



وزارة الصحة
Ministry of Health



دليل الحج



وزارة الصحة
Ministry of Health

الفهرس

01

التطعيمات

03

حتى لاتصاب بالإجهاد الحراري

04

لسلامتك في الحج

05

النظافة الشخصية

06

الحلاقة السليمة

07

نصائح تغذوية



وزارة الصحة
Ministry of Health

التطعيمات

• لقاح الحمى الشوكية ولقاح الإنفلونزا الموسمية

التطعيم الإنفلونزا الموسمية

لمن  لجميع

متى تؤخذ  قبل 10 أيام على الأقل

مدة المناعة  سنة واحدة

التطعيم ضد الحمى الشوكية

لمن  لجميع من لم يسبق
تطعيمهم في الخمس
سنوات الماضية

متى تؤخذ  قبل 10 أيام على الأقل

مدة المناعة  5 سنوات

• لقاح الحمى الصفراء ولقاح شلل الأطفال

التطعيم ضد شلل الأطفال

يعطى لجميع أعمار
من الحجاج القادمين من
المناطق الموبوءة
بالفيروس



؟

لمن

متى تؤخذ ؟ قبل 4 أسابيع

مدى الحياة

؟

مدة المناعة

التطعيم ضد الحمى الصفراء

يعطى للحجاج القادمين
من المناطق التي
ينتشر فيها المرض
كالمناطق في جنوب
الصحراء الأفريقية
وأريكا



؟

لمن

متى تؤخذ ؟ قبل 10 أيام على الأقل

مدى الحياة

؟

مدة المناعة



وزارة الصحة
Ministry of Health

حتى لاتصاب بالإجهاد الحراري



وزارة الصحة
Ministry of Health

حتى لاتصاب بالإجهاد الحراري

احرص على ✓

تجنب ✗

مضلات
فاتحة اللون

شرب
السوائل

الراحة

التعرض المباشر
للسمس

الحر والازحام



وزارة الصحة
Ministry of Health

لسلامتك في الحج جهاز حقيبة الإسعافات الأولية



وزارة الصحة
Ministry of Health

لسلامتك في الحج جهاز حقيبة الإسعافات الأولية

عند الإصابة بجرح بسيط

اغسل اليدين
لتجنب العدوى



غَيِّر الضمادة أو
اللاصق يوميا



ضع ضمادة معقمة او قطعة
قماش نظيفة على منطقة
الجرح والضغط عليه



عند الإصابة بجرح عميق أو نزيف

في حالة البتر ضع الجزء المبتور
في كيس نظيف وضعه بوعاء من
الثلج



لاتقم بإزالة الجسم المفروس
في الجسم أو محاولة
تنظيفه



ضع ضمادة أو قطعة قماش نظيفة
على الجرح واضغط عليه بقوة



انقل المصاب فوراً إلى
المستشفى





وزارة الصحة
Ministry of Health

الحفاظ على النظافة الشخصية



وزارة الصحة
Ministry of Health

الحفاظ على النظافة الشخصية



تجنب عادة البصق
على الأرض



الاجتسال، بالماء
والصابون



الحرص على نظافة
الإحرام



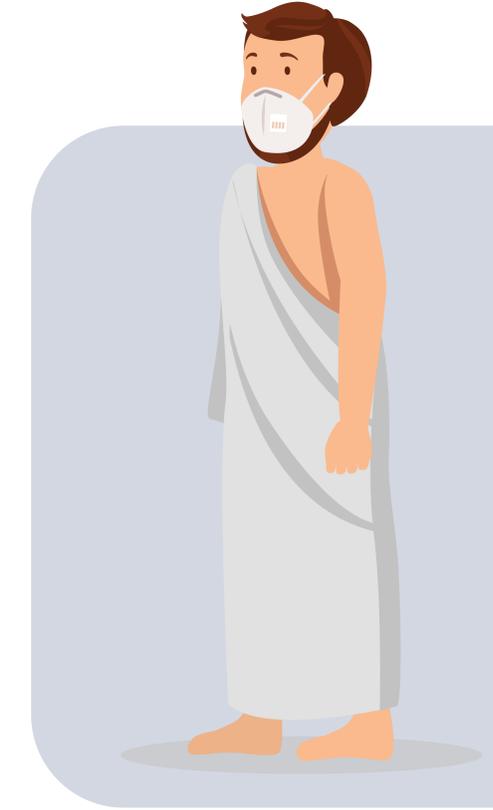
تغيير الملابس بملابس
أخرى نظيفة بشكلٍ
مستمر



ضرورة استخدام المناديل
عند السعال أو العطاس



الحرص على نظافة
الفم والأسنان



وعند العودة إلى
مقر الإقامة



وبعد العطاس
والسعال



وبعد استخدام
دورات الماء



قبل الأكل وبعده



ضرورة
غسل
اليدين



وزارة الصحة
Ministry of Health

الحلاقة السليمة



وزارة الصحة
Ministry of Health

الحلاقة السليمة





وزارة الصحة
Ministry of Health

نصائح تغذوية

عدم الافراط في الأكل وتناول أغذية غنية
بالعناصر الغذائية (الكربوهيدرات،
البروتين، الدهون، الفيتامينات، المعادن)



تقسيم الوجبات

3 رئيسية 2 خفيفة



أخذ احتياك من السوائل

2-3 كوب من الماء في الساعة أو أكثر ان
كنت تتعرق بكثرة





وزارة الصحة
Ministry of Health

شكرا لكم