وزارة الصحة
Ministry of Health

الإرشادات الصحية للحاج

بسلام آمنين
2022-1443

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفهرس

استعدادات ما قبل الحج: 02

للحجاج من داخل المملكة 03

للحجاج من خارج المملكة 04

إرشادات صحية 10

كيف تزيد لياقتك البدنية قبل الحج 11

أثناء الحج 12

النظافة الشخصية 13

الإصابات الحرارية والعدوى 15

- ضربة الشمس 16
- الإجهاد الحراري 17
- الإجهاد العضلي 19
- الجفاف 21
- السقوط 23
- التواء الكاحل 25
- العدوى التنفسية 26
- حمى الضنك 27

التسمم الغذائي 28

إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى 31

- الإرشادات الصحية لمرضى القلب 32
- الإرشادات الصحية لمرضى السكري 33
- الإرشادات الصحية لمرضى الربو 36
- الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية 37

الإسعافات الأولية 39

- انخفاض سكر الدم 39
- الرعاف 40
- الكدمات 41
- الاحتياطات عند الحلاقة 42

بعد الحج 43

إرشادات السلامة للهدي والأضاحي 44

لسلامتك 46

خدمات تهمك معرفتها 49

وزارة الصحة
Ministry of Health

استعدادات ما قبل الحج

وزارة الصحة
Ministry of Health

استعدادات ما قبل الحج:

من المهم الحرص على أخذ تطعيمات الحج الضرورية

من داخل المملكة:

التطعيم ضد الحمى الشوكية

لمن لم يسبق لهم التطعيم ضد الحمى الشوكية في الخمس سنوات الماضية، وتؤخذ قبل 10 أيام على الأقل من الحج، مدة مناعة اللقاح 5 سنوات

التطعيم ضد الانفلونزا الموسمية

وتؤخذ قبل 10 أيام على الأقل من الحج، مدة مناعة اللقاح سنة واحدة

اشتراط إكمال التطعيم ضد فيروس كورونا-19

لمعرفة اللقاحات المعتمدة في المملكة

وزارة الصحة
Ministry of Health

للحجاج من خارج المملكة:

التطعيم ضد الحمى الصفراء

(تطعيم إلزامي للقادمين من الدول الموبوءة بالمرض: بعض دول أفريقيا، بعض دول أمريكا اللاتينية «افغانستان، مالاوي، باكستان، مدغشقر، اليمن» لمن هم أكبر من 9 أشهر

لجميع سكان المناطق المذكورة، وتؤخذ قبل 10 أيام، مدة مناعة اللقاح مدى الحياة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

للحجاج من خارج المملكة:

التطعيم ضد الحمى الشوكية
(لجميع الدول)

وتكون لمن لم يسبق لهم التطعيم ضد الحمى الشوكية في الخمس سنوات الماضية، ويؤخذ اللقاح قبل 10 أيام على الأقل من الحج، مدة مناعة اللقاح 5 سنوات للقاح الرباعي المقترن و3 سنوات للقاح الرباعي متعدد السكريات.

وزارة الصحة
Ministry of Health

للحجاج من خارج المملكة:

التطعيم ضد شلل الأطفال

(تطعيم إلزامي لدول محددة:

أفغانستان، إثيوبيا، بنين، غامبيا، بوركينافاسو، غينيا، الكاميرون، غينيا بيساو، جمهورية أفريقيا الوسطى، إيران، تشاد، ليبيريا، الكونغو، موريتانيا، الكونغو الديموقراطية، موزمبيق، جيبوتي، النيجر، مصر، نيجيريا باكستان، السنغال، سيراليون، الصومال، جنوب السودان، طاجيكستان، أوغندا، أوكرانيا، اليمن.

تقديم شهادة تطعيم في حال:

- تلقي جرعة واحدة على الأقل من لقاح شلل الأطفال المعطل (IPV) خلال (4) أسابيع ولا تزيد عن (12) شهر
- تلقي جرعة واحدة على الأقل من لقاح شلل الأطفال الفموي (OPV) خلال (٤) أسابيع ولا تزيد عن (6) أشهر

قبل القدوم إلى المملكة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

للحجاج من خارج المملكة:

التطعيم ضد الانفلونزا الموسمية
لجميع الأعمار، ويؤخذ اللقاح قبل 10 أيام على الأقل من الحج، مدة مناعة اللقاح سنة واحدة

التطعيم ضد الفيروسي الثلاثي
(الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)
لجميع الأعمار، يؤخذ اللقاح قبل أسبوعين من الحج، مدة مناعة اللقاح بحسب الفئة العمرية

وزارة الصحة
Ministry of Health

للحجاج من خارج المملكة:

التطعيم ضد فيروس كورونا- 19

يشترط على جميع الراغبين في أداء الحج

إكمال التحصين باللقاحات المعتمدة في المملكة وتقديم فحص سلبي لفيروس كورونا (كوفيد-19) لعينة أخذت خلال (72) ساعة من موعد المغادرة إلى المملكة.

لمعرفة اللقاحات المعتمدة في المملكة

وزارة الصحة
Ministry of Health

للحجاج من خارج المملكة:

توصي وزارة الصحة

القادمين للعمرة أو الحج أو للعمل الموسمي أو لأي غرض آخر في مناطق الحج والعمرة بتحديث تحصينهم ضد الأمراض كالجدري المائي و النكاف ، الحصبة ، السعال الديكي شلل الأطفال ، والكزاز.

إرشادات صحية

قبل الحج:

إذا كنت أحد المصابين بالأمراض المزمنة استشر طبيبك للتأكد من استقرار حالتك الصحية وقدرتك على الحج، وللمصاب بداء السكري ينبغي استشارة طبيبك حول تعديل جرعة الدواء خلال فترة الحج.

الحرص على أخذ كمية كافية من الأدوية، خاصة إذا كان الحاج يعاني من أحد الأمراض التي تستدعي تناول أدوية بصفة مستمرة، كأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري.

الحرص على حمل تقرير مفصل يوضح الامراض والأدوية والجرعات، حيث يساعد ذلك على متابعة حالته عند الضرورة

كيف تزيد لياقتك البدنية

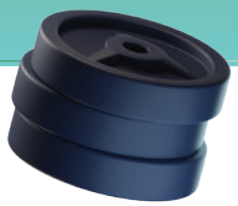
قبل الحج:

ممارسة الرياضة من 20 إلى 60 دقيقة باليوم

ممارسة التمارين الهوائية مثل ركوب الدراجة والسباحة

الحرص على بداية النشاط البدني بفترة إحماء والتي تتراوح ما بين (5-10) دقائق وكذلك فترة تهدئة (5-10) دقائق قبل الإنتهاء من النشاط.

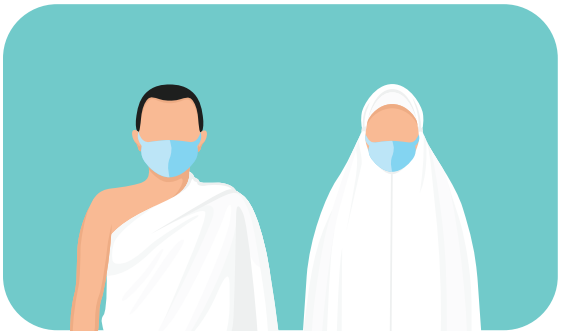
التدرج في بذل المجهود



وزارة الصحة
Ministry of Health

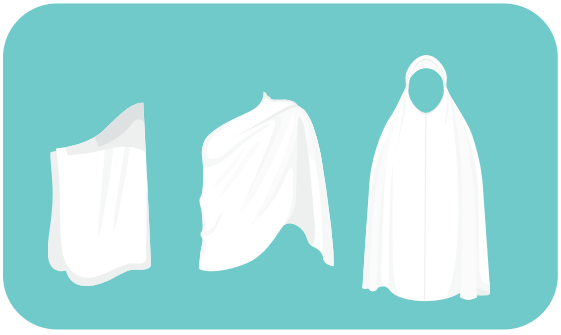
أثناء الحج

الإرشادات العامة للنظافة الشخصية:



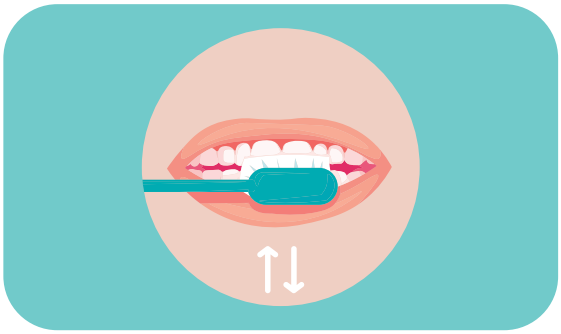
احرص على **لبس الكمامة**، وعدم مخالطة من تظهر عليه أعراض تنفسية

عند السعال أو العطاس احرص على استخدام المناديل **لتغطية الفم والأنف** به، استخدم الذراع إذا لم تجد مناديل



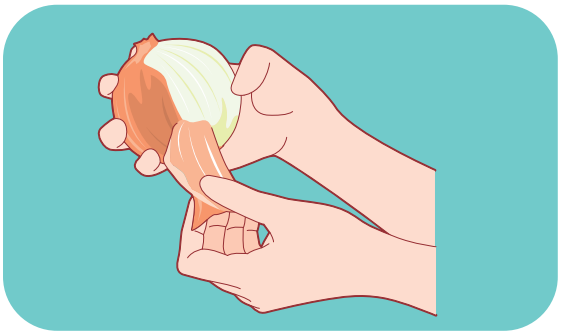
ارتداء **ملابس نظيفة** لتجنّب التسلخات

تنظيف مقر الإقامة يوميًا



نظافة **الفم والأسنان**

غسل اليدين:



قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام

بعد **السعال أو العطاس**

بعد **استخدام دورة المياه**

عند القدوم إلى **مقر الإقامة**

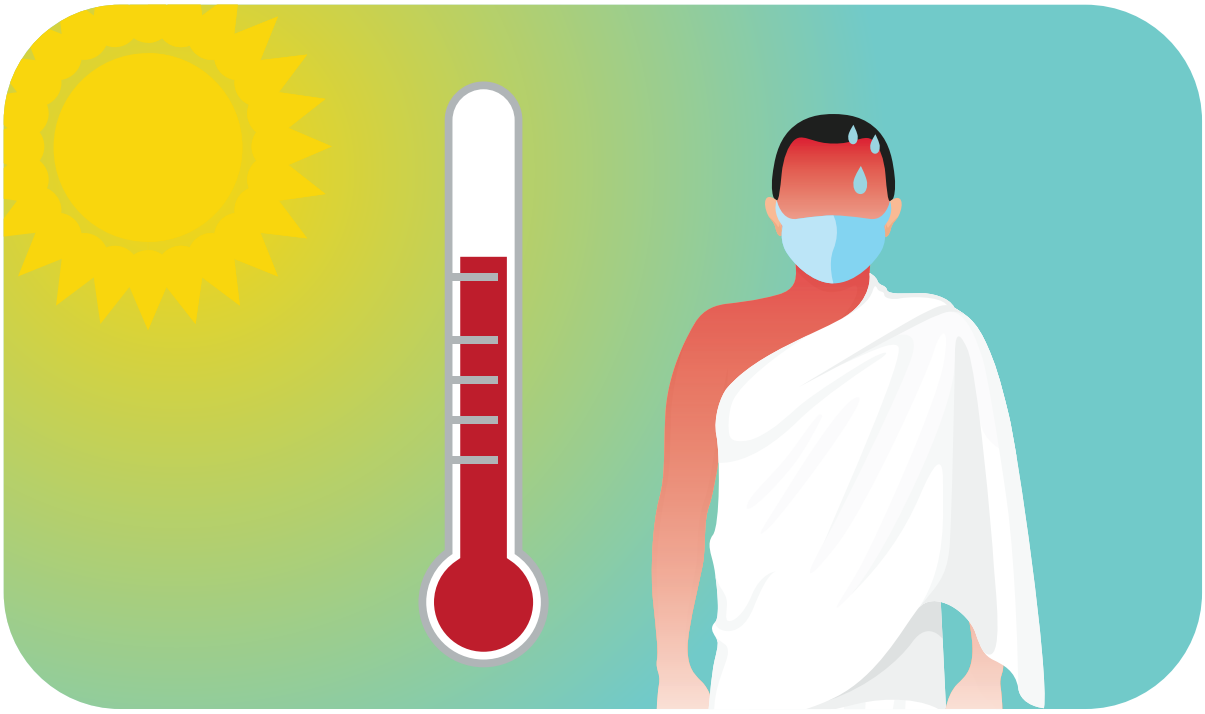
بعد **لمس القمامة**

الإصابات الحرارية والعدوى:

ضربة الشمس:

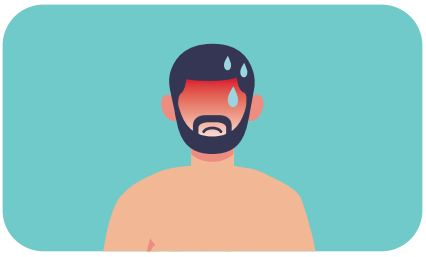
هي مرض يهدد الحياة ويرتبط عادةً بارتفاع غير منضبط في درجة حرارة الجسم الأساسية فوق 40 درجة مئوية واختلال وظائف الجهاز العصبي المركزي، مثل الهذيان أو التشنجات أو الغيبوبة.

أهم أسبابها التعرض لدرجات حرارة مرتفعة ونسبة رطوبة عالية أو التعرض لإجهاد جسدي كبير.



تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة يجب معالجتها بأقرب وقت ممكن من خلال التالي :

نقل المصاب إلى مكان بارد



إزالة الملابس الخارجية، وتبريد الجسم بالماء خاصة منطقة الرأس والرقبة

تعريضه لمصدر هوائي كهواء المكيف او المروحة

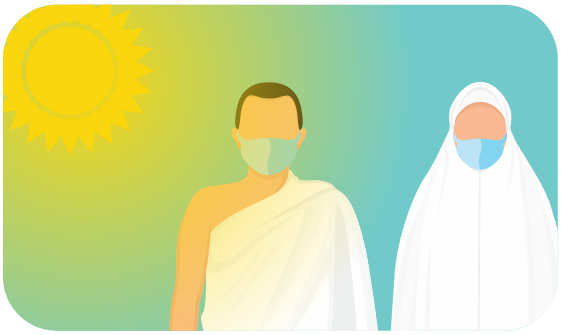
إعطاء المصاب السوائل

طلب الخدمات الإسعافية و التوجه لأقرب منشأة صحية

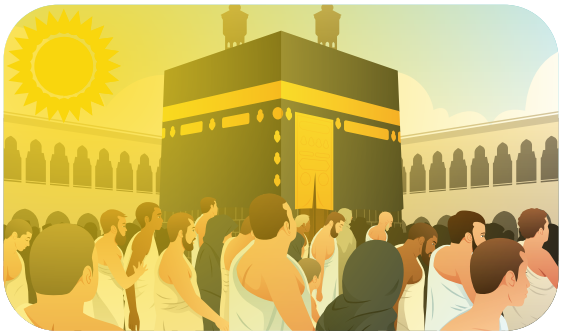
الإجهاد الحراري:

هو استنفاد السوائل والأملاح من الجسم إثر التعرق الغزير و عدم شرب كمية مياه و عصيرات كافية.

حتى لا تصاب بالإجهاد الحراري:



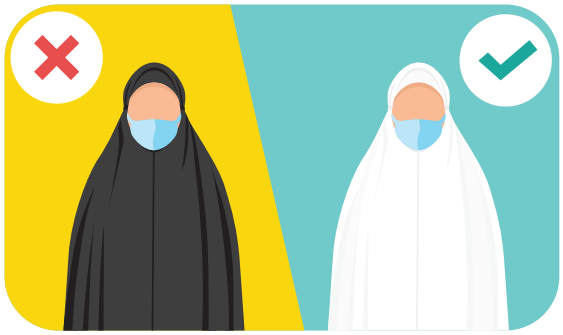
تجنب **التعرض المباشر** للشمس



تجنب الحر **والزحام**

احرص على **شرب السوائل** (مياه و عصيرات تحتوي على الأملاح الضرورية)

احرص على **الراحة**



احرص على لبس الملابس ذات **ألوان فاتحة** (للنساء)

احرص على استخدام **مظلات فاتحة اللون**

المناطق التي يكثر فيها إصابات الإجهاد الحراري:

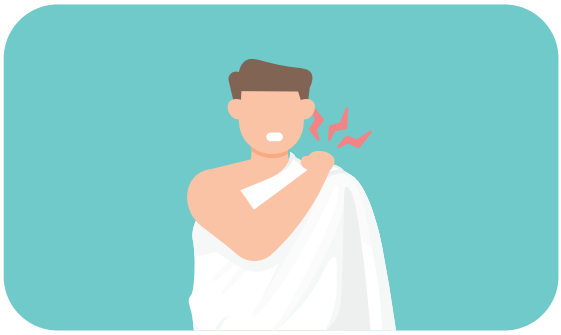
- **الطواف**، خاصة في أوقات الظهيرة
- **المسعى**، خاصة عند الازدحام الشديد وارتفاع درجة حرارة الجو.
- **صعيد عرفات** وقت الظهيرة.
- **منى (أماكن ذبح الأضاحي، ورمي الجمرات)**، وذلك بسبب طول المسافة والازدحام عند رمي الجمرات.

الإجهاد العضلي:

يحدث الاجهاد العضلي نتيجة لضعف اللياقة البدنية والارهاق الزائد والحركة العنيفة.

طرق علاج الاجهاد العضلي :

استخدام **الكرسي المتحرك** في حال اصابتك بالاجهاد العضلي



ضغط المنطقة المصابة لتخفيف الألم

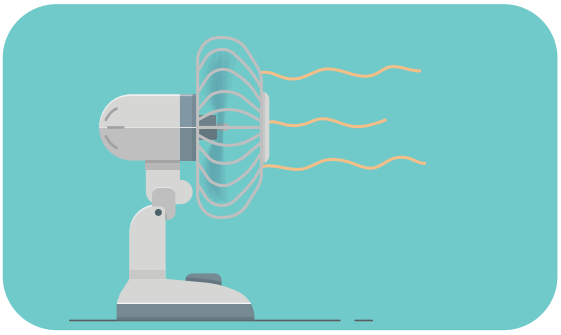
تبريد المنطقة المصابة لتخفيف الألم

اخذ المسكنات

التسلخات الجلدية:

هذه المشكلة شائعة خلال موسم الحج، لاسيّما عند المصابين بالسمنة أو البدانة أو السكري؛ حيث يصاب الجلد بالالتهاب ويحدث احمرار في ثنايا الفخذين، وأحيانًا في منطقة الإبطين وتحت الثديين.

الوقاية من التسلّخ الجلدي :



التهوية الجيدة للثنايا في الجسم، مثل أعلى الفخذين وناحية الإبطين

الاهتمام بالنظافة الشخصية، واستخدام المراهم المناسبة على الجسم قبل المشي

رش بودرة الأطفال بعد التعرق

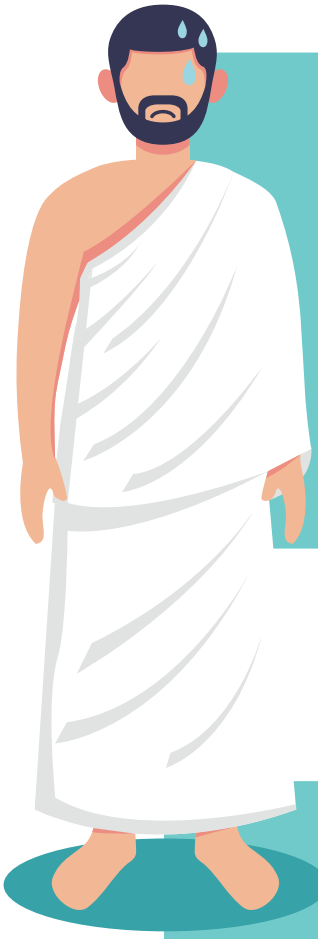
الحرص على **إبقاء المنطقة جافة** و ارتداء الملابس القطنية لمنع الاحتكاك

وعند الإصابة، يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذة المشكلة مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون قبل وضع الدواء وبشكل متكرر.

الجفاف:

يحصل عندما تكون كمية المياه التي يحصل عليها الجسم أقل من الكمية المفقودة عن طريق القيء، الإسهال، الزفير، العرق أو التبول.

أسبابه:



- الحمى
- الإسهال
- القئ
- فرط التعرق
- التبول الزائد كما هو الحال لدى مرضى السكري

الأعراض:

- العطش الشديد
- غثيان وتقيؤ
- الشعور بالتعب
- بول أصفر داكن
- خفقان القلب
- جفاف الفم والشفاه والعينين
- عدم التبول لفترات طويلة

تجنب الجفاف أثناء أداء مناسك الحج:

01 حافظ على شرب كمية كافية من الماء يوميا

02 تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات

علاج الجفاف يكون حسب الحالة:

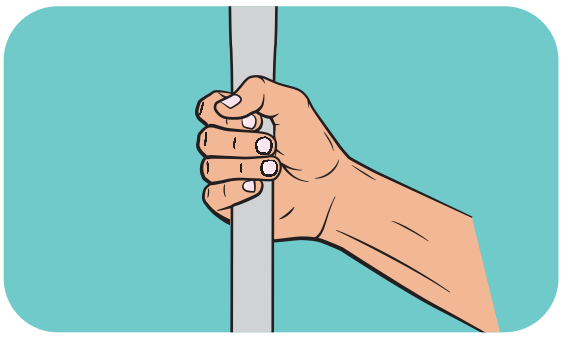
- يفضل زيارة الطبيب عند بدء الأعراض
- شرب سوائل تعويضية أو أخذها عن طريق الوريد في الحالات الشديدة
- في حالات الإسهال إذا كان بسبب عدوى بكتيرية قد يوصي الطبيب بمضادات حيوية
- قد يوصي الطبيب بأدوية مضادة للقيء
- في حال ارتفاع درجات الحرارة قد يصف الطبيب أدوية تخفض من الحرارة

السقوط:

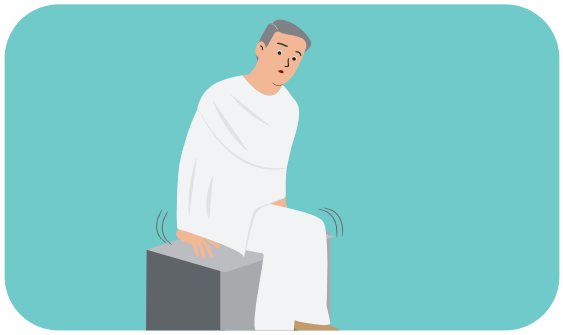
يمكن لأي شخص أن يتعرض للسقوط، ولكن كبار السن أكثر عرضة للسقوط، خاصة إذا كانوا يعانون من مشكلة صحية مزمنة.

ماذا يجب على الحاج أن يفعل إذا سقط؟:

إذا تعرضت للسقوط، فمن المهم أن تظل هادئًا. إذا لم تتأذى وشعرت بالقوة الكافية للنهوض، فلا تنهض بسرعة.



دحرج يديك وركبتيك وابحث عن قطعة أثاث ثابتة، مثل كرسي



تمسك بالأثاث بكلتا يديك لدعم نفسك، وعندما تشعر بالاستعداد، استيقظ ببطء، اجلس واسترح قليلًا قبل مواصلة نشاطك.

وزارة الصحة
Ministry of Health

تجنب السقوط أثناء الحج:

- ارتداء أحذية مناسبة وفي حالة جيدة وتدعم الكاحل
- اعتنِ بقدميك عن طريق تقليم أظافر أصابع قدميك بانتظام واستشارة طبيب عام أو أخصائي أقدام (أخصائي صحة القدم) بشأن أي مشاكل في القدم
- تجنب الاصطدام عند التواجد في الأماكن المزدحمة
- الحصول على المساعدة للقيام بأشياء لا يمكنك القيام بها بأمان بمفردك
- عدم السير على الأرضيات الزلقة بالجوارب

انتبه: عند وجود اضطرابات في التوازن أو ضعف في الإبصار والسمع، فمن الضروري استخدام الوسائل الطبية المساعدة كالعصا والكراسي المتحركة والنظارة الطبية والسماعة الطبية لتجنب السقوط ومضاعفاته.

التواء الكاحل :

هو تمزق أو حدوث شد في الأربطة التي تحيط و تربط الساق بالقدم عند التعثر أثناء المشي أو الركض.

الأعراض:

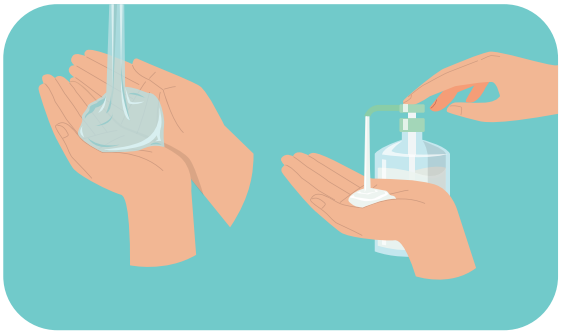
تختلف في شدتها حسب شدة الإصابة، ولكن بشكل عام تشمل الألم، والاحمرار، والكدمات، والتورم، أو فقدان حركة الكاحل.

ملاحظة:

إذا كنت تعتقد أنك قد لويت كاحلك، فقم بتطبيق التالي:

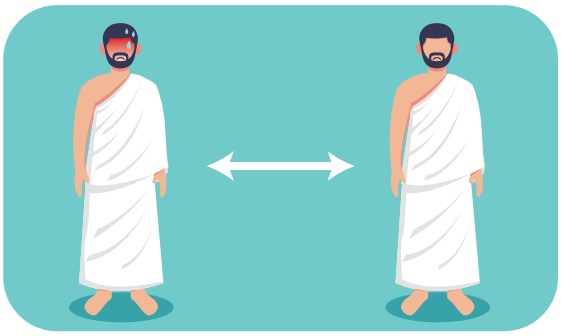
- استرح
- استخدم ثلج بداخل كيس و قم بتثبيته على الكاحل لمدة ثلث ساعة
- قم بإزالة الكيس عند الشعور بخدر في الكاحل.
- اضغط
- ارفع الأقدام أعلى من مستوى الجسم، ولا تضع وزنًا على الكاحل.
- استخدم مسكنات الألم الآمنة، و التي لا تتعارض مع حالتك الصحية.
- في حال استمرار الألم و الانتفاخ فاستشر طبيبك حتى يتمكن من استبعاد حدوث كسر.

الإرشادات الصحية للوقاية من العدوى التنفسية



غسل اليدين بالماء والصابون خاصة بعد السعال والعطس وبعد استخدام المراحيض وقبل تحضير وتناول الطعام وبعد لمس الحيوانات

استخدام المناديل عند العطس والتخلص منها في سلة النفايات.



تجنب الاحتكاك المباشر بالأشخاص الذين يظهر عليهم المرض وتجنب مشاركة أدواتهم الشخصية

تجنب شرب الحليب غير المبستر أو تناول اللحوم النيئة أو المنتجات الحيوانية التي لم يتم طهيها

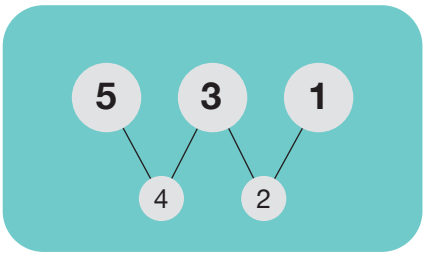
حمى الضنك وفيروس زيكا

يُنصح القادمين للعمرة أو الحج أو للعمل الموسمي أو لأي غرض آخر في مناطق الحج باتخاذ التدابير والاحتياطات اللازمة لتجنب لدغات البعوض واستخدام الملابس الواقية (يفضل اللون الفاتح) وتغطية أكبر قدر ممكن من الجسم، واستخدام طارد الحشرات.

في حالة طوارئ الصحة العامة ذات الاهتمام الدولي -لا قدر الله- أو حدوث تفشيات لأمراض تخضع للوائح الصحية الدولية؛ فإن وزارة الصحة ستتخذ إجراءات إضافية غير ما ذكر أعلاه بالتنسيق مع منظمة الصحة العالمية

التسمم الغذائي :

لتجنب التسمم الغذائي أثناء أداء مناسك الحج، اتبع النصائح التالية:

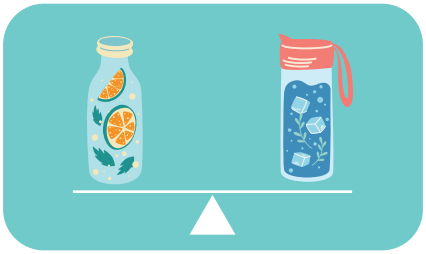


تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين

أخذ احتياجك من السوائل حتى لا تصاب بالجفاف والإجهاد الحراري

وجبات صحية غنية بمصادر البروتين والخضار والفواكه وعدم الإفراط في الأكل لتسهيل حركة الحاج

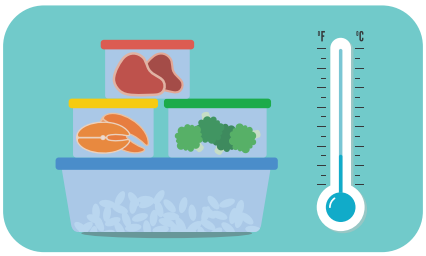
عدم تناول أطعمة جديدة غير معتادة تفادياً لحساسية الطعام.



موازنة شرب الماء والعصيرات الغنية بالأملاح الضرورية.

الحرص على تنظيف اليدين قبل وبعد تناول الطعام وبعد الخروج من دورة المياه

الحرص على غسل الخضار والفواكه الطازجة جيدا



حفظ الطعام في درجات حرارة آمنة .

عدم تناول الأطعمة المطبوخة المكشوفة أو المخزنة خارج الثلاجة.

للوقاية من التسمم الغذائي :

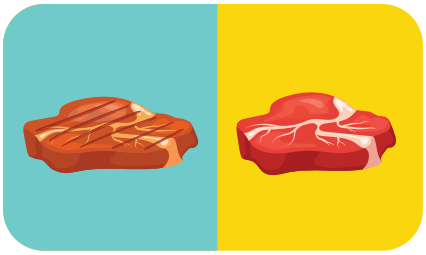
تأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة و المشروبات

نظّف الأواني لإعداد الطعام وتناوله

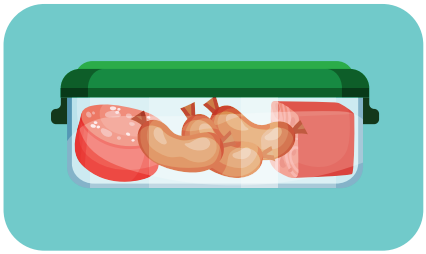
احفظ الطعام في الثلاجة، أو حضّر ما يكفي للوجبة الواحدة

اغسل الفواكه والخَضروات جيدًا قبل تناولها

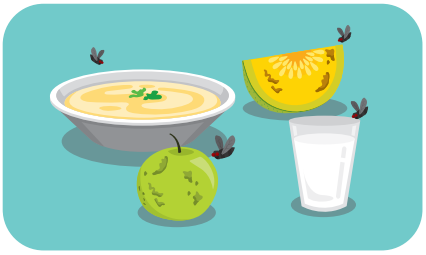
تجنّب تناول الحليب ومشتقاته غير المبسترة و اللحوم المطهية غير كاملة النضج



اعزل الأطعمة النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل



تجنّب تخزين الطعام المطهي أثناء التنقل لفترات طويلة

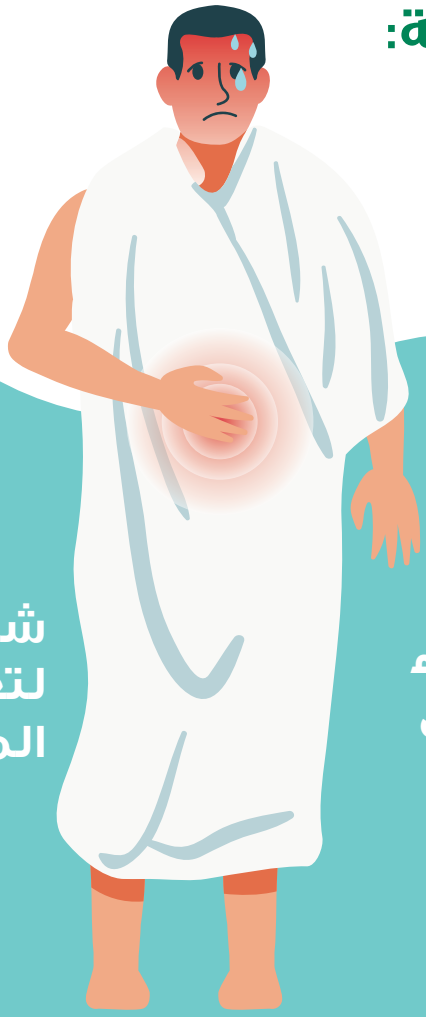


لا تترك الطعام مكشوفاً ومعرضاً للتلوث و الحشرات

تخلص من الطعام عند الشك بسلامته من ناحية تغيير الطعم و اللون والرائحة والقوام

اغسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير الطعام، قبل وبعد تناول الطعام

الإسعافات الأولية:



شرب السوائل بكثرة لتعويض السوائل المفقودة ولمنع الإصابة بالجفاف

إيقاف إعطاء المريض أي طعام

نقل المصاب إلى المستشفى

وزارة الصحة
Ministry of Health

إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى خلال الحج

وزارة الصحة
Ministry of Health

الإرشادات الصحية لمرضى القلب:

يستطيع مريض القلب - بوجه عام - أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة. ولكن، يفضل عليه القيام بما يلي: -

راجِع الطبيب قبل الذهاب للحج لتقييم وضعه الصحي

خُذ كمية كافية من الأدوية، واحفظها بطريقة آمنة ومناسبة

إحمل بطاقة طبية أو تقرير طبي (يبين حالة المريض والأدوية التي يتناولها)

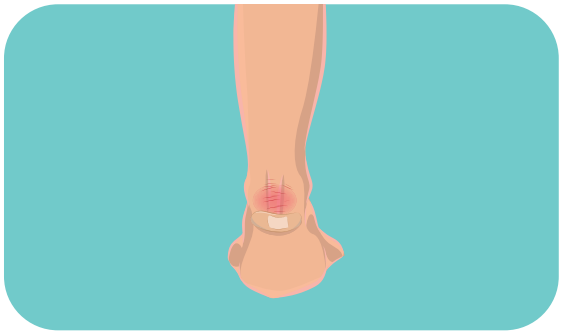
تجنب تعرضه لمجهود بدني زائد، واستخدم الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي وعند الإحساس بالإجهاد

عند شعور المريض بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس فعليه مراجعه أقرب مرفق صحي فورا

الإرشادات الصحية لمرضى السكري:

يمكن للمرضى المصابين بالسكري أن يؤدوا فريضة الحج بإذن اللّه، وذلك بعد إجراء الكشف الطبي ومعرفة مدى ملائمتهم للحج، لكن عليهم أن يكونوا منتبهين لما قد يتعرضون له خلال ذلك: -

نقص مستوى السكر في الدم، وهذا ما قد يحدث نتيجة الإجهاد والتعرض للحرارة وتغير نظام الطعام والأكل



الإصابة بجروح أو تقرحات في القدمين أو غيرهما، بسبب، كثرة الحركة والازدحام

التسلخات التي تحدث بسهولة عند مرضى السكري، بسبب الازدحام والتعرق الزائد واضطراب مستوى سكر الدم.

وفيما يلي نصائح للحاج المصاب بالسكري لتفادي هذه المشاكل: -

وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأن الحاج مصاب بالسكري، ونوع العلاج، ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة

أخذ جهاز قياس السكر لقياس مستوى سكر الدم يوميا وبانتظام، خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر

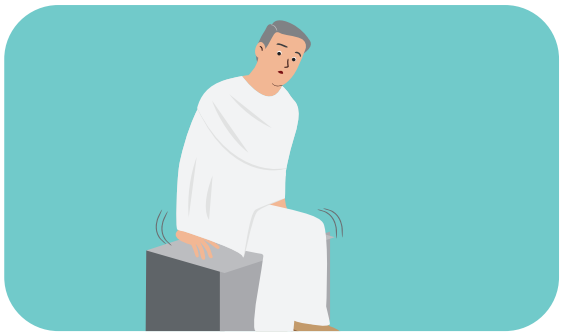
أخذ كميات كافية من أدوية السكري، واتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص

التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعه في حافظة الثلج المناسبة (ترمس) أو الثلاجة في مكان الإقامة

يمكن للحاج أن يحمل معه بعض العصائر المحلاة أو الحلوى احتياطا لتناولها عند شعوره بأعراض نقص السكر

الحرص على لبس جوارب مريحة لحماية القدمين من أي تقرحات، وتجنّب المشي حافية القدمين «للنساء»

ينصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلا بعد تناول العلاج والطعام الكافي، وذلك لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم.



التوقف المؤقت عن مواصلة أداء المناسك عند الإحساس بأعراض نقص مستوى السكر

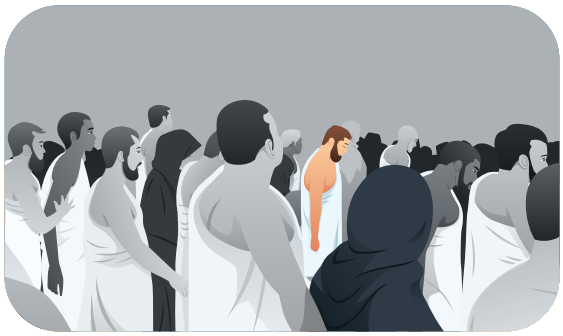
شرب الماء بكميات مناسبة وبانتظام

استخدام آلة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالحاج

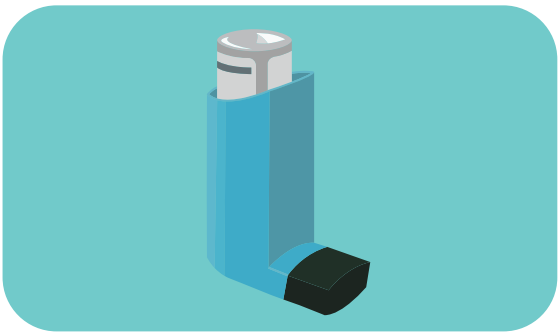
الإرشادات الصحية لمرضى الربو:

على مريض الربو زيارة طبيبه لمتابعة حالته الصحية ومراجعة خطته العلاجية قبل الذهاب للحج

ينصح المريض بحمل سوار حول المعصم يوضح اسمه وعمره، وتشخيص المرض ونوعية العلاج.

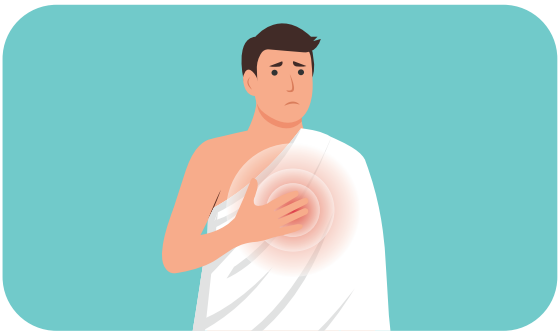


شدة الزحام قد تسبب نوبة ربو حادة لذا يفضل تأدية المناسك في الأوقات الأقل ازدحاماً تفادياً لحدوث نوبات



على مريض الربو حمل البخاخ الاسعافي معه دائماً أثناء تأدية المناسك لاستخدامه عند الحاجة

قبل القيام بأي مجهود بدني، يفضل استعمال موسع للشعب الهوائية بعد استشارة الطبيب، لاسيما خلال الطواف والسعي ورمي الجمرات.



عند شعور المريض بأي أعراض لأزمة ربو مثل: (كحة أو سعال متكرر، صفير «أزيز» أثناء التنفس، صعوبة أو ضيق في التنفس، ضيق أو ألم في الصدر، اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس) عليه التوجه لأقرب نقطة رعاية صحية

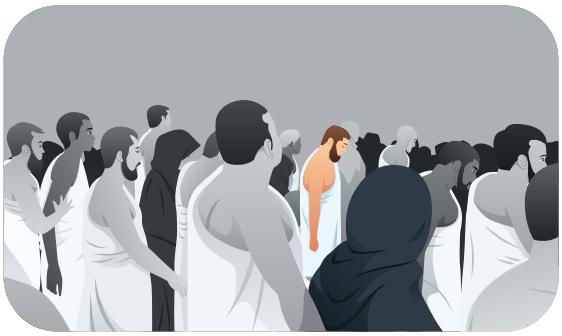
الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية:

قد يعاني المريض من الحساسية الزائدة تجاه بعض المواد الموجودة في البيئة، مثل الأدخنة والأتربة، والأطعمة، والمواد الكيميائية، وغيرها. وقد تصيب الحساسية أي عضو في الجسم، حيث يمكن أن تصيب الجلد، وقد تصيب العين والأنف (وتسمى حساسية الأنف والعين)، كما قد تصيب الصدر (وتسمى الربو). وربما يزداد ذلك خلال موسم الحج أو العمرة، وذلك بسبب الزحام والغبار والأتربة والحرارة وعوادم السيارات.

وهذه بعض المقترحات التي قد تساعد على التخفيف من هذه المشاكل الصحية:

في حالة الحساسية الجلدية أو حساسية الأنف والعين، يمكن للحاج المريض أن يأخذ معه مضادات الحساسية المناسبة، وفق الإرشادات الطبية، ولا يوجد - بشكل عام خطر على الحاج من أمراض الحساسية، إلا في حالات تفاقم حساسية الصدر (أو ما يدعى الربو).

في الحالات التي تكون فيها الحساسية ناجمة عن تناول أطعمة معينة، ويكون العلاج في هذه الحالة تجنّب تناول ذلك الطعام



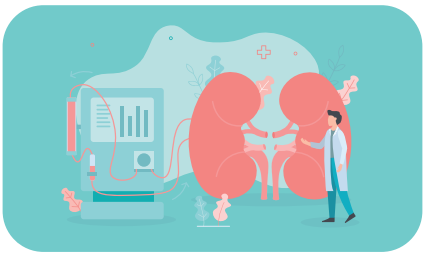
ينصح مريض الحساسية بتجنّب الأماكن والأوقات والأعمال والأطعمة التي تثير الحساسية، مثل عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس وتجنّب الزحام.

قد تؤدي بعض أدوية الحساسية إلى النُعاس، لذلك يجب الانتباه إلى ذلك أثناء القيادة

الإرشادات الصحية لمرضى الكلى:

هناك عدد من أمراض الكلى؛ ولكن، نركز هنا بشكل عام على الفشل الكلوي الذي يحتاج إلى عمليات الغسيل الكلوي، وعلى ضعف وظائف الكلى، وحصوات الكلى: -

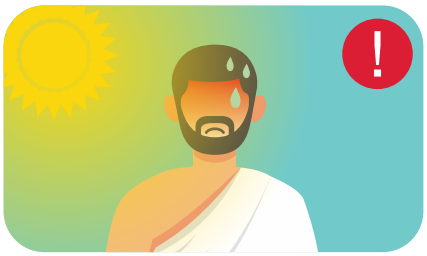
مراجعة الطبيب للتأكد من إمكانية أداء فريضة الحج ومعرفة الإرشادات الصحية المناسبة



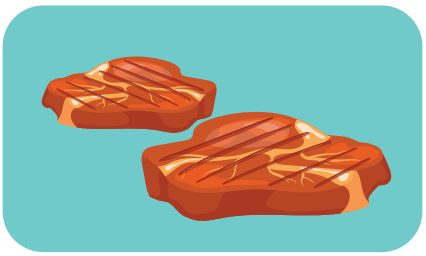
حرص مريض الفشل الكلوي على الغسيل الكلوي في فترة الحج بشكل دوري

الحرص على حمل الأدوية الموصوفة وحفظها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه

مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى عند حدوث أي اضطرابات بالجسم، مثل النزلات المعوية أو عدوى المسالك البولية



تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة، منعاً لفقدان السوائل والأملاح من الجسم



عدم الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات حتى لا تؤثر في وظيفة الكليتين

الإسعافات الأولية

انخفاض سكر الدم الإسعافات الأولية:

إذا كانت نتيجة تحليل السكر منخفضة او أحسست بأعراض انخفاض السكر

رفع سكر الدم عن طريق مثلًا شرب عصير محلى أو ملعقتين عسل

تحليل سكر الدم بعد 15 دقيقة، في حال كانت نتيجة سكر الدم في المعدل الطبيعي

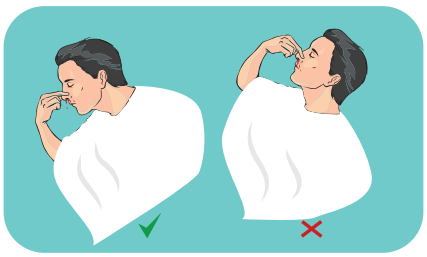
تناول وجبة تحتوي على كاربوهيدرات للمحافظة على مستوى السكر

في حال كانت نتيجة سكر الدم لاتزال منخفضة عاود في محاولة رفع السكر عن طريق مثلًا شرب العصير المحلى أو ملعقتين عسل والقياس بعد 15 دقيقة

في حال كانت لازالت نتيجة فحص السكر منخفضة ولم يستجب المريض وأوشك على فقدان الوعي، يجب الإسراع بحقن جرعة الجلوكاجون إذا كان متوفراً في مكان حدوث هبوط سكر الدم

إذا لم يتوفر الجلوكاجون و لم يستعد المريض وعيه خلال 15-20 دقيقة فيجب نقل المريض إلى المستشفى في أسرع وقت

الرعاف الإسعافات الأولية:



الانحناء قليلًا إلى الأمام في أثناء الجلوس، أو الوقوف، مع تجنب الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيتسبب بابتلاع الدم، والقيء

الضغط على الأنف من الجزء الغضروفي(غير العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط

الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل للأطفال، ومن 10 إلى 15 دقيقة للبالغين

يمكن وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف، حيث يساعد الأوعية الدموية على الانقباض

تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور

الكدمات الإسعافات الأولية:

استرح وارفع المنطقة المصابة لمنع التورم وتسكين الألم

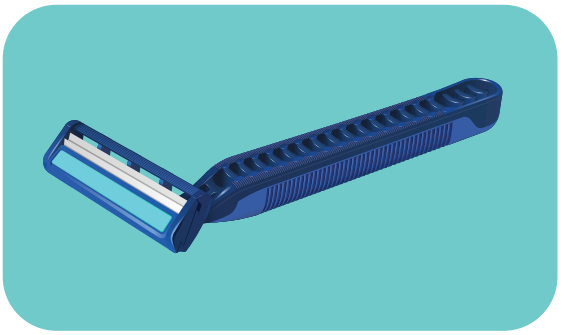
ضع أكياس الثلج على المنطقة المصابة

لف كيس الثلج بمنشفة

ضع الثلج على المنطقة المصابة بمدة لاتزيد عن 15 دقيقة في المرة الواحدة وكررها طوال اليوم

خذ بعض المسكنات لتخفيف الألم

الاحتياطات عند الحلاقة كما ينصح باتباع ما يلي:



استخدام الأمواس التي تستعمل لمرة واحدة، وتجنّب المشاركة في استخدام أي أنواع أخرى

تذكر أن استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك هي الطريقة الأمثل لحمايتك من العدوى عند الحلاق

وزارة الصحة
Ministry of Health

بعد الحج

بعد الحج:

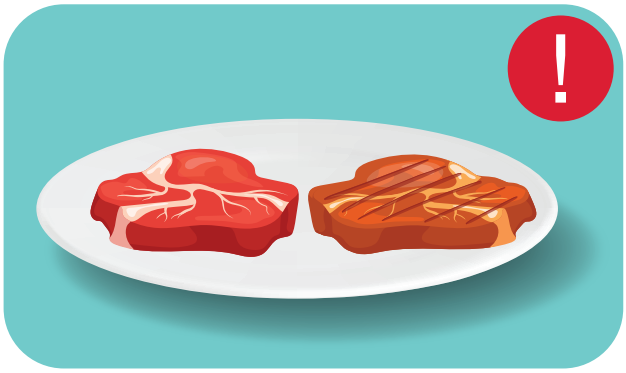
إرشادات السلامة للهدي والأضاحي

قبل الطبخ:

غسل اليدين

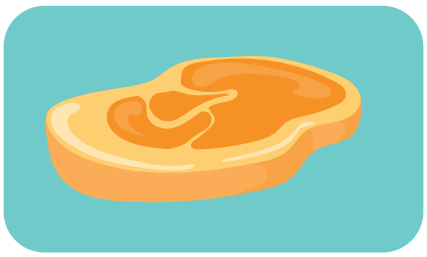
استخدام المناديل والمناشف لمره واحده فقط

نظافة أدوات الطبخ المستخدمة



تجنب وضع اللحم المطبوخ في نفس صحن اللحم النيء

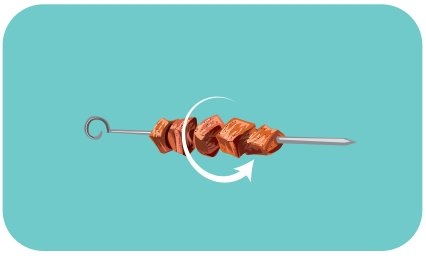
عند الشواء:



تجنب طبخ اللحوم مسبقًا لشوائها في وقت لاحق

التأكد من ذوبان الثلج عن اللحوم بشكل كامل قبل الشوي

تجنب وضع اللحم مباشرة على الفحم المشتعل حتى لا يتعرض للاحتراق



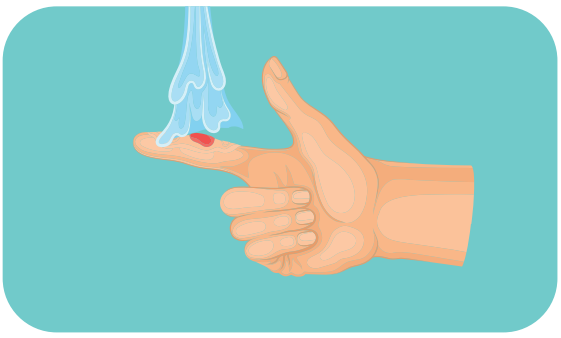
تحريك اللحوم بإستمرار للتأكد من استوائها

تفحم اللحم من الخارج لايعني نضوجها

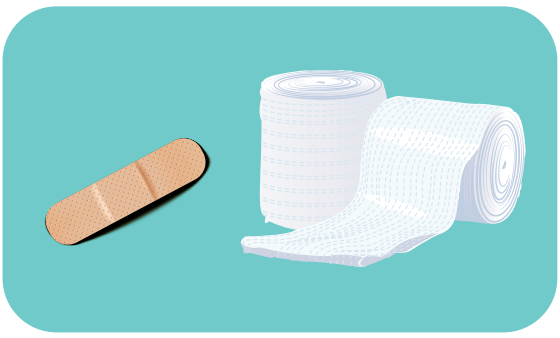
لسلامتك

يجب تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية قبل يوم النحر تحسبًا للحالات الطارئة.

الجروح البسيطة:



غسل اليدين لتجنب العدوى

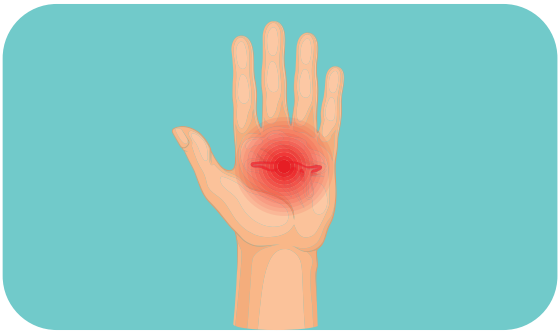


تغيير الضمادة أو اللاصق يوميًا

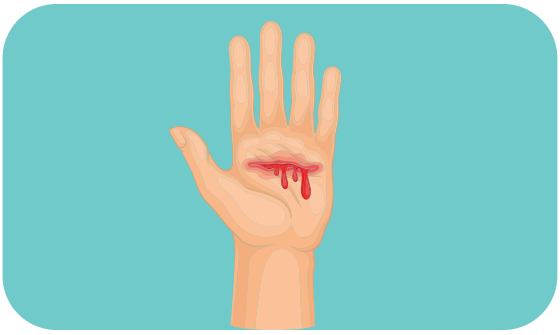
وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على منطقة الجرح وضغط الجرح

يجب

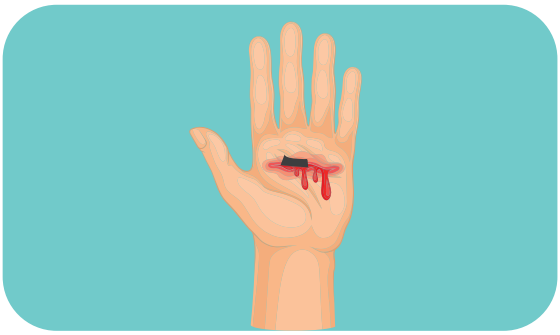
الذهاب الى الطوارئ في حالة:



وجود احمرار، تورم، أو زيادة الألم



استمرار نزف الجرح

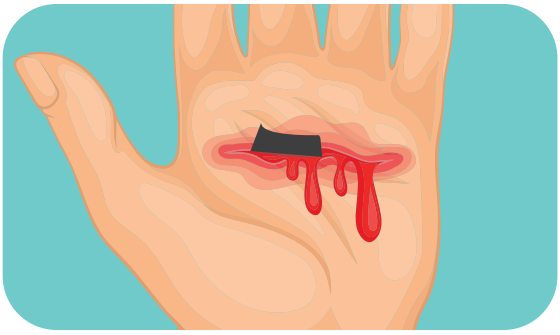


وجود جسم غريب آخر في الجرح

وجود حالة صحية خاصة
كالسكري وغيره

الجروح العميقة

والنزيف الحاد:



عدم إزالة الجسم الحاد المغروس بالجسم أو محاولة تنظيف الجرح حتى وصول المساعدة

وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على الجرح مع الضغط بقوة على المنطقة حتى وصول المساعدة

في حالة البتر يوضع الجزء المبتور في كيس نظيف ثم إلى وعاء من الماء البارد والثلج

نقل الجزء المبتور والمصاب فورًا إلى المستشفى

وزارة الصحة
Ministry of Health

خدمات تهمك معرفتها

لاستفساراتك الصحية اتصل على 937

استقبال المكالمات على مدار الساعة بلغات متعددة

الاوردو	اندونيسي	فرنسي	تركي	الفارسي
اردو	Anonim	Français	türkçe	Persian

خدماتك الصحية أقرب اليك عبر تطبيق صحتي

التطبيق الموحد للخدمات الصحية

Available on the App Store
GET IT ON Google Play

اضغط هنا للتحميل

تعرف على أقرب المراكز الصحية والمستشفيات من حولك

وزارة الصحة
Ministry of Health

سعي مشكور وذنب مغفور