



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# DIRECTIVES SANITAIRES POUR LE PÈLERIN



<b>Préparations pré-Hajj</b>	<b>02</b>
Vaccinations essentielles requises - Hajj 1444	03
Vaccinations recommandées - Hajj 1444	03
Consignes sanitaires	04
Comment améliorer sa condition physique avant le Hajj	05
<b>Pendant le Hajj</b>	<b>06</b>
Hygiène personnelle	07
Blessures par la chaleur et infections	09
- Coup de chaleur	10
- Stress thermique	11
- Stress musculaire	13
- Déshydratation	15
- Tomber	17
- Entorse de la cheville	19
- Infections respiratoires	20
- La fièvre de la dengue	21
Intoxication alimentaire	22
<b>Directives sanitaires spéciales pour certains patients</b>	<b>25</b>
- Directives sanitaires pour les patients cardiaques	26
- Directives sanitaires pour les patients diabétiques	27
- Consignes de santé pour les patients asthmatiques	30
- Consignes de santé pour les patients allergiques	31
<b>PREMIERS SECOURS</b>	<b>33</b>
- Hypoglycémie	33
- Épistaxis	34
- Ecchymoses	35
- Précautions lors du rasage	36
<b>Après le Hajj</b>	<b>37</b>
Pour votre sécurité	38
Services importants à connaître	41



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Préparations pré-Hajj

## Vaccinations essentielles requises - Hajj 1444

Maladie	À qui?	Quand?
COVID-19	- Tous les pèlerins - Travailleurs du Hajj	Remplir les vaccinations approuvées ( <a href="#">lien</a> ).
Grippe	- Tous les pèlerins - Travailleurs du Hajj	Une dose à tout moment pendant la période entre septembre 2022 et 10 jours avant le Hajj.
Méningite	- Tous les pèlerins - Travailleurs du Hajj	- Vaccin combiné : Une dose à tout moment au cours des cinq années précédentes jusqu'à 10 jours avant le Hajj. - Vaccin méningococcique : Une dose à tout moment au cours des trois années précédentes jusqu'à 10 jours avant le Hajj.
Polio	Pèlerins de certains pays ( <a href="#">lien</a> )	Veillez vous référer aux exigences sanitaires pour le Hajj 1444 ( <a href="#">lien</a> )
Fièvre jaune	Pèlerins de certains pays ( <a href="#">lien</a> )	Veillez vous référer aux exigences sanitaires pour le Hajj 1444 ( <a href="#">lien</a> )

## Vaccinations recommandées - Hajj 1444

Maladie	À qui?	Quand?
Grippe	- Pèlerins étrangers - Résidents des zones du Hajj	Une dose à tout moment pendant la période entre septembre 2022 et 10 jours avant le Hajj.
Méningite	Résidents des zones du Hajj	- Au cours des cinq dernières années (Vaccin Combiné) - Au cours des trois dernières années (Vaccin contre le méningocoque)
Polio	Pèlerins de certains pays ( <a href="#">lien</a> )	Veillez vous référer aux exigences sanitaires pour le Hajj 1444 ( <a href="#">lien</a> )

# Consignes sanitaires

## Avant le Hajj

---

Si vous souffrez d'une maladie chronique, consultez votre médecin pour vous assurer de la stabilité de votre santé et de votre capacité à effectuer le Hajj. Pour les patients diabétiques, il est conseillé de consulter votre médecin concernant l'ajustement des doses de médicaments pendant la période du Hajj.



Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante de médicaments, surtout si le pèlerin souffre de maladies nécessitant une prise régulière de médicaments, telles que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et le diabète.



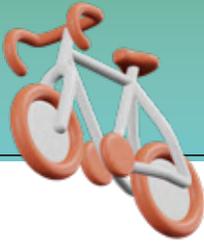
Ayez sur vous un rapport médical détaillé décrivant vos conditions médicales, vos médicaments et vos doses. Cela vous aidera à gérer votre état si nécessaire.



# Comment améliorer sa condition physique avant le Hajj

## Avant le Hajj

S'engager dans des exercices aérobiques tels que le cyclisme et la natation.



Faire de l'exercice physique de 20 à 60 minutes par jour.



Augmenter progressivement l'intensité de l'effort



Assurer une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant de commencer l'activité physique, ainsi qu'une période de récupération de 10 à 5 minutes avant de terminer l'activité.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Pendant le Hajj

## Directives générales pour l'hygiène personnelle :



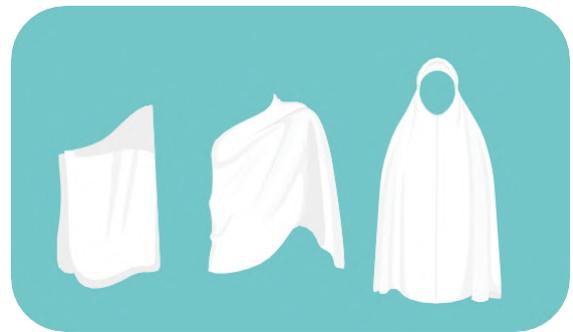
Couvrez-vous la bouche et le nez avec des mouchoirs lorsque vous toussiez ou éternuez, et utilisez votre coude si les mouchoirs ne sont pas disponibles.



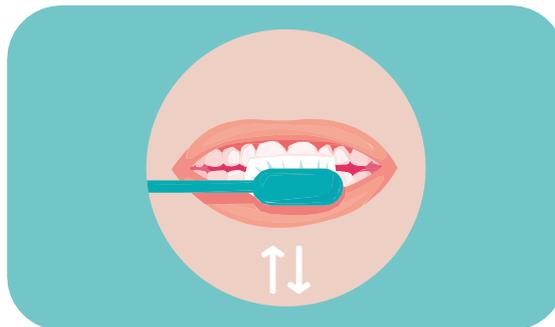
Assurez-vous de porter un masque et évitez tout contact étroit avec des personnes présentant des symptômes respiratoires.



Nettoyer quotidiennement votre espace de vie



Portez des vêtements propres pour éviter les irritations de la peau.



Maintenir l'hygiène bucco-dentaire et les soins dentaires

## Lavage des mains

---



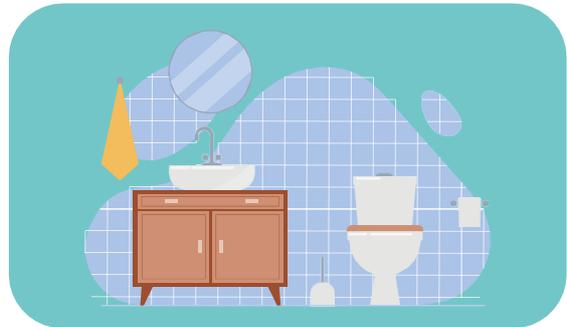
Après avoir toussé ou éternué



Avant, pendant et après la préparation des aliments.



A l'arrivée au lieu de résidence



Après être allé aux toilettes



Après avoir touché les ordures

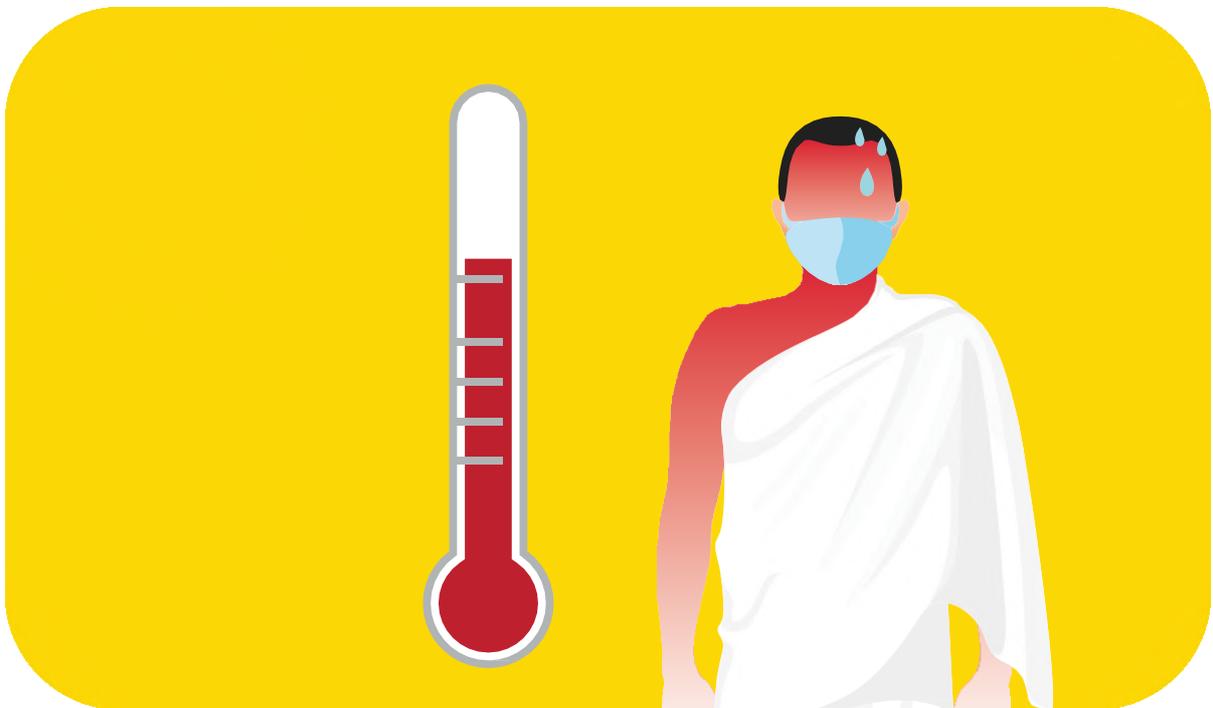
## Blessures par la chaleur et infections

### Coup de chaleur

---

Il s'agit d'une affection potentiellement mortelle généralement associée à une augmentation incontrôlée de la température corporelle centrale au-dessus de 40 degrés Celsius et à une perturbation des fonctions du système nerveux central, comme le délire, des convulsions ou le coma.

Ses principales causes sont l'exposition à des températures élevées et à une humidité élevée ou à un stress physique important.



## Le coup de chaleur est une urgence médicale qui doit être traitée dès que possible en suivant ces étapes :



Enlever les vêtements extérieurs et refroidir le corps avec de l'eau, en particulier la zone de la tête et du cou



Transférer la personne atteinte dans un endroit frais



Donner à boire à la personne affectée



Exposez-les à une source d'air, comme la climatisation ou un ventilateur



Appelez les services médicaux d'urgence et rendez-vous à l'établissement de santé le plus proche

## Stress thermique

C'est une condition où le corps perd des fluides et des électrolytes en raison d'une transpiration excessive et d'un apport insuffisant en eau et en fluides.

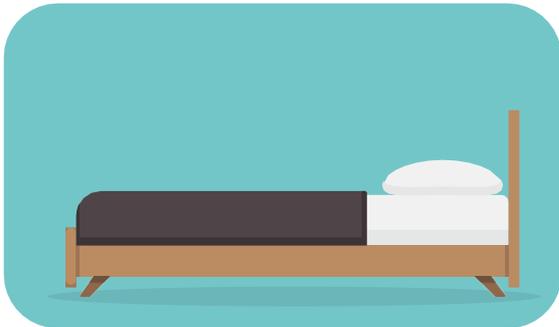
**Pour éviter le stress thermique, suivez ces directives :**



Évitez les zones chaudes et bondées



Éviter l'exposition directe au soleil



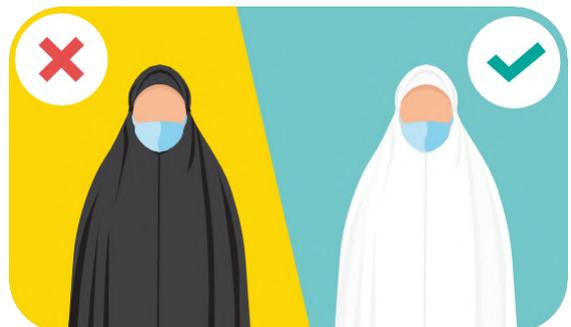
Faites des pauses et reposez-vous



Assurer un apport hydrique adéquat, y compris de l'eau et des jus contenant les électrolytes nécessaires



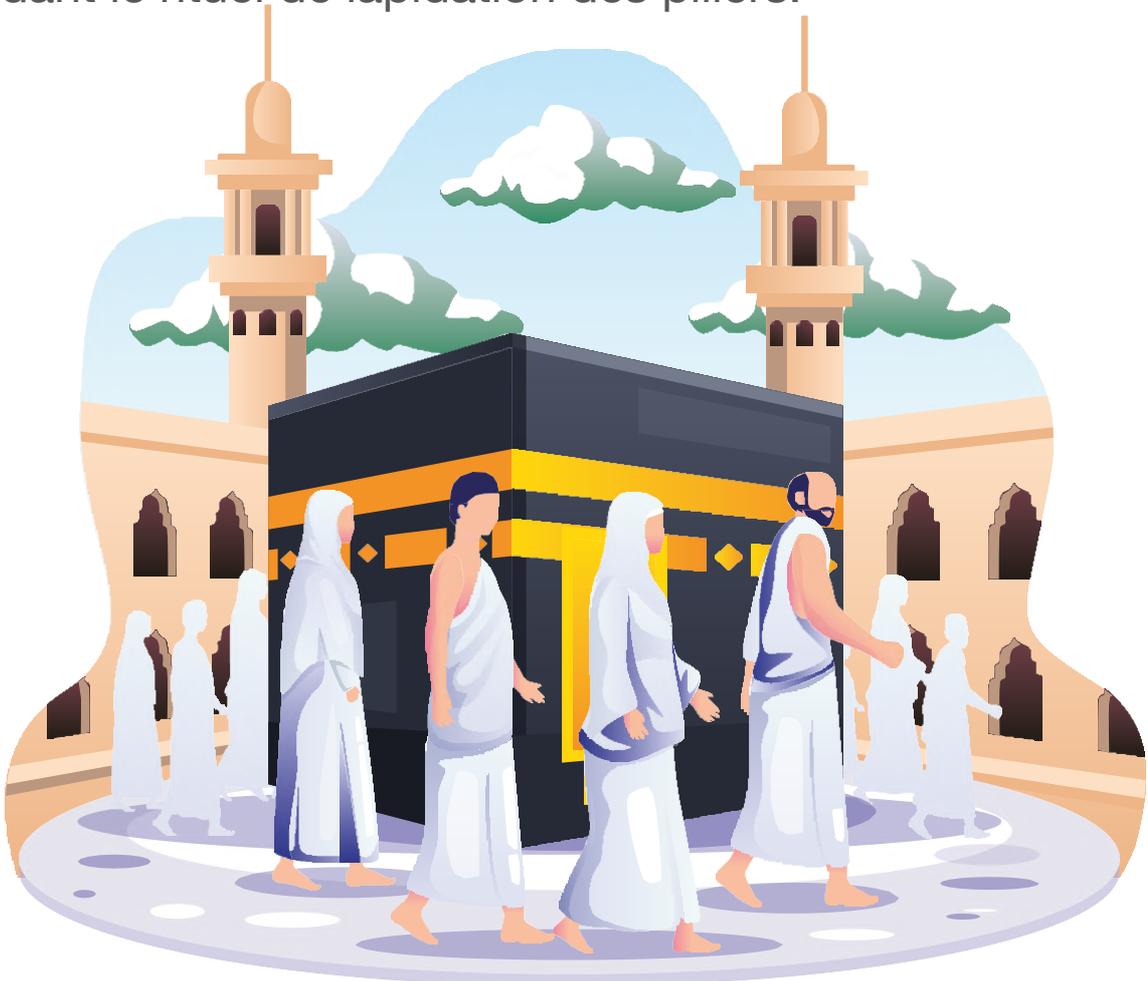
Utilisez des parapluies de couleur claire



Portez des vêtements de couleur claire (pour les femmes)

## Les domaines où les incidents d'épuisement par la chaleur sont plus fréquents comprennent :

- **Tawaf**, surtout pendant les heures de midi.
- **Al-Masaa**, surtout lorsqu'il y a une forte surpopulation et une température élevée.
- **Arafat** à midi
- **Mina, en particulier sur les lieux de sacrifice d'animaux et de lancer de cailloux sur les piliers**, en raison des longues distances et de l'encombrement pendant le rituel de lapidation des piliers.



## Stress musculaire

Le stress musculaire survient en raison d'une mauvaise condition physique, d'une fatigue excessive et de mouvements violents.

### Méthodes pour traiter le stress musculaire :



**Appliquer une pression  
sur la zone touchée  
pour soulager la  
douleur**



**Utilisez un fauteuil roulant  
ou une aide à la mobilité si  
vous ressentez un stress  
musculaire**



**Prenez des  
analgésiques  
comme indiqué**



**Refroidir la zone  
touchée pour soulager  
la douleur**

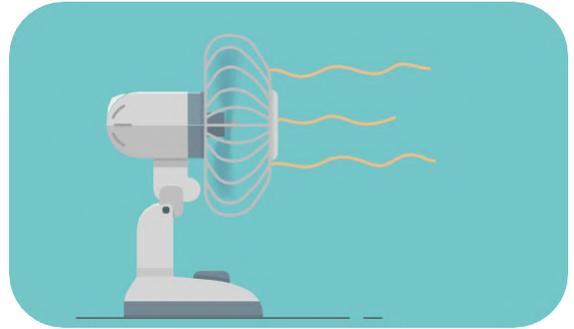
## Irritation de la peau

Ce problème est courant pendant la saison du Hajj, en particulier chez les personnes obèses, en surpoids ou diabétiques. La peau s'enflamme, provoquant des rougeurs dans les plis des cuisses, parfois au niveau des aisselles et sous les seins.

### Prévention des irritations cutanées :



**Maintenir une hygiène personnelle et utiliser des crèmes appropriées sur le corps avant de marcher.**



**Une bonne ventilation des plis du corps, tels que le haut des cuisses et les aisselles**



**Garder la zone sèche et porter des vêtements en coton pour éviter les frottements**



**Appliquer de la poudre pour bébé après avoir transpiré**

En cas d'infection, des crèmes spéciales pour ce problème peuvent être utilisées. La zone affectée doit être lavée à l'eau et au savon avant d'appliquer le médicament, à plusieurs reprises.

## Déshydratation

Cela se produit lorsque la quantité d'eau que le corps reçoit est inférieure à la quantité perdue par les vomissements, la diarrhée, la respiration, la transpiration ou la miction.

### Cause :



Vomissement



Diarrhée



Fièvre



**Miction excessive**  
(Comme courant chez les patients diabétiques)



**Transpiration excessive**



### Symptômes

Se sentir fatigué



Nausée et vomissements



Soif intense



Bouche, lèvres et yeux secs



Rythme cardiaque rapide

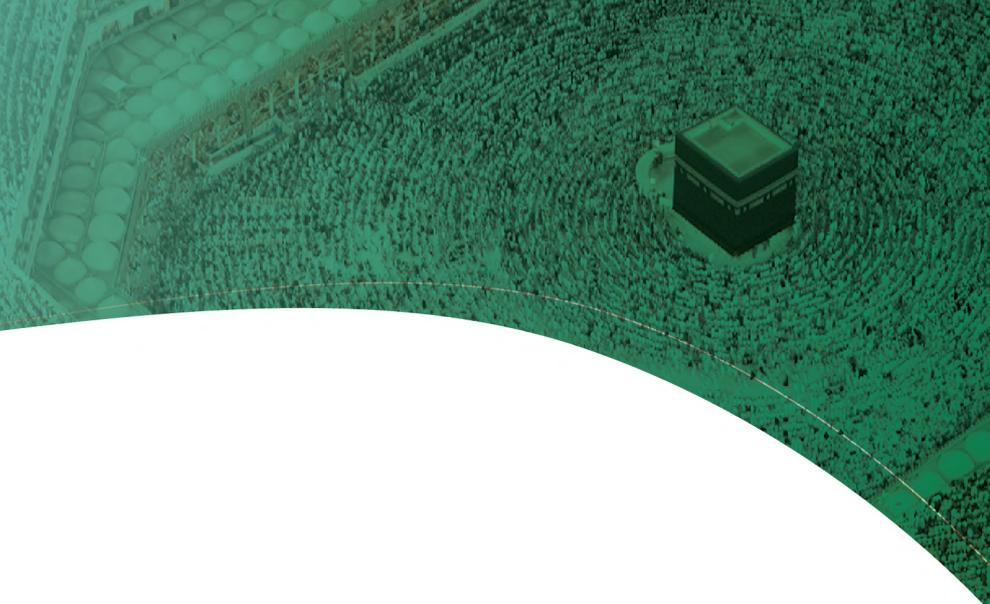


Urine jaune foncé



Ne pas uriner pendant de longues périodes





## Prévenir la déshydratation pendant le Hajj

01

Buvez beaucoup d'eau quotidiennement.

02

Consommer des aliments riches en eau comme les fruits et légumes

### Le traitement de la déshydratation dépend de la gravité de la maladie :

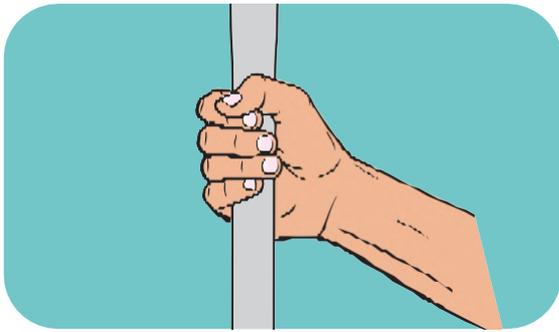
- Il est recommandé de consulter un médecin dès l'apparition des symptômes.
- Buvez des liquides de réhydratation ou prenez-les par voie intraveineuse dans les cas graves.
- En cas de diarrhée causée par une infection bactérienne, le médecin peut prescrire des antibiotiques.
- Le médecin peut prescrire des médicaments contre les nausées.
- En cas de fièvre, le médecin peut prescrire des médicaments anti-fièvre.



## Chute:

Tout le monde peut faire une chute, mais les personnes âgées sont plus sujettes aux chutes, surtout si elles souffrent d'une maladie chronique.

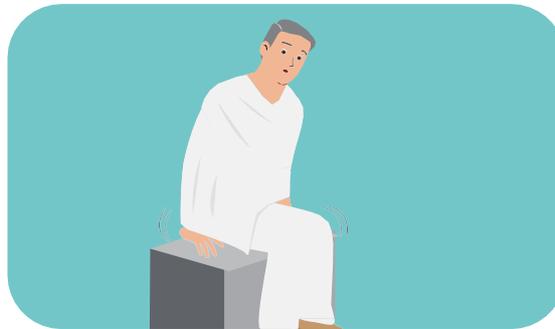
### Que doit faire un pèlerin s'il tombe ?



Roulez sur vos mains et vos genoux et cherchez un meuble stable, comme une chaise.



Si vous faites une chute, il est important de rester calme. Si vous n'êtes pas blessé et que vous vous sentez assez fort pour vous lever, ne vous précipitez pas pour vous lever rapidement.



Tenez-vous aux meubles avec les deux mains pour vous soutenir et lorsque vous vous sentez prêt, levez-vous lentement. Asseyez-vous et reposez-vous un moment avant de poursuivre votre activité.

## Prévenir les chutes pendant le Hajj :



- Portez des chaussures appropriées et bien entretenues qui soutiennent la cheville.
- Prenez soin de vos pieds en coupant régulièrement vos ongles et en consultant un médecin généraliste ou un spécialiste du pied pour tout problème de pied.
- Évitez les collisions dans les zones bondées.
- Demandez de l'aide pour les tâches que vous ne pouvez pas effectuer seul en toute sécurité.
- Évitez de marcher sur des sols glissants avec des chaussettes uniquement.

**Faites attention :** si vous avez des troubles de l'équilibre ou des déficiences visuelles et auditives, il est nécessaire d'utiliser des dispositifs médicaux d'assistance tels qu'une canne, un fauteuil roulant, des lunettes de prescription et une prothèse auditive pour prévenir les chutes et leurs complications.

## Entorse de la cheville

Il s'agit d'une déchirure ou d'un étirement des ligaments qui entourent et relient la jambe au pied, résultant généralement d'un trébuchement en marchant ou en courant.

### Symptômes

---



Les symptômes peuvent varier en gravité selon l'étendue de la blessure, mais comprennent généralement des douleurs, des rougeurs, des ecchymoses, un gonflement ou une perte de mouvement de la cheville.

### Note:

---

Si vous soupçonnez que vous vous êtes foulé la cheville, suivez ces étapes :

- Repos.
- Appliquez un sac de glace enveloppé dans une serviette sur la cheville pendant environ 15 à 20 minutes.
- Retirez le sac de glace si vous ressentez un engourdissement dans la cheville.
- Comprimez la cheville.
- Élevez vos pieds au-dessus du niveau de votre corps et évitez de mettre du poids sur la cheville.
- Utilisez des analgésiques en vente libre qui ne contredisent pas votre état de santé.
- Si la douleur et l'enflure persistent, consultez votre médecin pour exclure une fracture.

## Directives sanitaires pour prévenir les infections respiratoires :



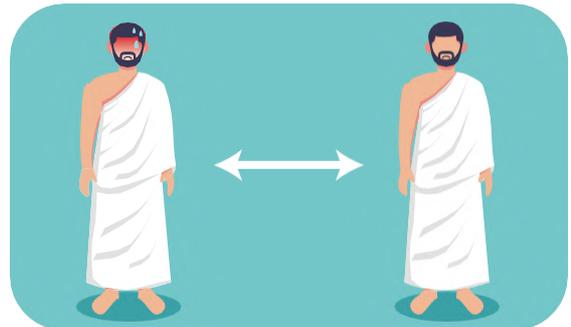
Utilisez des mouchoirs lorsque vous toussiez ou éternuez et jetez-les dans une poubelle



Se laver les mains à l'eau et au savon, surtout après avoir toussé et éternué, après être allé aux toilettes, avant de préparer et de manger des aliments et après avoir touché des animaux



Évitez de boire du lait non pasteurisé ou de consommer de la viande crue ou des produits d'origine animale qui n'ont pas été correctement cuits



Évitez tout contact direct avec des personnes qui présentent des signes de maladie et évitez de partager avec elles des objets personnels

## Dengue et virus Zika



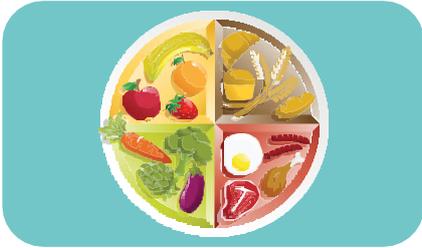
Il est conseillé aux personnes venant pour la Omra, le Hajj, le travail saisonnier ou toute autre raison dans les zones du Hajj de prendre les mesures et les précautions nécessaires pour éviter les piqûres de moustiques, telles que l'utilisation de vêtements de protection (de préférence de couleur claire) qui couvrent autant que possible le corps. et utiliser un insectifuge.



En cas d'urgence de santé publique de portée internationale ou de flambées de maladies soumises au Règlement sanitaire international, le ministère de la Santé prendra des mesures supplémentaires au-delà de ce qui est mentionné ci-dessus en coordination avec l'Organisation mondiale de la santé.

## Troubles gastro-intestinaux :

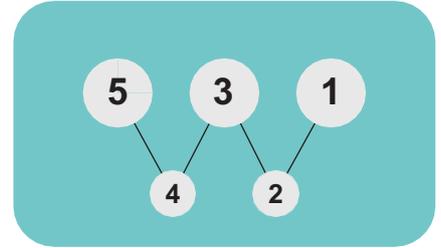
Troubles gastro-intestinaux :



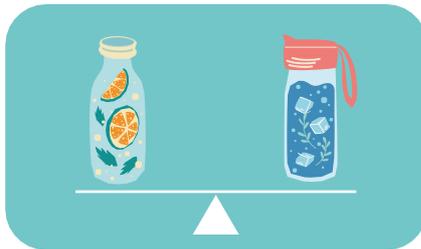
Mangez des repas sains riches en protéines, en légumes et en fruits et évitez de trop manger pour faciliter les mouvements pendant le Hajj.



Buvez suffisamment de liquides pour éviter la déshydratation et l'épuisement dû à la chaleur



Diviser les repas en trois repas principaux et deux repas légers



Maintenir un équilibre entre l'eau potable et la consommation de jus riches en sels essentiels



Évitez de manger des aliments nouveaux et inconnus pour éviter les allergies alimentaires

## Pour prévenir les intoxications alimentaires :



Bien laver les fruits et légumes avant de les consommer.



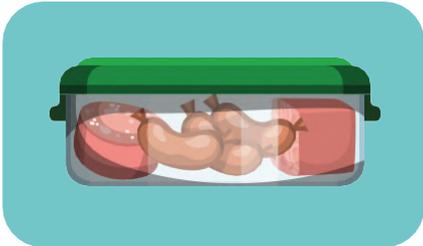
Conservez les aliments au réfrigérateur ou préparez uniquement ce qui est nécessaire pour un repas.



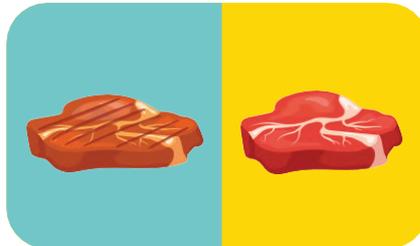
Nettoyer les ustensiles utilisés pour la préparation et la consommation des aliments



Vérifiez les dates de péremption des aliments et des boissons



Évitez de stocker des aliments cuits pendant de longues périodes lorsque vous voyagez.



Séparez les aliments crus des aliments prêts à manger.



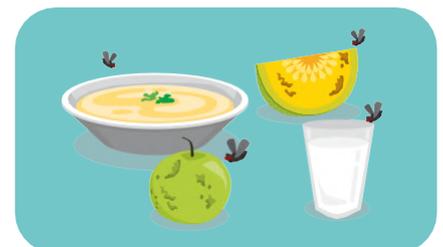
Évitez de consommer du lait et des produits laitiers non pasteurisés, ainsi que des viandes insuffisamment cuites.



Se laver les mains à l'eau et au savon avant de préparer les aliments et avant et après avoir mangé.



Jetez les aliments en cas de doute sur leur sécurité, tels que des changements de goût, de couleur, d'odeur ou de texture.



Ne laissez pas les aliments découverts et exposés à la contamination ou aux insectes.

## PREMIERS SECOURS:



Buvez beaucoup de liquides pour remplacer les liquides perdus et prévenir la déshydratation.



Arrêtez de donner de la nourriture au patient



Transférer la personne blessée à l'hôpital



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Directives sanitaires spéciales pour certains patients pendant le Hajj

## Directives sanitaires pour les patients cardiaques :

Généralement, un patient avec une condition cardiaque stable peut effectuer le pèlerinage du Hajj. Cependant, il leur est recommandé de prendre les précautions suivantes :



Assurez-vous d'avoir un approvisionnement suffisant en médicaments et conservez-les en toute sécurité.



Consultez un médecin avant d'aller au Hajj pour évaluer l'état de santé.



Évitez les efforts physiques excessifs et utilisez un fauteuil roulant pendant le Tawaf (circumambulation) et le Sa'i (marche entre Safa et Marwa) si vous vous sentez fatigué.



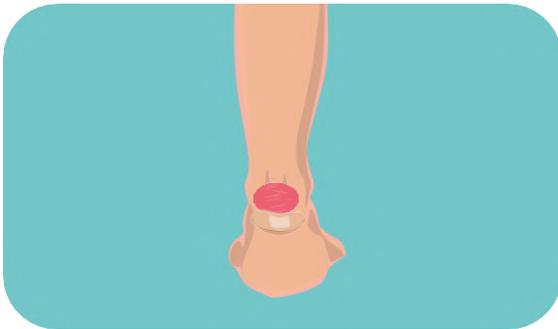
Ayez sur vous une carte médicale ou un rapport décrivant l'état du patient et les médicaments qu'il prend.



Si le patient ressent des douleurs thoraciques ou des difficultés respiratoires, il doit consulter immédiatement un médecin dans l'établissement de santé le plus proche.

## Directives sanitaires pour les patients diabétiques :

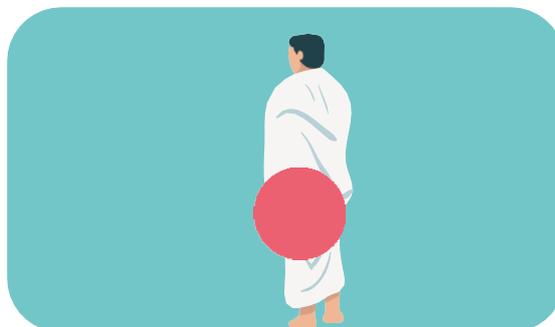
Les patients diabétiques peuvent effectuer le Hajj après avoir subi un examen médical pour déterminer leur aptitude au pèlerinage. Cependant, ils doivent faire attention aux points suivants :



Développer des plaies ou des ulcères sur les pieds ou d'autres parties du corps en raison de l'activité accrue et des foules



Faible taux de sucre dans le sang, qui peut survenir en raison du stress, de l'exposition à la chaleur et des changements dans le régime alimentaire et les habitudes alimentaires



Irritation de la peau, fréquente chez les patients diabétiques en raison de la foule, de la transpiration excessive et des fluctuations de la glycémie

## Voici quelques conseils pour les pèlerins diabétiques afin d'éviter ces problèmes :



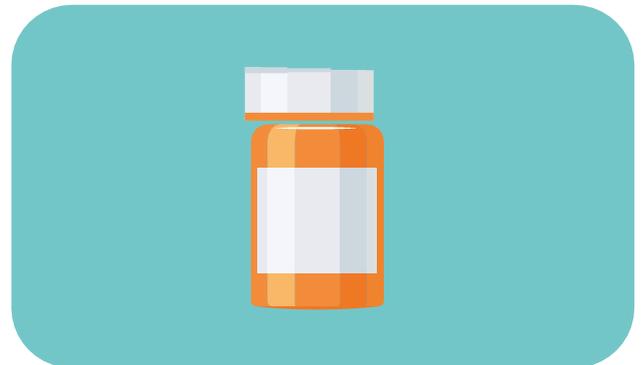
Emportez un appareil de surveillance de la glycémie et mesurez régulièrement votre glycémie, en particulier lorsque vous ressentez des fluctuations de votre glycémie



Portez un bracelet ou munissez-vous d'une carte d'identité indiquant que vous êtes diabétique, ainsi que des informations sur le type de traitement que vous recevez. Cela facilitera l'assistance nécessaire si nécessaire.



Assurez-vous que l'insuline est conservée au frais pendant le transport et le stockage en utilisant une mallette de refroidissement appropriée (pochette de voyage à insuline) ou un réfrigérateur sur votre lieu d'hébergement



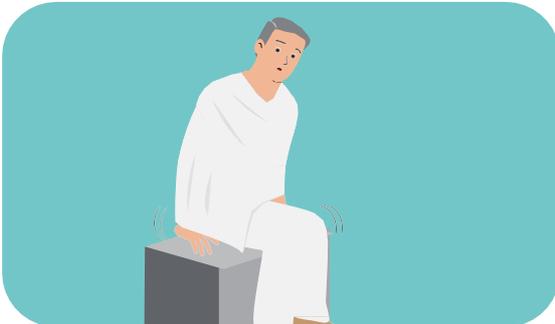
Assurez-vous d'avoir un approvisionnement suffisant en médicaments contre le diabète et respectez votre régime alimentaire prescrit selon les conseils de votre fournisseur de soins de santé.



Le pèlerin doit porter des chaussettes confortables pour protéger ses pieds de tout ulcère et éviter de marcher pieds nus pour les femmes.



Le pèlerin peut emporter des jus sucrés ou des sucreries par précaution à consommer lorsqu'il ressent des symptômes d'hypoglycémie.



Arrêtez temporairement d'effectuer les rituels si vous présentez des symptômes d'hypoglycémie.



Il est recommandé de ne pas commencer le Tawaf ou le Sa'i (rituels) sans prendre les médicaments nécessaires et consommer suffisamment de nourriture pour prévenir l'hypoglycémie.



Utilisez un rasoir électrique spécialement conçu pour les pèlerins



Buvez régulièrement une quantité suffisante d'eau

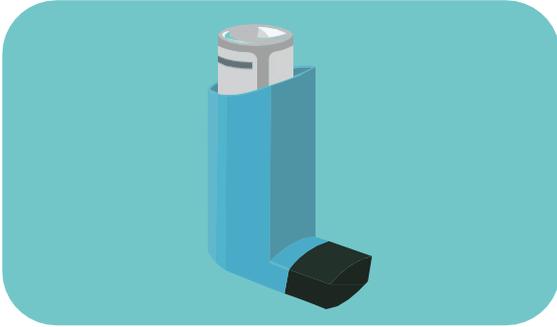
## Directives sanitaires pour les patients asthmatiques :



Il est conseillé au patient de porter un bracelet indiquant son nom, son âge, son diagnostic d'asthme et le type de traitement dont il a besoin.



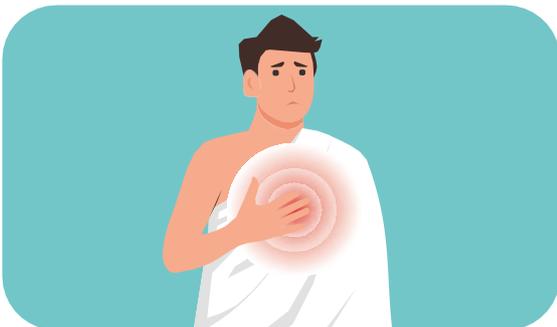
Les patients asthmatiques doivent consulter leur médecin pour surveiller leur état de santé et revoir leur plan de traitement avant de partir pour le Hajj.



Les patients asthmatiques doivent toujours avoir sur eux leur inhalateur de secours pendant les rituels pour l'utiliser en cas de besoin.



L'environnement surpeuplé pendant le Hajj peut potentiellement déclencher de graves crises d'asthme, il est donc préférable d'effectuer les rituels pendant les périodes moins fréquentées pour éviter de tels épisodes.



Si le patient présente des symptômes de crise d'asthme, tels qu'une toux fréquente, une respiration sifflante, des difficultés ou une oppression respiratoire, une oppression ou une douleur thoracique, ou un sommeil perturbé en raison de difficultés respiratoires, il doit immédiatement demander de l'aide à l'établissement de santé le plus proche.



Avant de s'engager dans tout effort physique, en particulier pendant le Tawaf (circumambulation), le Sa'i (marche rituelle entre Safa et Marwa) et la lapidation du Jamarat, il est recommandé d'utiliser un bronchodilatateur après avoir consulté un médecin.

## Directives sanitaires pour les patients allergiques :

Un patient allergique peut souffrir d'une sensibilité excessive à certaines substances environnementales telles que la fumée, la poussière, les aliments, les produits chimiques et autres. Les allergies peuvent affecter n'importe quelle partie du corps, y compris la peau, les yeux, le nez (connu sous le nom de rhinite allergique) et même la poitrine (connu sous le nom d'asthme). Cela peut augmenter pendant la saison du Hajj en raison de la foule, de la poussière, de la chaleur et des gaz d'échappement des voitures.

## Voici quelques suggestions qui peuvent aider à atténuer ces problèmes de santé



Dans les cas où l'allergie est causée par certains aliments, le traitement dans ce cas consiste à éviter de manger cet aliment.



Si l'allergie est liée à la peau ou à la rhinite allergique, le patient pèlerin peut prendre les antihistaminiques appropriés selon les directives d'un médecin. En général, il n'y a aucun risque d'allergies pour le pèlerin à moins qu'une exacerbation de l'asthme ne se produise.



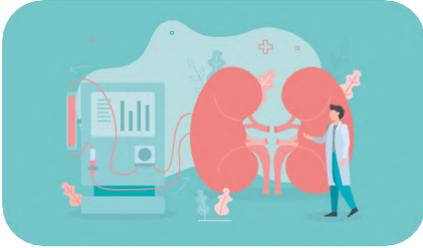
Certains médicaments contre les allergies peuvent causer de la somnolence, il est donc important d'en être conscient lorsque vous conduisez.



Il est conseillé aux patients allergiques d'éviter les lieux, les heures, les activités et les aliments qui déclenchent leurs allergies, comme éviter l'exposition directe au soleil et éviter les foules.

## Directives sanitaires pour les patients souffrant de problèmes rénaux :

Il existe plusieurs maladies rénales, mais nous nous concentrerons généralement sur l'insuffisance rénale qui nécessite une dialyse, l'altération de la fonction rénale et les calculs rénaux :



Les patients insuffisants rénaux doivent effectuer une dialyse régulière pendant le pèlerinage



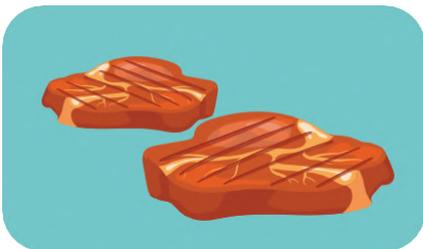
Le patient doit consulter son médecin pour s'assurer de sa capacité à effectuer le Hajj et obtenir les directives de santé appropriées.



Le patient doit se rendre au centre de santé ou à l'hôpital le plus proche en cas de troubles corporels, tels que des infections gastro-intestinales ou des infections des voies urinaires.



Le patient doit transporter ses médicaments prescrits et les ranger dans un endroit approprié pour un accès facile.



Ne consommez pas trop de viande et de protéines pour éviter d'affecter la fonction rénale.



Évitez l'exposition prolongée au soleil brûlant pour éviter la perte de liquides et de sels du corps.

## PREMIERS SECOURS

### Premiers soins en cas d'hypoglycémie :

Si le résultat d'un test de glycémie est faible ou si vous présentez des symptômes d'hypoglycémie :



Testez à nouveau la glycémie après 15 minutes. Si le résultat de la glycémie se situe dans la plage normale.



Augmenter la glycémie en buvant du jus sucré ou en prenant deux cuillères à café de miel



Si le résultat de la glycémie est toujours bas, répétez le processus d'augmentation de la glycémie en buvant du jus sucré ou en prenant deux cuillères à café de miel et testez à nouveau la glycémie après 15 minutes.



Mangez un repas contenant des glucides pour maintenir votre glycémie



Si le glucagon n'est pas disponible et que le patient ne reprend pas conscience dans les 15 à 20 minutes, transférez le patient à l'hôpital dès que possible.

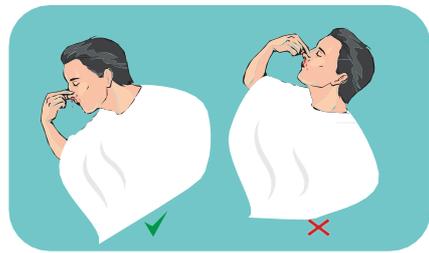


Si le résultat de glycémie est toujours bas et que le patient ne répond pas et risque de perdre connaissance, injectez une dose de glucagon si disponible sur le site de l'épisode d'hypoglycémie.

## Premiers secours pour les saignements de nez :



Appliquez une pression sur les deux côtés du nez, en particulier sur la partie molle (cartilagineuse), en évitant d'appliquer une pression sur un seul côté, même si le saignement n'est que d'un côté.



Penchez-vous légèrement vers l'avant en position assise ou debout, en évitant de vous allonger ou d'incliner la tête en arrière, car cela pourrait provoquer une déglutition de sang et des vomissements.



Des compresses froides ou un sac de glace peuvent être placés sur le nez car cela aide à resserrer les vaisseaux sanguins.



Appliquez une pression sur le nez pendant au moins cinq minutes pour les enfants et 10 à 15 minutes pour les adultes.



Répétez les étapes précédentes si le saignement ne s'arrête pas, en continuant à appliquer une pression sur le nez pendant au moins 30 minutes. Si le saignement ne s'arrête toujours pas, il est important de consulter immédiatement un médecin.

## Premiers soins pour les contusions :



Appliquez des compresses de glace sur la zone blessée



Reposez-vous et élevez la zone touchée pour prévenir l'enflure et soulager la douleur.



Appliquez le sac de glace sur la zone affectée pendant 15 minutes maximum à la fois et répétez tout au long de la journée.



Enveloppez le sac de glace dans une serviette



Prenez des analgésiques pour soulager la douleur

## Les précautions pendant le rasage incluent les recommandations suivantes :



N'oubliez pas que l'utilisation de vos propres outils de rasage est le meilleur moyen de vous protéger des infections pendant le rasage.



Utilisez des rasoirs jetables et évitez de partager tout type de rasoir avec d'autres



وزارة الصحة  
Ministry of Health

Après le Hajj



## Pour votre sécurité

il est important de préparer une trousse de secours avant le jour de l'abattage en cas d'urgence.

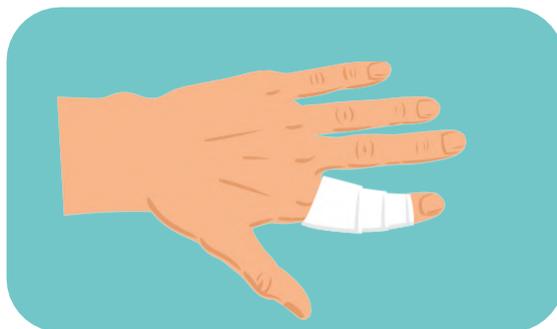
### Blessures mineures



Changer le pansement ou l'adhésif tous les jours



Se laver les mains pour éviter l'infection



Appliquez un pansement stérile ou un chiffon propre sur la plaie et appliquez une pression sur la plaie.

## Vous devez

Rendez-vous aux urgences dans les cas suivants :



Saignement continu de la plaie



Rougeur, gonflement ou augmentation de la douleur autour de la plaie



Présence d'un problème de santé préexistant tel que le diabète ou autres



Présence d'un autre corps étranger incrusté dans la plaie

# Plaies profondes

## Saignement sévère

---



Appliquez un pansement stérile ou un chiffon propre sur la plaie et appliquez une pression ferme sur la zone jusqu'à l'arrivée des secours médicaux



Ne pas retirer tout objet empalé ou tenter de nettoyer la plaie jusqu'à l'arrivée des secours médicaux



Transportez immédiatement la partie sectionnée et blessée à l'hôpital.



En cas d'amputation, placez la partie sectionnée dans un sac propre puis dans un récipient d'eau froide et de glace.

## Services importants à connaître

**Pour les questions de santé, appelez le 937**

Les appels sont répondus 24h/24 et 7j/7 en plusieurs langues :

Persian

Persian

Turkish

türkçe

French

Français

Indonesian

Anonim

Urdu

ودرا

**Accédez à vos services de santé via l'application Sehhaty**  
Accédez à vos services de santé via l'application Sehhaty



Cliquez ici pour  
télécharger



**Renseignez-vous sur les centres de santé et les  
hôpitaux les plus proches autour de vous**



Cliquez ici





وزارة الصحة  
Ministry of Health



سَعَى كَفِّهِمْ مَغْفُورٌ  
وَمُنْتَهَى كَفِّهِمْ وَكَانَ نَبِيٌّ