



رسالة لصحة الحجاج و المعتمرين للأمراض المرتبطة بالحرارة

#حج_بصحة

عزيري ضيف الرحمن

نظرا لارتفاع درجات الحرارة ولتتمكن من أداء مناسك الحج بصحة، افتح
الرابط أدناه واتبع الإرشادات لتقليل خطر إصابتك بالأمراض المتعلقة
بالحرارة مثل ضربات الحرارة والإجهاد الحراري.

مع تحيات : وزارة الصحة

Dear pilgrim

Due to expected high temperature and to keep you
Safe and Healthy during Hajj rituals, follow the health
instructions in the link below to minimize your risk of
getting heat related illnesses such as heatstroke and
heat exhaustion.

Saudi Ministry of Health

لغات الدليل

العربية

Bengali

Chinese

English

Farsi

French

Hausa

Hindi

Indonesian

Turkish

Urdu

العربية

الإجهاد الحراري والضربات الحرارية (ضربات الشمس)

يلجأ بعض الحجاج إلى القيام بأداء المناسك، كالطواف والسعي ورمي الجمرات، في أوقات الزحام الشديد والحر، فيرهقون أنفسهم ومن معهم؛ مع أن أدائها خارج أوقات الذروة والازدحام، وبعد اعتدال درجة الحرارة، هو أكثر راحة للجسم، وأدعى للخشوع والسكينة. يرهق البعض أنفسهم خلال الحج والعمرة، فيسهرّون إلى وقت متأخر من الليل، ولا يهتمون بالحصول على قسط كافٍ من الراحة؛ ويُعرض هذا السلوك الجسم للإجهاد والإرهاق والتعب.

الوقاية :

- شرب كميات كافية من السوائل كالماء والعصائر لتعويض النقص الناتج طريق التعرُّق
- أخذ قسط كافٍ من الراحة مع الابتعاد عن الإجهاد الزائد للبدن.
- استخدام المضلة الشمسية (يُفضل المظلات ذات الألوان الفاتحة مثل الأبيض) وتجنُّب التعرُّض المباشر للشمس ما أمكن ذلك.

لتجنب الإنهاك الحراري و ضربات الشمس استخدم المضلة الشمسية، و تجنب التعرض المباشر للشمس ما أمكن ذلك، و أكثر من تناول السوائل، و خذ قسط كافٍ من الراحة.

الإصابات الحرارية

تعتبر من المشاكل الشائعة لدى الحاج / المعتمر أثناء تأدية المناسك، ويعود ذلك إلى التعرض إلى درجات حرارة مرتفعة للغاية مع كثرة التنقل والحركة والتعرق.

المناطق التي تكثر فيها الإصابات الحرارية:

- الطواف، خاصة في أوقات الظهيرة.
- المسعى، خاصة عند الازدحام الشديد وارتفاع درجة حرارة الجو.
- صعيد عرفات وقت الظهيرة.
- منى (أماكن الذبح والجمرات)، وذلك بسبب طول المسافة والازدحام عند رمي الجمرات.

أنواع الإصابات الحرارية:

1. ضربة الشمس

هي ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم بسبب التعرض لحرارة الشمس العالية ولفترة طويلة، حيث قد تصل حرارة الجسم إلى أكثر من أربعين درجة مئوية، وهي درجة خطيرة جداً لا تتحملها أجهزة الجسم، ويرافق ذلك صداع ودوار، كما يصاب الجسم بالجفاف واحمرار الجلد وإذا لم تخفّض الحرارة سيشتعل المصاب بإغماء وألم بطني، وقد يتقيأ ويصاب بإسهال، وإذا زادت الحالة قد يحدث اضطراب في وظيفة القلب وتشنجات أو اختلاجات عصبية، وربما ينتهي الأمر بالوفاة.

تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة ويجب تقديم الإسعاف لها بسرعة، ويكون ذلك :

- نقل المصاب إلى مكان بارد.
- إزالة الملابس الخارجية، وتبريد الجسم بالماء.
- تعريضه لمصدر هوائي كهواء المكيف أو المروحة.
- إعطاء المصاب السوائل.
- مراجعة أقرب منشأة صحية أو طلب الإسعاف عند الضرورة.

٢. الإجهاد الحراري

هو حالة أخف من ضربة الشمس، تنتج بإثهاك كبير للجسم في أوقات الحر الشديد، مع جلد بارد ورطب، وتعرق غزير، ونبض ضعيف، وتنفس سريع وسطحي، وعطش شديد، ودوار أو فقدان الوعي.

تشبه أعراض الإجهاد الحراري أعراض ضربة الشمس، ولكن الفرق الرئيسي بينهما هو أن سبب ضربة الشمس هو الارتفاع الشديد في درجة حرارة الجسم، أما الإجهاد الحراري فبسبب الإنهاك والإجهاد الناتجين عن زيادة التعرق ونقص الأملاح.

٣. التشنجات أو الآلام الحرارية

هي حدوث ألم في العضلات نتيجة العمل المجهد في درجات حرارة عالية، بسبب خلل في بعض العناصر المعدنية في الجسم نتيجة التعرق.

الوقاية من جميع أنواع الإصابات الحرارية:

- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة.
- استعمال المضلة الشمسية، وينصح أن تكون ذات لون فاتح.
- شرب السوائل (كالماء والعصائر) بكميات كافية.
- على الحاج ألا يجهد نفسه كثيرًا، وأخذ قسط كافٍ من الراحة بعد تأدية كل شعييرة ما أمكن ذلك.
- ينصح باستعمال الملابس القطنية النظيفة والخفيفة إن أمكن، وتجنب استخدام الملابس الثقيلة والداكنة.

علاج الإصابات الحرارية

عند بدء ظهور الأعراض، ينصح بما يلي:

- إبعاد المصاب عن أشعة الشمس، ونقله إلى مكان بارد.
- تبريد المصاب فورًا وذلك بنزع ملابسه ورش جسمه بالماء البارد (يمكن تعريض الجسم إلى هواء مكيف أو مروحة) أو تغطيته بشاش أو ملابس مبللة.
- تناول المسكنات الخافضة للحرارة قبل فقدان الوعي.
- في الحالات المتقدمة، نقل المصاب وبسرعة إلى أقرب مركز صحي لتلقي العلاج، أو طلب الإسعاف عند الضرورة.



Bengali

গরম তাপ এবং সান স্ট্রোক হতে সুরক্ষার জন্য পরামর্শ সমূহ

কোন কোন হাঙ্গী সাহেব কখনো হজ্জের বিভিন্ন বিধি বিধান যেমন তওয়াফ, সাঈী, কংকর নিষ্কেপ ইত্যাদি বিধান প্রচন্ড ভীড় ও গরমের মধ্যে আদায় করেন। তখন তিনি নিজেও কষ্টের সম্মুখীন হন এবং অন্যদেরকেও কষ্টে ফেলেন। অথচ কম ভীড় এবং মাঝারি তাপমাত্রার সময় তা আদায় করা শরীরের জন্য আরামদায়ক এবং অধিক মনযোগ ও প্রশান্তির সাথে ইবাদাত করার সহায়ক। কেউ কাউ আবার হজ্জ ও উমরার সময়কালে কষ্ট করে অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকেন এবং যথেষ্ট পরিমাণ বিশ্রাম গ্রহণ করেননা। এ ধরনের আচরণের কারণে তাকে অনেক কষ্ট, ক্লান্তি ও দুর্বলতার শিকার হতে হয়।

প্রতিরক্ষা:

- * পানিশূন্যতা দূর করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি, জুস ইত্যাদি পানীয় পান করুন।
- * অতিরিক্ত শারিরীক পরিশ্রম না করে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম গ্রহণ করুন।
- * রোদে ছাতা ব্যবহার করুন (হাফ্কা রং যেমন সাদা রং এর ছাতা উত্তম) এবং যথা সম্ভব সরাসরি রোদ এড়িয়ে চলুন।

হিট স্ট্রোক এবং সান স্ট্রোক এড়াতে ছাতা ব্যবহার করুন এবং যথা সম্ভব সরাসরি রোদ এড়িয়ে চলুন। বেশী বেশী পানীয় পান করুন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহণ করুন।

তাপজনিত ইনজুরিসমূহঃ

হৃদয় ও উমরাহ পালনকালে হৃদয়ীদের মাঝে অনেক সময় তাপজনিত ইনজুরিসমূহ দেখা দেয়। এর কারণ হলো, উচ্চ তাপমাত্রায় অবস্থান করা, কম হাটা-চলা করা এবং ঘামানো।

যে সকল এলাকায় তাপজনিত ইনজুরি বেশী হয়ঃ

- * ভাওয়াফের স্থান, বিশেষ করে দুপুরের সময়।
- * সায়ীর স্থান, বিশেষ করে অতিরিক্ত ভীড় ও উচ্চ তাপমাত্রার সময়।
- * আরাফায় দুপুরের সময়।
- * দীর্ঘ দূরত্ব এবং অধিক জনসমাগমের কারণে মীনায় যাবে ও কঙ্কর নিষ্ক্ষেপের স্থানে।

তাপজনিত ইনজুরিসমূহের প্রকারঃ

১. সান স্ট্রোক

সান স্ট্রোক হলো উচ্চ তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ থাকার ফলে শরীরের তাপমাত্রা অত্যধিক বেড়ে যাওয়া। কখনো শরীরের তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রী সেনসিগাসের বেশী হয়ে যায়; যা শরীরের সহ্য ক্ষমতার বাহিরে। এর সাথে রয়েছে মাথা ব্যাথা, মাথা ঘুরানো। কখনো কখনো শরীরে পানি শূন্যতা এবং স্বকে লাল দেখা যায়। আক্রান্ত ব্যক্তি গেট ব্যাথা অনুভব করা এবং চেতনা হারায়। আবার কখনো বমি করে এবং ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়, হৃদক্রিয়ায় অস্থিরতা বা স্নায়বিক খিঁচুনি দেখা দেয়; যার ফলে কখনো মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

সান স্ট্রোক একটি জরুরী অবস্থা, তাই রোগীর জন্য দ্রুত নিম্নোক্ত ইমার্জেন্সী ব্যবস্থা নিতে হবেঃ

- * রোগীকে ঠান্ডা জায়গায় স্থানান্তর করুন।
- * তার বাহ্যিক জামাকাপড় খুলে ঠান্ডা পানি দিয়ে শরীরকে শীতল করে ফেলুন।
- * তাকে কোন বাতাসের উৎস, যেমন এয়ারকন্ডিশন বা ফ্যানের সামনে নিয়ে আসুন।
- * আক্রান্ত ব্যক্তিকে পানীয় দিন।
- * প্রয়োজনে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যান অথবা গ্যাম্বুলেন্স তলব করুন।

২. তাপ স্ট্রেস:

এটি সান স্ট্রোকের চেয়ে কম গুরুতর অবস্থা। অতিরিক্ত গরমের সময় শরীরের শক্তি নিঃশেষ হয়ে পড়ে। এর উপসর্গ গুলো হলো, অত্যন্ত ক্লান্তি, ঠান্ডা এবং ভিজা স্বক, অত্যধিক ঘাম, দুর্বল স্পন্দন, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস, অধিক তৃষ্ণা, মাথা ঘোরা এবং চেতনা হারানো।

তাপ স্ট্রেসের উপসর্গগুলো সান স্ট্রোকের উপসর্গের মত তবে এ দুটির মাঝে বড় পার্থক্য হলো, সান স্ট্রোকের ফলে শরীরে উচ্চ তাপমাত্রা দেখা দেয় আর তাপ স্ট্রেসের কারণে শরীর অধিক পরিমাণ ঘামানো এবং লবণের ঘাটতির ফলে প্রচণ্ড ক্লান্তি দেখা দেয়।

৩. উষ্ণতাজনিত থিঁচুনি বা ব্যাথা:

এটি হলো উচ্চ তাপমাত্রায় অধিক পরিশ্রমের ফলে পেশীর ব্যাথা; যা অধিক ঘামের ফলে শরীরের প্রয়োজনীয় খনিজ হ্রাস পাওয়ার ফলে দেখা দেয়।

সবধরণের তাপ ইনজুরি হতে প্রতিরক্ষা:

- * দীর্ঘ সময় সরাসরি রোদে থাকবেননা।
- * ছাভা ব্যবহার করুন। হালকা রং এর ছাভা ব্যবহার উত্তম,
- * যথেষ্ট পরিমাণে তরল পানীয় (পানি, জুম, ইত্যাদি) পান করুন।
- * বেশী পরিশ্রম করবেননা। প্রত্যেক বিধান আদায়ের পর যথাসম্ভব পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশ্রাম গ্রহণ করুন।
- * যথা সম্ভব পরিচ্ছন্ন সূতি হাফা পোষাক পরিধান করুন এবং মোটা ও গাঢ় রং এর পোষাক পরিহার করুন।

তাপ ইনজুরির চিকিৎসা:

উপসর্গ দেখা দিলে নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো মেনে চলুন:

- * রোগীকে রোদ হতে সরিয়ে ঠান্ডা স্থানে সরিয়ে নিন।
- * তার বাহ্যিক জামাকাপড় খুলে ঠান্ডা পানি দিয়ে শরীরকে শীতল করে ফেলুন।
- * তাকে কোন বাতাসের উৎস, যেমন এয়ারকন্ডিশন বা ফ্যানের সামনে নিয়ে আসুন।
- * চেতনা হারানোর আগে স্বর ও ব্যথা নাশক ঔষধ খেতে দিন।
- * অবস্থার অবনতি ঘটলে রোগীকে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান অথবা প্রয়োজনে এম্বুলেন্স তনব করুন।

একটি জরুরী
ক্ষেত্রে, কল দয়া
করে



911

Chinese

热应力和热击 (中暑)

一些朝圣者执行朝觐仪式，如徘徊，寻找，投掷石块，在严重超员的时间和高峰时段，过度拉伸自己和他们。但温和的温度后，仪式在倍的性能安静。这是对身体更舒适，更谦逊和安静。朝觐和副朝中一些用尽自己。晚上熬夜。不要在乎得到足够的溢价舒适，这种行为显示乏力，疲劳和压力的身体。

预防:

- 喝大量的水和果汁,为了弥补因出汗短缺.
- 以足够的休息和体内多余的压力脱身.
- 使用白色的太阳伞，以避免直接暴露在阳光下.

为了避免热炎症和吹太阳太阳伞的使用，避免直接暴露在阳光下，液体摄入量
和果汁太多，需要足够的休息。

受伤热

这是我有共同的朝觐或副朝的一个问题在执行仪式,由于暴露于温度非常高频繁流动以及运动和感染.

地方受伤比比皆是热.

- 徘徊,尤其是在中午的时候.
- 求,尤其是在高流量和高温空气.
- 阿拉法特中午崛起.
- 扔石子时,我(屠宰卵石的地方),由于距离拥堵的长度.

热受伤的类型:

1. 打太阳

摄氏度,学位非常严重的是不被人体器官负担,并伴有头痛,头晕,身体得到脱水和刺激,如果没有温度下降,会感觉受伤昏,腹痛,呕吐和感染腹泻,如果情况已经在心脏功能紊乱增加,可能会发生痉挛,或不平衡的神经元,并可能与死亡结束了.

阳光打是紧急医疗,必须提供救护尽快:

- 他被带到阴凉处.
- 去除外层服装,散热体与水.
- 暴露于天线的来源,诸如风扇或空调.
- 给被感染的流体.
- 去最近的医疗机构,或必要时请求救护车.

2. 热应力

病情轻于阳光打在身上, 引起疲劳的身体, 用湿冷的皮肤, 汗腺丰富, 脉搏微弱, 呼吸快而浅, 严重口渴, 头晕或意识丧失.

热应激的症状, 如中暑的症状, 但主要区别是, 太阳的原因被打浆体的非常高的温度, 无论是热应力, 从而导致疲劳造成出汗增多, 缺盐.

3. 痉挛和疼痛热

它是要肌肉疼痛, 如在高温的工作结果边境加工, 因为在一些主体的元件的缺陷, 如出汗的结果.

各种伤病热的预防:

- 缺乏直接暴露在阳光下的时间长.
- 太阳伞的用途, 则宜白.
- 喝足量的液体 (水和果汁)
- 哈吉不应该紧张自己太多. 以足够的休息表演仪式的每一个仪式后, 如果可能的话
- 使用棉质洁净灯衣物, 避免使用笨重暗的衣服.

受伤的热处理:

当出现症状时, 建议如下:

- 受伤尺寸从太阳的光芒, 转移到阴凉的地方.
- 感染立即冷却, 取出在他的身体捻他的衣服, 冷水, 暴露在空气中的源极 (调节或风扇), 用纱布覆盖, 或湿衣服.
- 服用止痛药退烧, 失去意识前.
- 迅速将伤者送往最近的医疗中心, 或必要时请求救护车.

如遇紧
急情况
请致电



911

English

Tips for Protection Against Heat Exhaustion and Sun Stroke

Some pilgrims perform rituals, such as Tawaf (circumambulation of the Ka'ba), Sa'i (walking between Safa and Marwa), and throwing stones during peak times of congestion, which causes them to suffer heat exhaustion and causes troubles to other pilgrims. It is preferable to perform such rites outside of rush times when the temperature is also lower, as this would make one feel more comfortable and cause much tranquility and piety. Pilgrims should take sufficient sleep during night and avoid staying awake till late hours at night, which causes exhaustion and losing one's energy.

Prevention:

- Dehydration may cause pilgrims to lose massive quantities of liquids. So, it is recommended to drink enough liquids (water, juices, etc.) regularly.
- Take enough sleep and rest and avoid exposure to excessive physical exhaustion.
- To avoid heat exhaustion and sun stroke, use an umbrella when necessary. Light colored umbrellas are recommended. Avoid exposure to direct sun for long as much as possible.

To avoid heat exhaustion and sun stroke, use an umbrella. Avoid direct exposure to the sun as much as possible. Drink plenty of liquids and get enough sleep.

Heat Injuries

Heat injuries are a common problem facing pilgrims while performing rituals. These are caused by high temperature accompanied with much movement and excessive sweating.

Heat injuries are frequent in these areas:

- Tawaf (circumambulation of the Ka'ba), especially at midday times.
- Sa'i (walking between Safa and Marwa), especially in cases of crowding and high temperature.
- Arafat at midday time.
- Mina (places of slaughtering the sacrificial animals and stoning), due to the long distance and congestion.

Types of heat injuries:

1. Sun stroke

Sun stroke is defined as a core body temperature usually in excess of 40°C for a long period. This is an extremely serious condition body systems would not endure it. This is accompanied with headache and dizziness, dehydration, and skin redness. If temperature is not reduced, the patient shall lose consciousness and will feel abdominal pain. He may also vomit and get diarrhea. If case worsens, he may undergo heart dysfunctions, convulsions, or nervous system dysfunction, and end with death.

Sun stroke is an emergency and patient should be given first aid immediately by the following:

- Moving the patient to a cold place.
- Taking off his outer clothes and cooling his body with cold water.
- Exposing him to an air source, such as an air-conditioner or a fan.
- Giving him fluids.
- Heading for the nearest health facility or calling ambulance if necessary.

2. Heat Exhaustion

This is a less serious condition than sun stroke. Signs and symptoms of heat exhaustion appear with an extreme fatigue in hot weather, and include cold and wet skin, excessive sweating, low heart beat, fast breathing, thirst, dizziness, nausea, fatigue, or losing consciousness.

The major difference between heat exhaustion and sun stroke in signs and symptoms is that the sun stroke is caused by high temperature in body, while heat exhaustion is due to fatigue and exhaustion resulting from excessive sweating and lack of salts.

3. Convulsions or heat cramps

Heat cramps are painful, muscle cramps. Heat cramps can occur during work in a hot environment due to imbalance of some essential minerals due to sweating.

Prevention from all heat injuries:

- Avoid exposure to direct sun for a prolonged period.
- Using an umbrella, and light colored ones are recommended.
- Drinking enough liquids (water, juices, etc.).
- Taking enough sleep and avoiding exhaustion after performing every rite, whenever possible.
- Wearing light, cotton clothes and avoiding heavy, dark clothes.

Treatment of heat injuries:

Upon the occurrence of symptoms, it is recommended to follow the below instructions:

- Transferring the patient away from the sunny to a shady place.
- Cooling the body by cold water by taking off his outer clothes and spraying body with cold water (or directing body to an air-conditioner or a fan), or covering body with wet clothes or gauze.
- Taking antipyretics and painkillers when necessary before losing consciousness.
- Transferring the patient quickly to the nearest health center in severe cases to receive treatment, or call ambulance if necessary.



Farsi

تنش گرما و اعتصاب ها گرما (افتاب زدگی)

برخی از زائران انجام برای انجام مراسم به عنوان سرگردان و دنبال و انداختن سنگ در زمان ازدحام شدید و گرمای شدید می دهند ، آنان خود و کسانی که با آنان را خسته می باشند اگرچه عملکرد آن خارج زمان اوج و احتقان و اعتدال پس از درجه حرارت راحت تر برای بدن است و آن برای فروتن و آرام آسان است . برخی کسانی خود را در طول حج و عمره خسته می باشند و در آنجا تا در اواخر شب ماند و در مورد استفاده از استراحت کافی اهمیت نمی دهد و این رفتار بدن را از استرس و خستگی می کند .

حمایت :

- نوشیدن مقدار کافی از مایعات مانند آب و آب میوه به این کمبود ناشی از عرق کردن را تشکیل می دهد .
- اندازه کافی استراحت از با دور ماندن از استرس با بدن بیش از حد می گیرد .
- استفاده از چترهای خورشیدی (ترجیحا چتر با رنگ های نور مانند سفید) و اجتناب قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید به عنوان آنجا که ممکن است .

استفاده از چترهای خورشیدی و اجتناب قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید به عنوان آنجا که ممکن است و نوشیدن مقدار کافی از مایعات مانند آب و آب میوه و اندازه کافی استراحت با دور ماندن از استرس با بدن بیش از حد می گیرد.

آسیب های حرارتی

یکی از مشکلات مشترک در طی انجام مراسم حج و آن به دلیل قرار گرفتن در معرض دمای بالا بسیار با تحرک مکرر و عرق کردن

مناطقى که آسیب حرارتى فراوانند :

- طواف ، به ویژه وقت ظهر .
- سعی ، به ویژه هنگامی که ترافیک بالا و دمای هوا بالا .
- عرفات بالا در ظهر .
- منی (مکان های سلاخی و پرتاب سنگ) و آن به دلیل فاصله طولانی و پرتاب سنگ در ازدحام .

انواعی آسیب های حرارتی :

۱. گرماگرفتگی

این درجه حرارت بدن را بسیار بالامی برد و آن به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید و درجه حرارت بالا برای مدت زمان طولانی که در آن بدن حرارت تا بیش از چهل درجه سانتیگراد حرارت می رسد و درجه بسیار جدی توسط از اعضای بدن متحمل نمی شود ، و همراه با آن سردرد و سرگیجه و قرمزی پوست می باشد و اگر گرما را کاهش نمی دهد ممکن است بیمار بیهوش می شود و ممکن است از درد شکم و استفراغ و اسهال رنج می برند و در صورت افزایش حالت اختلال وضعیت عملکرد قلب و اسپاسم یا تشنج عصبی رخ می دهد و ممکن است در نهایت مرگ است .

گرماگرفتگی یک اورژانس پزشکی است و باید با یک آمبولانس به سرعت ارائه می شود :

- بیمار را به یک جای خنک منتقل می شود .
- لباس های بیرونی را خلع می کند و بدن را با آب سرد می کند .
- قرار گرفتن در معرض منبع آنتن مانند تهویه هوا یا فن است .
- مایعات را به بیمار می دهد .
- به نزدیکترین مرکز درمانی یا درخواست یک آمبولانس در صورت لزوم مراجعه می کند

۲. استرس حرارتی

این حالت سبک تر از حالت گرماگرفتگی تولید از زور زدن بزرگ برای بدن در زمان گرمای شدید با پوست سرد و مرطوب و عرق کردن فراوان و نبض ضعیف و تنفس تشنگی سریع و کم عمق و شدید و سرگیجه یا از دست دادن هوشیاری .

علائم استرس حرارتی شبیه به علائم گرماگرفتگی هستند اما تفاوت اصلی بین آنها این است که علت گرماگرفتگی در درجه حرارت بدن بسیار بالا است اما استرس حرارتی به دلیل استرس ناشی از افزایش تعریق و کمبود نمک است .

۳. تشنج ها یا درد ها حرارتی

وقوع درد عضلانی نتیجه کار سخت در دمای بالا به دلیل نقص در برخی از عناصر معدنی در بدن نتیجه از عرق کردن .

وقایت از تمام انواع آسیب ها حرارتی :

- عدم قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید برای مدت زمان طولانی .
- استفاده از چتر خورشیدی وآن را به رنگ روشن توصیه می شود .
- مایعات (مانند آب و آب میوه) به مقدار کافی می نوشد .
- باید بر زائر فشار خود را بیش از حد نمی باشد و ومدت به اندازه کافی پس از تخلیه از هر مرسم می گیرد تا آنجا که ممکن است
- توصیه به استفاده از لباس پنبه تمیز ، در صورت امکان ، و جلوگیری از استفاده از لباس های سنگین و تاریک می کند .

درمان آسیب های حرارتی

هنگامی که از شروع علائم از موارد زیر توصیه می شود :

- بیمار را از اشعه های خورشید می نماید و او را به یک جای خنک منتقل می شود .
- بیمار را بلافاصله خنک می کند با از بین بردن لباس های خود و آب بر بدن خود مر ریزد
- (می توان بدن را به تهویه هوا و یا فن در معرض) یا با بندی گاز پانسمن یا لباس مرطوب پوشش می دهد .
- داروی مسکن برای کاهش حرارت قبل سنکوپ می گیرد .
- در حالت های پیشرفته باید منتقل بیمار را به سرعت به نزدیکترین مرکز بهداشتی برای درمان و یا درخواست یک آمبولانس در صورت لزوم می شود .

در مواقع اضطراری،

لطفا تماس

911

بگیرید



French

L'hyperthermie et l'insolation (coups de soleil)

Certains pèlerins vont accomplir les rites comme le tawaf (tours rituels autour de la kaaba), le sa'y (La procession entre le mont de Safa et de Marwa) et Ramy al Jamarat (la Lapidation des stèles), pendant les moments où il y a de grosses foules et une chaleur extrême, par conséquent ils s'épuisent et épuisent ceux qui les accompagnent ; alors que l'accomplissement de ces rites en dehors des heures de pic et de grosses foules et après la baisse de la température est plus reposant pour le corps et propice à la concentration et à la sérénité. Certains s'épuisent pendant le Hajj et la Omra, ils veillent tard la nuit et ne se soucient pas de se reposer suffisamment, ainsi ce comportement expose le corps à l'épuisement et à la fatigue.

Mesures préventives :

- Boire des quantités suffisantes de liquides comme l'eau et les jus pour compenser les pertes dues à la transpiration.
- Se reposer suffisamment et éviter tout effort excessif pour le corps.
- Utiliser des ombrelles (il est préférable d'utiliser les couleurs claires comme le blanc) et éviter de s'exposer directement au soleil le plus possible.

Pour éviter les coups de chaleur ainsi que les coups de soleil, utilisez une ombrelle, évitez de vous exposer directement au soleil le plus possible, buvez des boissons en grande quantité et reposez-vous suffisamment.

L'hyperthermie

L'hyperthermie est considérée comme l'un des problèmes les plus répandus auxquels sont confrontés les pèlerins lors de la pratique des rituels. Elle est causée par les températures élevées accompagnées de mouvements, de déplacements et de transpiration excessifs.

Les lieux propices à l'hyperthermie:

- Le Tawaf (tours rituels autour de la Kaaba), surtout à midi.
- Le sa'y (La procession entre le mont de Safa et de Marwa), en particulier en cas de grandes foules et de températures élevées.
- La station d'Arafat à midi.
- Mina (lieu du sacrifice rituel et des stèles), en raison de la longue distance et des grandes foules lors de la lapidation des stèles.

Types d'hyperthermie:

1. L'insolation

L'insolation est l'augmentation de la température du corps due à une exposition longue au soleil, la température du corps peut monter à plus de 40°C. C'est un état extrêmement grave que les organes du corps ne peuvent supporter. Il est accompagné de maux de tête et de vertiges, ainsi que de la déshydratation du corps et des rougeurs de la peau. Si la température ne baisse pas, le malade peut perdre connaissance, ressentir des douleurs abdominales, ainsi que vomir et souffrir de diarrhée. Si le cas s'aggrave, il peut être sujet à des dysfonctionnements cardiaques, des convulsions ou au dysfonctionnement du système nerveux, qui peuvent provoquer le décès.

L'insolation est une urgence médicale à laquelle il faut apporter immédiatement les premiers secours:

- Déplacer le malade vers un endroit frais.
- Enlever ses vêtements extérieurs et refroidir son corps à l'eau.
- L'exposer à une source d'air, comme un climatiseur ou un ventilateur.
- Lui donner à boire.
- Avertir le centre de santé le plus proche ou appeler l'ambulance si nécessaire.

2. Le coup de chaleur

C'est un état moins grave que l'insolation. Les signes et les symptômes du coup de chaleur sont une fatigue extrême par temps de fortes chaleurs, avec une peau froide et humide, une transpiration excessive, un faible battement du cœur, une respiration rapide, une grande soif, des étourdissements ou une perte de conscience.

Les symptômes du coup de chaleur ressemblent à ceux de l'insolation, à la différence que l'insolation est causée par une température élevée dans le corps, tandis que le coup de chaleur est dû à la fatigue et à l'épuisement résultant de la transpiration excessive et du manque de sels.

3. Les courbatures ou les crampes de chaleur

Les crampes de chaleur sont douloureuses, elles peuvent se produire suite à une activité éprouvante dans un environnement chaud en raison du déséquilibre de certains minéraux essentiels dans le corps dû à la transpiration.

Prévention contre toutes les formes d'hyperthermie:

- Éviter l'exposition directe au soleil pendant une longue période.
- L'utilisation d'une ombrelle de couleur claire est recommandée.
- Boire suffisamment de liquides (eau, jus, etc.).
- Dormir suffisamment et éviter de s'épuiser autant que possible après avoir effectué tous les rites.
- Il est recommandé de porter des vêtements en coton propres et légers, et d'éviter les vêtements lourds et de couleurs foncées.

Traitement de tous les types d'hyperthermie:

En cas de symptômes, il est recommandé de suivre les instructions ci-dessous:

- Eloigner le malade du soleil et le mettre dans un endroit frais.
- Refroidir immédiatement le corps du malade en enlevant ses vêtements extérieurs et pulvériser son corps avec de l'eau froide (ou diriger le corps vers un climatiseur ou un ventilateur), ou le recouvrir avec de la gaze ou des vêtements mouillés.
- Prendre des antipyrétiques et des analgésiques avant de perdre connaissance.
- Dans les cas graves, avertir le centre de santé le plus proche pour recevoir le traitement ou appeler l'ambulance.



Hausa

Matakan Kariya Daga Takurawar Zafi da Bugun Rana

Wasu mahajjata na gudanar da ibadodin su kamar irin Dawafi (zagayen Ka'aba) da sa'ayi (tafiya tsakanin Safa da Marwa) da jifar shaidan a cikin turmutsitsi wanda ke kawo tsananin zafi da jawo matsala ga wasu mahajjata, idan aka yi wadannan ibadodin gabanin lokacin cinkoson mutane da lokacin da yanayin zafi bai tsananta ba zai sa mutum ya ji dadin gudanar da ibadarsa, kuma ya kawo zaman lafiya da tsarkakewa. Ya kamata mahajjata su yi isasshen bacci kuma su guji kwantawa a makare wanda ke jawo gajiya da rashin karfin jiki.

Rigakafi:

- Rashin shan ruwa na iya sa mahajjata su rasa ruwan jiki mai yawa. Don haka an so su rika shan isasshin abubuwa masu ruwa (kamar ruwa, matsattsen lemu da sauran su) a kowane lokaci.
- Mahajjata su samu isasshen bacci da hutu, kuma su guji wahalar da kan su da yawa.
- Don kauce ma takurawar zafi da bugun rana, a yi amfani da lema in akwai bukatar hakan. An so a yi amfani da lemomin da kalolin su ba su da duhu. Mahajjaci ya yi kokarin kauce ma shiga cikin rana iya gwargwado.

Don kauce ma takurawar zafi da bugun rana, a yi amfani da lema, a kauce ma shiga cikin rana iya gwargwado. A sha abu mai ruwa da yawa kuma a samu isasshen bacci.

Raunukan Zafi

Raunukan zafi daya daga cikin matsaloli ne da mahajjata ke fuskanta a lokacin da suke gudanar da ibadodinsu. Suna faruwa ne sanadiyyar tsananin zafi lokacin da mahajjata ke tafiya mai yawa suna gumi shabe-shabe.

Ana yawan samun raunukan a wadannan wurare:

- Dawafi (zagayen Ka'aba), musamman a lokacin tsakiyar rana.
- Sa'ayi (tafiya tsakanin Safa da Marwa), musamman a cikin cinkoson mutane da yanayin zafi mai yawa.
- Hawan Arafat da rana tsaka.
- Mina (wurin yanka dabbobin hadaya da jifar), saboda tafiya mai nisa da cinkoson mutane.

Ire-iren raunukan zafi:

1. Bugun rana

Bugun rana na nufin kasancewar yanayin zafin jiki kan ma'auni 40°C na tsawon lokaci. Wannan yanayi ne mai tsanani da tsarin jiki ba zai iya jurewa ba. Juwa da ciwon kai da karewar ruwan jiki na biyo bayan wannan yanayi, kuma kalar fatar jiki ta koma jawur. Idan yanayin zafin jikin bai ragu ba, hankalin marar lafiya zai gushe kuma zai ji ciwon ciki. Kuma zai iya yin amai da gudawa. Idan ciwon ya yi kamari, zai iya samun tsayawar aikin zuciya, jijjigar jiki, ko tsarin jijiyoyin jikinsa ya daina aiki daga karshe ya rasa rayuwarsa.

Bugun rana na bukatar agajin gaugawa, kuma a hanzarta ba marar lafiya wannan taimakon da ke biye:

- A kai marar lafiya wuri mai sanyi.
- A cire masa kayan da ke jikinsa kuma a sanyaya jikinsa da ruwan sanyi.
- A kai shi wurin da iska ke kadawa, kamar wurin na'urar sanyaya daki ko fanka.
- A ba shi abu mai ruwa.
- A tunkari assibiti da shi ko a kira motar ba da agajin gaugawa idan ana bukatar hakan.

2. Takurawar Zafi

Wannan bai kai matsalar bugun rana ba. Alamominsa na bayyana ne da dibgewar jiki a cikin yanayin zafi, hadi da jikewar jiki da sanyin jiki, yin gumi mai yawa, ragewar bugawar zuciya, yin numfashi da sauri, jin kishirwa, ganin juwa, tashin zuciya, dibgewar jiki ko gushewar hankali.

Babban bambanci dake tsakanin takurawar zafi da bugun rana a cikin alamomi shi ne bugun rana na faruwa ne sanadiyyar dagawar yanayin zafin jiki, wadda ita kuma takurawar zafi na faruwa sanadiyyar dibgewar jiki da takura sakamakon zubar da gumin jiki mai yawa da rashin gishirin jiki.

3. Jijjigar jiki da kullewar jijiyoyi

Kullewar jijiyoyi na da matukar zafi. Yana iya faruwa ne a lokacin da ake yin aiki a wuri mai zafi, sanadiyyar rashin isasshin wasu sinadaran da jiki ke bukata wadanda suka zube ta hanyar gumin da aka zubar.

Rigakafin samun raunukan zafi:

- A guji daukar lokaci mai tsawo a cikin rana
- Ana ba da shawarar yin amfani da lema da sa sutura mai hasken kala.
- A sha abu mai ruwa (ruwan sha da matsattsen lemu, da sauran su).
- A samu yin bacci isasshe kuma a daina aikin wahala bayan kammala kowace ibada, a duk lokacin da aka samu dama.

Maganin raunukan zafi:

Da ganin alamomi, ana ba da shawarar abi wadannan ka'idojin dake biye:

- Dauke marar lafiya daga cikin rana a kai shi wuri mai inuwa.
- Sanyaya jiki ta hanyar cire ma marar lafiya suturar dake jikinsa, kuma a fesa ma jikinsa ruwan sanyi (a kara jikinsa ga na'urar sanyaya daki ko fanka), ko rufe jikinsa da jikakkin kaya.
- Shan maganin rage yanayin zafin jiki ko rage radadin ciwo lokacin da ake bukatar hakan, kafin gushewar hankali.
- A hanzarta kai marar lafiya cibiyar lafiya mafi kusa idan ciwon ya yi kamari, ko a kira motar ba da agaji idan akwai bukatar hakan.

Idan akwai bukatar gaugawa
sai a kira wan-
nan lambar
wayar



911

Hindi

गर्मी और गर्मी की मार (लू)

कुछ लोग अत्यधिक गर्मी और ऊधम के समय में तवाफ़, साई, रमी जमरात और दूसरे मनासिक अदा करते हैं, इस से वह खुद को और उनके साथ जो लोग वह भी परेशान होते हैं, हालांकि भीड़ के बाद हल्के तापमान में श्रद्धा और शांति के साथ मनासिक को अदा करना भी अधिक आरामदायक है।

कुछ लोग हज और उमरा के दौरान बहुत ज़्यादा थकते हैं, रात भर जागते हैं, पर्याप्त आराम करने के बारे में परवाह नहीं करते, इस से तनाव और थकान बढ़ जाती है।

रोकथाम:

- पसीना की वजह से कमी को दूर करने के लिए पानी की तरह तरल पदार्थ का रस का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।
- बहुत ज़्यादा थकन और तनाव को कम करने के लिए बदन को भरपूर आराम दें।
- धूप और सूरज की प्रत्यक्ष रौशनी से बचने के लिए जहाँ तक संभव हो, हल्के रंग वाले सफेद छाता का उपयोग करें।

बहुत ज़्यादा थकन और तनाव को कम करने के लिए और धूप और सूरज की प्रत्यक्ष रौशनी से बचने के लिए सफेद छाता का उपयोग करें। और पानी की तरह तरल पदार्थ का रस का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। और बदन को भरपूर आराम दें।

गर्मी की चोट

धार्मिक रस्मों की अदायगी के दौरान यह आम समस्याओं में से एक हैं। ये बहुत अधिक हरकत और अत्यधिक पसीने के साथ उच्च तापमान के कारण होते हैं।

इन इलाकों में गर्मी की चोटें लगातार होती हैं:

- तावाफ़, खासकर दोपहर के समय में।
- साई, विशेष रूप से भीड़ और उच्च तापमान के मौकों में।
- अराफात, दुपारी समय पर।
- मीना, लंबी दूरी और भीड़ के कारण।

गर्मी की चोटों के प्रकार:

1. सनस्ट्रोक

हीट स्ट्रोक को मुख्य शरीर के तापमान के रूप में परिभाषित किया जाता है आमतौर पर लंबी अवधि के लिए 40°C से अधिक। यह एक अत्यंत गंभीर स्थिति शरीर प्रणाली इसे सहन नहीं करेगा। यह सिरदर्द और चक्कर आना, निर्जलीकरण और त्वचा की लाली के साथ है। यदि तापमान कम नहीं होता है, तो रोगी को होश खोनी होगी और पेट में दर्द महसूस होगा। उस को उल्टी भी आ सकती है और दस्त भी। यदि मामला बिगड़ता है, तो वह हृदय रोग, आक्षेप, या तंत्रिका तंत्र की समस्याओं से गुजर सकता है, और मृत्यु भी हो सकती है।

सूर्य स्ट्रोक एक आपात स्थिति है और रोगी को तत्काल प्राथमिक उपचार दिया जाना चाहिए:

- किसी ठंडे स्थान पर मरीज को ले जाएँ
- उस के बाहरी कपड़े को निकालकर और ठंडा पानी से शरीर को ठंडा करें।
- उसे एक वायु स्रोत, जैसे कि एक एयर कंडीशनर या पंखे के सामने रखें।
- उसे तरल पदार्थ दें
- निकटतम स्वास्थ्य सुविधा के लिए जाएँ या यदि आवश्यक हो तो एम्बुलेंस बुला लें।

2. गर्मी से थकावट

सूरज स्ट्रोक की तुलना में यह एक कम गंभीर स्थिति है। गर्मी के थकावट के संकेत और लक्षण गर्म मौसम में अत्यधिक थकान के साथ दिखाई देते हैं, और इसमें ठंडी और गीली त्वचा, अत्यधिक पसीना, कम हृदय की धड़कन, तेज श्वास, प्यास, चक्कर आना, मतली, थकान या चेतना खोना शामिल है।

संकेतों और लक्षणों में गर्मी का थकावट और सूरज स्ट्रोक के बीच का मुख्य अंतर यह है कि सूरज स्ट्रोक शरीर में उच्च तापमान के कारण होता है, जबकि गर्मी का थकावट थकान और थकावट के कारण होता है जिसके परिणामस्वरूप अत्यधिक पसीना और लवण की कमी होती है।

3. इन्वल्शन या गर्मी से ऐंठन

हीट ऐंठन दर्दनाक होता है, मांसपेशियों की ऐंठन पसीना के कारण कुछ आवश्यक खनिजों के असंतुलन के कारण गर्म वातावरण में काम के दौरान गर्मी का ऐंठन हो सकता है।

सभी गर्मी की चोटों से रोकथाम:

- लंबी अवधि के लिए प्रत्यक्ष धूप के जोखिम से बचें।
- एक छतरी का उपयोग करें, हल्के रंग वाले ज़्यादा बेहतर है।
- पर्याप्त तरल पदार्थ पीने (पानी, रस, आदि)
- पर्याप्त नींद लेना और जितना संभव हो हर प्रथा प्रदर्शन के बाद थकावट से बचें।
- हल्के, सूती कपड़े पहनना और भारी, काले कपड़े से बचें।

गर्मी की चोटों का उपचार:

लक्षणों के होने पर, निम्न निर्देशों का पालन करने की सिफारिश की जाती है:

- रोगी को धूप से एक छायादार जगह पर स्थानांतरित करना
- ठंडे पानी के साथ बाहरी कपड़े निकालकर शरीर को छिड़काव किया जाये (या एयर कंडीशनर या पंखे के सामने शरीर को रखें), या गीले कपड़े या भाप के साथ शरीर को कवर करके ठंडा पानी से शरीर को ठंडा रखें।
- चेतना को खोने से पहले आवश्यक होने पर एंटीपेरेक्टिक्स और दर्दनिवारकों को लेना।
- रोगी को उपचार के लिए गंभीर मामलों में निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में स्थानांतरित करना, या आवश्यक होने पर एम्बुलेंस को कॉल करना।

आपात स्थिति में
कॉल करें



911

Indonesian

Tekanan Termal Dan Pemogokan Termal (Pemogokan Sinar Matahari)

Beberapa haji resor untuk melakukan ritual, seperti tawaaf, mencari dan melempar selai, pada saat berkerumun besar dan panas. Mereka mencambuk diri sendiri dan orang-orang dengan mereka, meski penampilan mereka di luar waktu puncak dan kemacetan, setelah moderasi suhu, lebih nyaman bagi tubuh.

Beberapa orang melelahkan diri selama haji dan kecil haji, larut malam, jangan putus dengan istirahat yang cukup, dan tunjukkan perilaku tubuh ini untuk kelelahan, kelelahan dan kelelahan.

Perlindungan:

- Minum cairan dalam jumlah yang cukup, seperti air dan jus untuk mengkompensasi kekurangan yang disebabkan oleh keringat
- Istirahatkan cukup istirahat sambil menjauhkan diri dari tekanan berlebihan pada tubuh.
- Gunakan payung surya (sebaiknya payung dengan warna terang seperti putih) dan hindari paparan sinar matahari secara langsung bila memungkinkan.

Untuk menghindari kelelahan panas dan sengatan sinar matahari, gunakan kanopi matahari, hindari paparan sinar matahari secara langsung sebanyak mungkin, dan lebih dari sekedar mengambil cairan dan istirahatlah dengan cukup.

Cedera Termal

Masalah umum dengan Haji / Kecil haji saat melakukan ritual adalah karena terpapar suhu sangat tinggi dengan seringnya mobilitas, gerakan dan keringat.

Area dengan cedera termal tinggi:

- Tawaaf, terutama di sore hari.
- Upaya, terutama saat kemacetan dan suhu atmosfer yang tinggi.
- Arafah di siang hari.
- Mina (tempat pembantaian dan jeruk), karena jarak jauh dan kemacetan saat melempar batu.

Jenis luka termal:

1. Sengatan Panas

Merupakan suhu tubuh yang tinggi karena terpapar panas tinggi dan sinar matahari untuk waktu yang lama, dimana suhu tubuh mungkin lebih dari empat puluh derajat celsius, tingkat yang sangat berbahaya tidak dapat ditanggung oleh organ tubuh, disertai dengan Sakit kepala dan pusing, saat tubuh menjadi kering dan kemerahan pada kulit dan jika tidak berkurang Panas Pasien akan merasa pingsan dan sakit perut, dan mungkin muntah dan terkena diare, dan jika terjadi peningkatan kasus gangguan fungsi jantung dan Kejang-kejang atau kejang-kejang terasa gugup, dan mungkin akan berakhir sekarat.

Sengatan panas adalah kondisi medis darurat dan harus dilengkapi dengan keadaan darurat:

- Transfer yang terluka ke tempat yang dingin.
- Lepaskan pakaian luar, dinginkan badan dengan air.
- Paparan pasien ke sumber udara, AC atau kipas angin.
- Berikan cairan yang terluka.
- Tinjau kembali fasilitas kesehatan terdekat atau mintalah ambulans jika perlu.

2. Tegangan Termal

Ini adalah kondisi yang lebih ringan daripada sengatan matahari, yang dihasilkan oleh kelelahan tubuh yang berat pada saat panas yang ekstrem, dengan kulit dingin dan basah, keringat berlebihan, denyut nadi lemah, pernapasan cepat dan dangkal, kehausan parah, atau pusing atau tidak sadar. Gejala stres panas mirip dengan sengatan matahari, namun perbedaan utama di antaranya adalah penyebab stroke panas adalah suhu tubuh yang sangat tinggi. Tekanan panas disebabkan oleh kelelahan dan stres akibat kenaikan keringat dan kekurangan garam.

3. Kejang-Kejang Atau Sakit Panas

Apakah terjadinya nyeri pada otot akibat kerja stres pada suhu tinggi, akibat tidak berfungsinya beberapa unsur mineral dalam tubuh akibat berkeringat.

Pencegahan Semua Jenis Luka Panas:

- Jangan terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama.
- Penggunaan payung surya, disarankan untuk menjadi warna terang.
- Minum cairan (air dan jus) dalam jumlah cukup.
- Haji seharusnya tidak terlalu banyak menahan diri, dan cukup istirahat setelah melakukan ritual setiap mungkin.
- Tumbuh menggunakan pakaian katun bersih dan ringan jika memungkinkan, hindari menggunakan pakaian yang berat dan gelap.

Pengobatan Luka Panas:

Saat penyakit mulai, dianjurkan agar:

- Lepaskan yang terluka dari sengatan matahari, dan pindahkan ke tempat yang sejuk.
- Segera dinginkan korban dengan melepas bajunya dan menyemprotkan tubuhnya dengan air dingin (tubuh bisa dikenakan AC atau kipas angin) atau ditutup dengan kain kasa atau pakaian basah.
- Mengambil agen antihipertensi sebelum kehilangan kesadaran.
- Pada kasus lanjut, orang yang cedera harus segera dipindahkan ke pusat kesehatan terdekat untuk perawatan atau, jika perlu, sebuah ambulans.



Turkish

Isı stresi ve ısı vuruřları (güneř vuruřları)

Bazı hacılar,kalabalık ve yoğun ısı zamanlarında tavaf, emek, taşları atması gibi ritüelleri gerçekleřtirmeye sığınır, kendilerine ve onlarınla yorgun düřtürür, rağmen zerve ve kalabalık vakitlerinde performansları, sıcaklığın ılımlılığından sonra, vücut için daha rahat, itaat etme ve huzura daha büyük sepebi olur.

Bazı, Hac ve Umre sırasında kendilerine yorgun düřtürür, gece geç saatlere kadar uyumıyor, yeterli rahatlamaya bakmıyorlar, bu davranışı stres, yorgunluk ve bitkinliğe vücudı görüntüler; yeterli.

Önleme:

- Terlemesinden doğan eksikliği telafi etmek için su ve meyve suları gibi sıvılarından yeterli miktarlar içmek.
- Bedenin aşırı stresinden uzaklamasıyla yeterli dinlenmek.
- Güneř řemsiyesi kullanılması (beyaz gibi açık renklerde řemsiye tercih eder) ve mümkün olabilse güneře direkt maruz kalması önleyin.

Isı yorgunluğu ve güneř çarpması önlemek için, güneř řemsiye kullanılır, mümkün olabilse güneře direkt maruz kalması önleyin, sıvılarından yeterli miktarlardan çok içmek, yeterli bir dönem dinlenmesi alın.

Termik Yaralanmalar

Havanın sıcaklık dereceleri yükselmesine maruz kalması, çok hareket etmesi ve terleme artması nedeniyle, ritüelleri uygulaması sırasında Hacı / Umrecine yaygın sorunlarından sayılır.

Termik yaralanmalar arttığı yerleri:

- Tavaf, özellikle öğlen zamanlarında.
- Sa'y yerinde, özellikle çok kalabalık ve havanın sıcaklık dereceleri yükseldiğinde.
- Öğlen zamanında Arafat toprağında.
- Uzun mesafesi ve taşa tuttuğunda kalabalığı nedeniyle, Menn'a(kesim ve taşlara tutmsı yerleri)..

Termik Yaralanma Türüleri:

1. Güneş Darbesi

Uzun bir süre boyunca yüksek güneşin ısıya maruz kalması nedeniyle çok vücudun sıcaklığı yükselmek, vücudun derecesi, kadar santigrat derecesiden daha fazlaya kadar ulaşabilir, onun riskli derecesi vücudun organları dayanamaz, baş ağrısı ve baş dönmesi bunu eşlik eder, vücut cildin kızarıklığı ve kuraklığı yakalanır, hasta, ısı azaltmazsa baş dönmesi ve karın ağrısı hissedecek, kusabilir, ishal yakalanabilir, durumu kötüleştirse, kalbin işlevinde bozukluğu, sinir krampları veya çirpınmaları oluşabilecek ve ölüm sona erebilir.

Güneş darbesi acil bir tıbbi durumudur, hızla yardım vermeli ve bunu olur:

- Soğuk bir yere yaralı aktarmak.
- Dış elbiseyi çıkarın ve su ile vücudu soğutmak.
- Klima veya fan havası olarak hava kaynağına hastasını maruz kalın.
- Hastasına sıvıyı verin.
- Gerektiğinde en yakın sağlık merkezine başvurun ya da bir ambulans arayın.

2. Isı Yorgunluęu

Güneşin çarpmasından daha hafif durumudur, çok sıcaklığın zamanlarında vücudun büyük bir yorgunluęu, soęuk ve ıslak deriyle, aşırı terlemesi zayıf nabızı, hızlı ve yüzeysel nefesi, şiddetli susuzluk ve baş dönmesi veya bilinç kaybı yol açar

Isı yorgunluęunun belirtileri, güneş çarpmasının belirtilerini benzer, ama bunların arasındaki temel fark, güneş çarpması sebebi çok vücudun sıcaklığı yükselmesidir, ya ısı yorgunluęu, terleme artması ve tuzların tükenmesi sonuçlandıran yorgunluk ve bitkinlik nedeniyle olur.

3. Spazmları veya termik ağrıları

Terlemenin sonucu vücuttaki bazı mineral maddelerinde bir hata nedeniyle yüksek sıcaklığın derecelerinde yorucu çalışmanın sonucu kaslarında ağrısı oluştur.

Isı yaralanmaların her türünden önlenmesi:

- Uzun sürelerine doğrudan güneş ışığına maruz kalmayın.
- Güneş şamsiyesi kullanımı ve açık renkli olduęunu tavsiye edilir.
- Yeterli miktarlarda (su ve meyve suları olarak) sıvılar için.
- Hacı, kendini yormamalı, mümkün olsa her ritüel uyguladıęından sonra yeterli bir mola vermeli.
- Mümkün olsa temiz ve hafif pamuk giysilerini kullanmaya tavsiye edilir, ağır ve koyu giysileri kullanmadan kaçının.

Termik yaralanmalarını tedavisi:

Semptomların görölmesi başladıęında, aşağıdaki tavsiye edilir:

- Güneş ışığından hastasını uzaklaştıran, onu soęuk bir yere taşıyın.
- Giysilerini kaldırmayı,(vücudun klima veya fan havasına maruz kalabilir) vücuda soęuk suyu serpmesi veya ıslak gazlı bez ya da giysiler bürümesi vasıtasıyla hemen hastayı soęutma.
- Bilinci yiirmeden önce ateş düşürücü olan ağrı kesicileri alın.
- kötüleşmiş durumlarında, hastası tedavi görmek için en yakın sağlık merkezine derhal taşılır ya da gerektiğinde ambulans çağırarak.



Urdu

گرمی سے پیدا ہونے والی تھکن اور گرمی کی لپٹیں (دھوپ کی لپٹیں)

کچھ حاجی، طواف، سعی اور کنکر مارنے جیسے مناسک کی ادائیگی شدید بھیڑ اور گرمی کے اوقات میں انجام دیتے ہیں، تو وہ خود کو اور اپنے ساتھ والوں کو بھی تھکاتے ہیں؛ جبکہ بھیڑ کم ہو جانے کے وقت، اور درجہ حرارت معتدل ہو جانے کے بعد، ان کی ادائیگی سے جسم کو زیادہ راحت ملتی ہے، اور خشوع و خضوع اور اطمینان میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض لوگ خود کو حج و عمرہ کے دوران تھکا کر، رات میں دیر تک جاگتے ہیں، اور کافی مقدار میں آرام کرنے کا اہتمام نہیں کرتے؛ ایسا کرنے کی وجہ سے جسم کو محنت، مشقت اور تھکان کا سامنا ہوتا ہے۔

احتیاط :

- پسینہ نکلنے کی وجہ سے جسم میں سیال کی کمی کی بھرپائی کے لیے پانی اور جوس جیسے سیال کافی مقدار میں پئیں۔
- جسم کو زیادہ نہ تھکائیں اور کافی مقدار میں آرام کریں۔
- دھوپ کی چھتریاں استعمال کریں (ہلکے رنگ مثلاً سفید چھتریاں بہتر ہیں) اور جہاں تک ممکن ہو سورج کی روشنی آپ کے اوپر براہ راست نہ پڑے۔

گرمی سے ہونے والی تھکان اور لو سے بچنے کے لیے چھتری استعمال کریں، اور جہاں تک ممکن ہو سورج کی روشنی آپ کے اوپر براہ راست نہ پڑے، زیادہ مقدار میں سیال اشیاء لیں، اور کافی آرام کریں۔

گرمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں

مناسک حج کی ادائیگی کے دوران حج اور عمرہ کرنے والوں کے لیے گرمیاں عام پریشانیاں سمجھی جاتی ہیں اس کی وجہ وہاں کی نقل و حرکت، پسینے کی کثرت نیز وہاں پائی جانے والی درجہ حرارت کی زیادتی ہے۔

وہ مقامات جہاں سے گرمی کی بیماریاں زیادہ ہوتی ہیں:

- طواف، خاص طور سے دوپہر کے اوقات میں۔
- صفا و مروہ، بالخصوص بھیڑ اور درجہ حرارت زیادہ ہونے کے وقت۔
- میدان عرفات، خاص طور سے دوپہر کے وقت۔
- منی (ذبح اور کنکریاں مارنے کے مقامات) کیونکہ یہاں کی مسافت طویل اور کنکریاں مارنے کی جگہ پر بھیڑ بہت ہوتی ہے۔

گرمی کی بیماریوں کے اقسام:

۱. لولگنا

یعنی زیادہ وقت تک سورج کی تپش میں رہنے کی وجہ سے جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ ہو جانا، بسا اوقات یہ اضافہ چالیس ڈگری تک ہو جاتا ہے جو کہ انسانی جسم کے لیے انتہائی خطرناک ہے کیونکہ نظام جسم اس طرح کی حرارت کو برداشت کرنے سے بالکل قاصر ہے، اور اس کے ساتھ درد سراور چکر جیسی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں نیز جسم میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے، جلد سرخ ہونے لگتی ہے اور حرارت کم نہ ہونے کی صورت میں مریض کو غشی اور پیٹ درد کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، کبھی کبھار قے اور پیچش ہونے لگتی ہے، کچھ صورتوں میں تو دل کی کارکردگی میں بے ترتیبی آ جاتی ہے، مروڑ یا پٹھوں میں اکڑن ہونے لگتی ہے اور بسا اوقات انجام کار موت آ جاتی ہے۔

لولگنا ہنگامی طبی حالت ہے جس میں فی الفور مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ مدد مندرجہ ذیل طریقے سے کی جاسکتی ہے:

- مریض کو کسی ٹھنڈی جگہ لے جانا۔
- اس کے جسم سے اوپری کپڑے اتارنا اور پانی سے اسے ٹھنڈا کرنا۔
- اے سی یا پنکھے کے نیچے لٹانا۔
- اسے سیال چیزیں پلانا۔
- قریب ترین صحت مرکز لے جانا اور ضرورت پڑنے پر ایمبولینس بلا لیں۔

۲. گرمیوں سے ہونے والی تھکن

یہ لو لگنے کے مقابلہ میں ہلکی حالت ہے جس کی وجہ سے سخت گرمی کے اوقات میں جسم میں بہت زیادہ کمزوری آ جاتی ہے، جلد ٹھنڈی اور مرطوب ہو جاتی ہے، بہت زیادہ پسینہ آتا ہے، نبض سست پڑ جاتی ہے، سانس تیز اور اوپر اوپر سے آنے لگتی ہے، پیاس کی شدت ہو تی اور سر چکرانے لگتا ہے یا بیہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

گرمیوں سے ہونے والی تھکن کی علامتیں لو جیسی ہی ہیں لیکن دونوں کے درمیان بنیادی فرق یہ ہے کہ لو لگنے کی وجہ سے جسم کا درجہ حرارت بہت زیادہ درجہ بڑھ جاتا ہے جبکہ گرمی سے ہونے والی تھکن میں جسم سے بہت زیادہ پسینہ اور نمک نکلنے کی وجہ سے تھکاوٹ اور کمزوری آ جاتی ہے۔

۳. گرمی سے جسم کی اینٹھن یا درد

بڑھے ہوئے درجہ حرارت میں سخت جسمانی محنت کرنے کی وجہ سے پٹھوں میں درد ہوتا ہے کیونکہ پسینہ نکلنے کی وجہ سے جسم کے بعض دھاتی عناصر میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

گرمی سے پیدا ہونے والی ہر قسم کی بیماریوں سے بچاؤ:

- زیادہ دیر تک براہ راست دھوپ میں رہنے سے احتراز کریں۔
- دھوپ کی چھتری استعمال کریں، بہتر ہے کہ چھتری ہلکے رنگ کی ہو۔
- کثیر مقدار میں سیال چیزیں (جیسے کہ پانی اور جوس) استعمال کریں۔
- حجاج کرام اپنے آپ کو زیادہ نہ تھکائیں، حتی المقدور ہر رکن کی ادائیگی کے بعد کچھ وقفہ کے لیے آرام کریں۔
- اگر ممکن ہو تو بہتر ہے کہ ہلکے پھلکے صاف ستھرے سوتی کپڑے استعمال کریں اور بھاری بھرکم اور تیز رنگ والے کپڑے استعمال کرنے سے گریز کریں۔

گرمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج

علامات ظاہر ہونے کے وقت مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے:

- مریض کو تیز دھوپ سے دور رکھیں اور اسے کسی ٹھنڈی جگہ لے جائیں۔
- فی الفور مریض کو ٹھنڈک پہونچائیں اور اس کے لیے اس کے جسم سے کپڑے اتار دیں، اس پر پانی کے چھینٹے ماریں (نیز ممکن ہو تو اسے اے سی یا پنکھے کی ہوا میں لائیں) یا اس کے جسم کو بھیگی ہوئی جالی دار پٹی یا کپڑوں سے ڈھک دیں۔
- ہوش ختم ہونے سے قبل مریض کو ایسی آرام پہونچانے والی چیزیں دیں جو اس کی حرارت میں تخفیف پیدا کریں۔
- مندرجہ بالا حالات میں مریض علاج کی خاطر جتنی جلدی ممکن ہو قریب ترین طبی مرکز لے جائیں یا پھر ضرورت پڑنے پر ایمبولینس بلا لیں۔

ہنگامی حالت میں،

911

کال کریں



مع تحيات وزارة الصحة