds nus.
- *Prendre votre traitement et manger avant de commencer les rites de pèlerinage pour éviter la baisse au niveau du sucre dans votre corps.
- *Boire suffisamment et fréquemment de l'eau.
- *Se reposer au cas où vous sentez les symptômes d'une chute de glucose tel : frisson, la fatigue, le vertige, l'épuisement, soudaine faim, sueur, et trouble de vision.
- *Utiliser le rasoir électrique pour éviter les blessures et les infections.
- *Prendre les repas essentiels et le snack pendant le voyage pour éviter une chute au niveau de sucre.
- *Chercher des antiseptiques pour traiter les infections cutanées.
- *Ne pas oublier de prendre le glucomètre pour mesurer le taux de sucre quotidiennement et régulièrement surtout quand vous sentez une perturbation au niveau du sucre.
- *Contacter votre médecin au cas des complications (infections cutanées).



Arrêtez temporairement la performance des rites du pèlerinage si vous sentez les symptômes d'une chute de glycémie tel que fatigue extrême , faim soudaine, transpiration.

Quel est le traitement de l'hypoglycémie :

Si vous êtes conscient vous pouvez :

- *Prendre (2—5) comprimées de glucose que vous pouvez acheter de la pharmacie.
- *Boire un verre de jus sucré : orange, cocktail, pomme,,,
- *Prendre deux cuillères de raisin sec.
- *Prendre deux petites cuillères de miel.
- *Boire de l'eau sucre.

Si votre corps ne réagit pas, cela veut dire que vous êtes dans l'étape d'inconscience, vous avez besoin alors d'une injection de glucagon.

En cas de perte de conscience, un membre de votre famille ou de vos compagnons doit :

- *Vous injecter rapidement avec du glucagon.

*Vous transférer au centre médical le plus proche ,le plus vite possible, si le patient n'a pas repris conscience pendant 15 a 20 minutes après l'injection ou au cas ou le glucagon n'est pas disponible.

Il est indispensable d'avoir votre carte portant les instructions qu'on doit suivre au cas ou le patient perd conscience a cause d'une chute de glucose et s'assurer que les membres de votre famille ou ceux qui vous accompagnent sont capables de reagir correctement .

L'épilepsie :

Les patients de l'épilepsie ne sont pas tous les mêmes, il y a ceux qui ont pu contrôler leur maladie par les médicaments, et dans ce cas ces patients peuvent faire le pèlerinage.

Alors que les autres ceux qui sont nouveaux, ou ceux que les médicaments n'ont pas pu contrôler leur maladie, il est préférable qu'ils rapportent leur pèlerinage pour qu'ils soient rétablis.

Les instructions de santé pour les patients atteints d'épilepsie :

- *Informer le médecin de votre maladie pour faire le nécessaire.
- *S'assurer d'avoir la quantité nécessaire des médicaments.
- *S'éloigner du stress et des réactions...
- *Etre toujours accompagné durant le pèlerinage.

Votre santé nous concerne ... la sécurité de votre pèlerinage est notre objectif.

Félicitations pour le succès de votre pèlerinage



Les instructions de l'hygiène après le pèlerinage :

Après le pèlerinage apparaissent des symptômes communs sur les pèlerins tel que :

le stress, la mal à la tête, douleur musculaire, le froid, le rhume, la paresse, l'insomnie, assombrissement de la peau, tous cela résultent de la longue exposition au soleil, l'hyperactivité sans avoir être préparé à une telle activité et des virus de grippe et de rhume,,,

Ci-dessous, se trouvent quelques conseils à suivre pour votre santé et la santé de tous ceux qui vous entourent après votre retour :

1-Si vous êtes enrhumés, soyez prudents à ne pas transmettre ton rhume aux autres en éternuant, toussant... Suivez les préventions suivantes :

*utiliser les mouchoirs pour couvrir le nez et la bouche quand vous éternuez, ou vous toussiez et les jeter dans les poubelles.

*Laver les mains à plusieurs reprises.

*Essayer de se reposer, boire beaucoup...

*Prendre des médicaments quand il est nécessaire.

*Consulter le médecin si nécessaire.

2-Si vous découvrez durant le pèlerinage une certaine maladie comme le diabète ou l'hypertension artérielle, consultez le médecin à votre retour.

Chers pèlerins, certainement vous avez remarqué l'importance des exercices sportifs, de garder un poids idéal... le pèlerinage cherche à progresser la santé et de la remise en forme.