



الإرشادات الصحية للحجاج



02	استعدادات ما قبل الحج
03	للحجاج من داخل المملكة
04	للحجاج من خارج المملكة
10	إرشادات صحية
11	كيف تزيد لياقتك البدنية قبل الحج
12	أثناء الحج
13	النظافة الشخصية
15	الإصابات الحرارية والعدوى
16	- ضربة الشمس
17	- الإجهاد الحراري
19	- الإجهاد العضلي
21	- الجفاف
23	- السقوط
25	- التواء الكاحل
26	- العدوى التنفسية
27	- حمى الضنك
28	التسمم الغذائي
31	إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى
32	- الإرشادات الصحية لمرضى القلب
33	- الإرشادات الصحية لمرضى السكري
36	- الإرشادات الصحية لمرضى الربو
37	- الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية
39	الإسعافات الأولية
39	- انخفاض سكر الدم
40	- الرعاف
41	- الكدمات
42	- الاحتياطات عند الحلاقة
43	بعد الحج
44	إرشادات السلامة للهدي والأضاحي
46	لسلامتك
49	خدمات تهتمك معرفتها

استعدادات ما قبل الحج

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



التطعيم ضد الانفلونزا الموسمية

جرعة واحدة من التطعيم
أعطيت خلال عام ١٤٤٥ هـ



التطعيم ضد كورونا (كوفيد-١٩)

جرعة واحدة من التطعيم
أعطيت خلال عام ١٤٤٥ هـ

للحجاج من خارج المملكة:

شلل الأطفال	الحمى الصفراء	الحمى الشوكية النيسيرية	التطعيم
لل القادمين من الدول التي يسري فيها شلل الأطفال هنا	لل القادمين من الدول التي يسري فيها الحمى الصفراء هنا	لم يتلقوا اللقاح خلال 3 أو 5 سنوات الماضية حسب نوع التطعيم	لمن
لا تقل عن 4 أسابيع ولا تزيد عن سنة	حتى 10 أيام قبل الحج	متى	
يوصى باستكمال التحصين ضد فيروس كورونا - 19 والانفلونزا الموسمية بجرعة أُعطيت خلال عام 1445 هـ إلى جانب تحديث التحصين ضد الأمراض المستهدفة وفقاً للاشتراطات الصحية هنا			

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:

قم بممارسة
التمارين
الهوائية

مارس الرياضة لمدة
30 دقيقة يومياً

إذا كان لديك مرض
مزمن، استشر
طبيبك حول نوع
النشاط البدني

اجعل أنشطتك
حركية، مثل
استخدام الدرج
بدلاً من المصعد

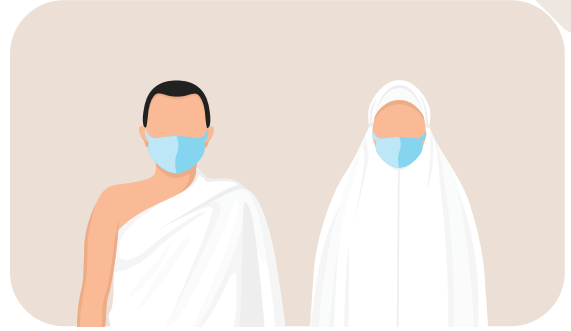


أثناء الحج

الإرشادات العامة للنظافة الشخصية:



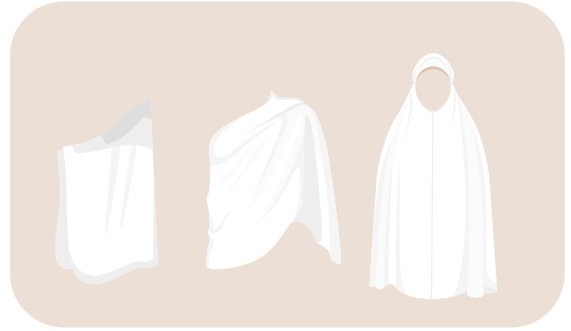
عند السعال أو العطاس احرص على استخدام المناديل **لتغطية الفم والأنف** بها، استخدم الذراع إذا لم تجد مناديل



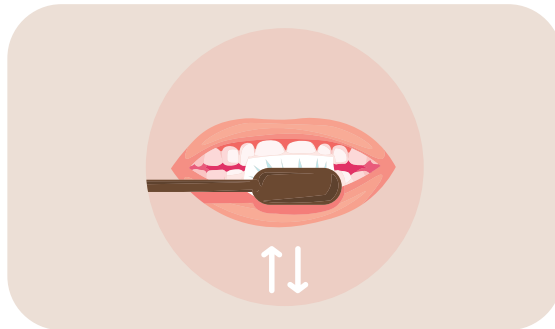
احرص على **لبس الكمامة**، وعدم مخالطة من تظهر عليه أعراض تنفسية



تنظيف مقر الإقامة يوميًا



ارتداء **ملابس نظيفة** لتجنّب التسلّخات

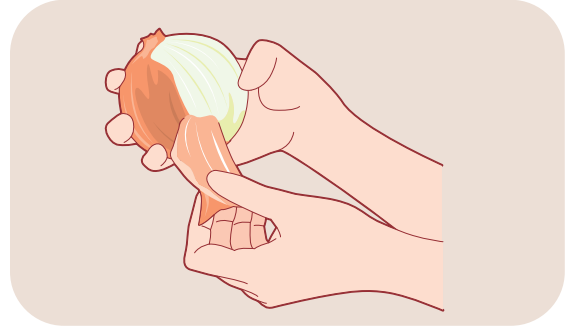


نظافة الفم والأسنان

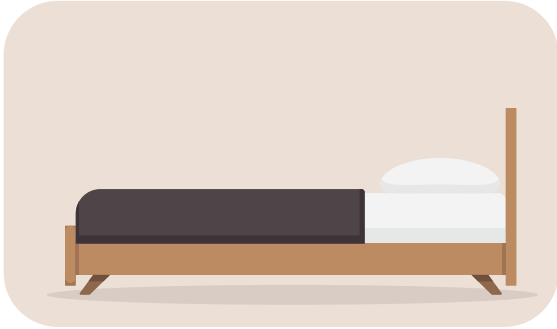
غسل اليدين:



بعد السعال أو العطاس



قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



عند القدوم إلى مقر الإقامة



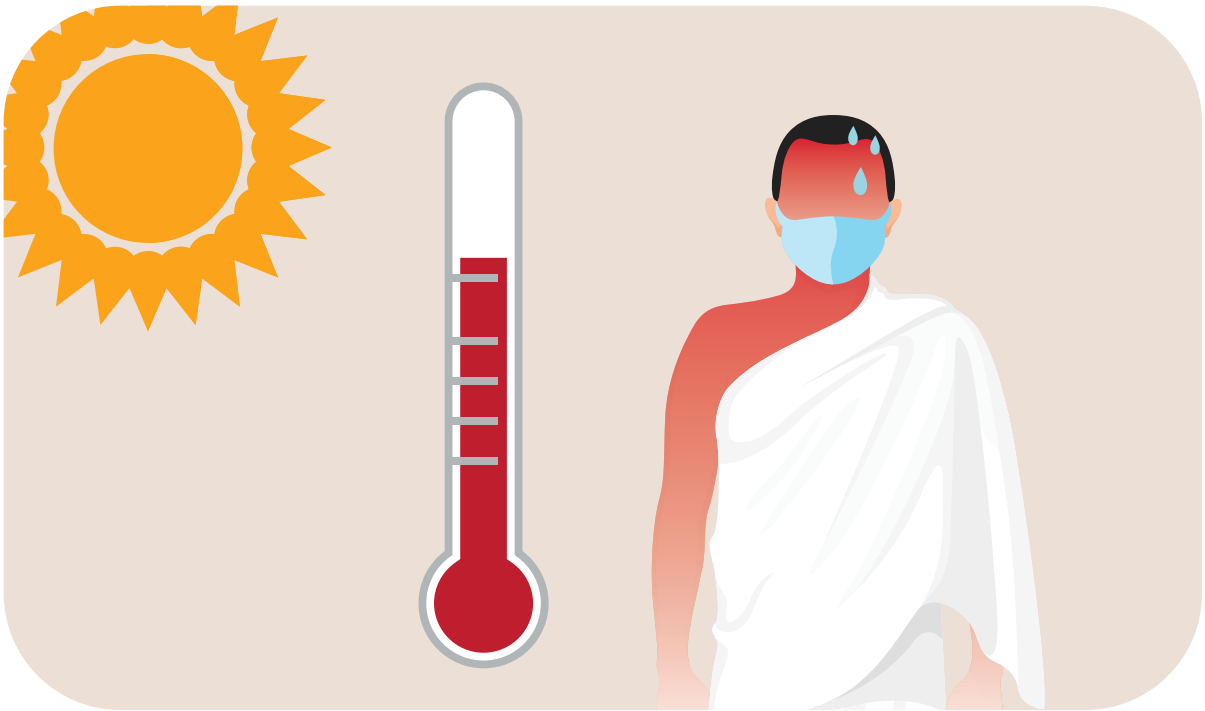
بعد استخدام دورة المياه

الإصابات الحرارية والعدوى:

ضربة الشمس:

هو حالة صحية تهدد الحياة وترتبط عادة بارتفاع غير منضبط في درجة حرارة الجسم الأساسية فوق ٤٠ 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 :



إزالة الملابس الخارجية، وتبريد
الجسم بالماء خاصة منطقة
الرأس والرقبة



نقل المصاب إلى مكان بارد



إعطاء المصاب السوائل



تعريضه لمصدر هوائي كهواء
المكيف او المروحة

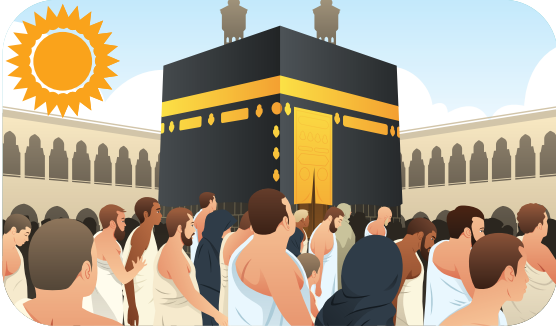


طلب الخدمات الإسعافية و
التوجه لأقرب منشأة صحية

الإجهاد الحراري

يحدث عندما يتعرض الحجاج إلى درجات الحرارة المرتفعة لفترات طويلة مما ينتج عنه التعرق الشديد وفقدان الكثير من الماء والأملاح بالجسم

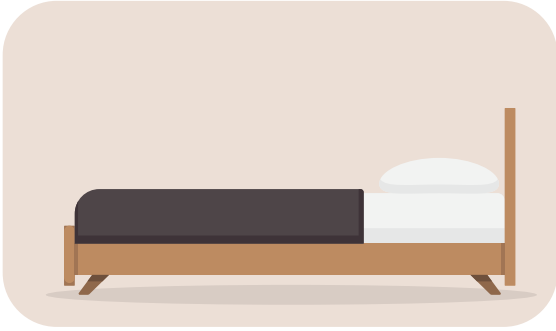
حتى لا تصاب بالإجهاد الحراري:



تجنب الحر والزحام



تجنب التعرض المباشر للشمس



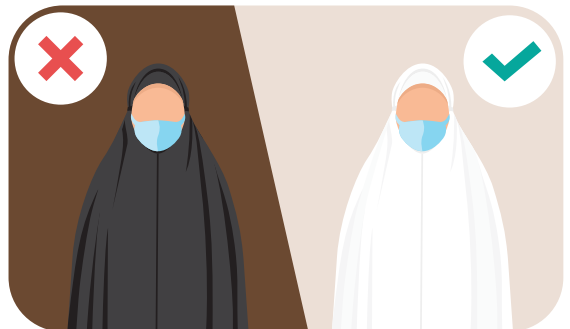
احرص على الراحة



احرص على شرب السوائل (مياه و عصائر تحتوي على الأملاح الضرورية)



احرص على استخدام
مظلات فاتحة اللون



احرص على لبس الملابس
ذات ألوان فاتحة (للنساء)

المناطق التي يكثر فيها إصابات الإجهاد الحراري:

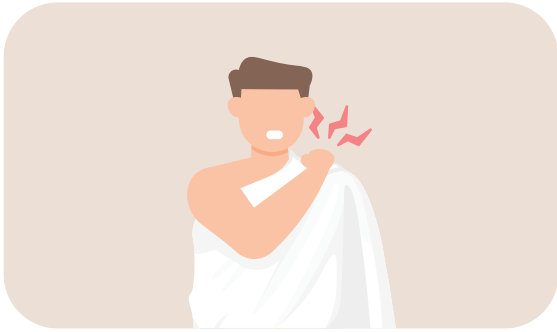
- الطواف، خاصة في أوقات الظهيرة
- صعيد عرفات وقت الظهيرة.
- منى (أماكن ذبح الأضاحي، ورمي الجمرات)، وذلك بسبب طول المسافة والازدحام عند رمي الجمرات.



الإجهاد العضلي:

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

طرق علاج الإجهاد العضلي :



**ضغط المنطقة
المصابة لتخفيف الألم**



**التوقف عن الحركة عند
الشعور بالألم**



أخذ المسكنات



**تبريد المنطقة
المصابة لتخفيف الألم**

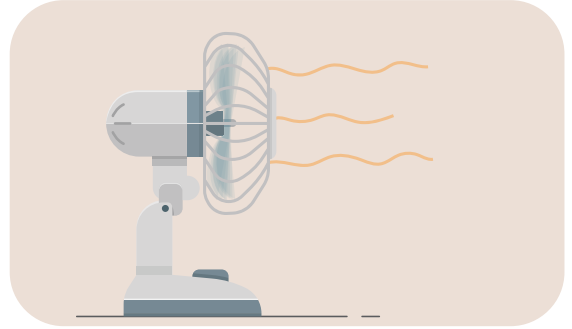
التسلخات الجلدية:

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

الوقاية من التسلّخ الجلدي :



الاهتمام بالنظافة الشخصية،
واستخدام المراهم المناسبة
على الجسم قبل المشي



التهوية الجيدة للثنايا في
الجسم، مثل أعلى الفخذين
وناحية الإبطين



الحرص على إبقاء المنطقة جافة
و ارتداء الملابس القطنية لمنع
الاحتكاك



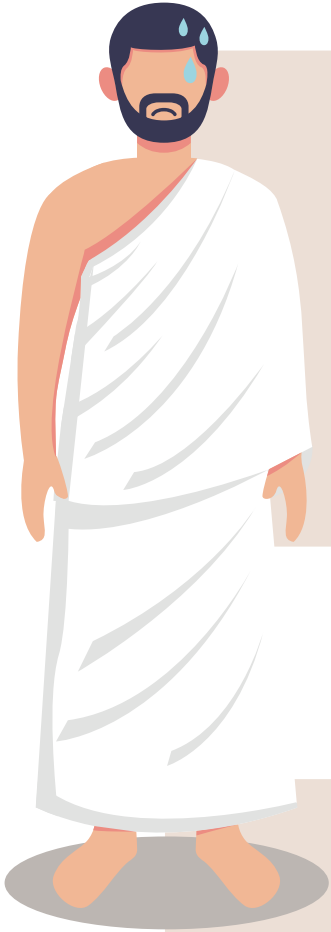
رش بودرة الأطفال
بعد التعرق

**وعند الإصابة، يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذه
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:



القيء 

الإسهال 

الحمى 

التبول الزائد 
كما هو الحال لدى
مرضى السكري

فرط التعرق 

الأعراض:

الشعور
بالتعب 

غثيان
وتقيؤ 

العطش
الشديد 

جفاف الفم
والشفاه والعينين 

خفقان
القلب 

بول أصفر
داكن 

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



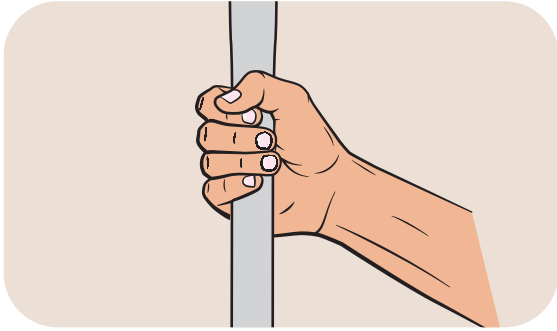
علاج الجفاف يكون حسب الحالة:

- 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.

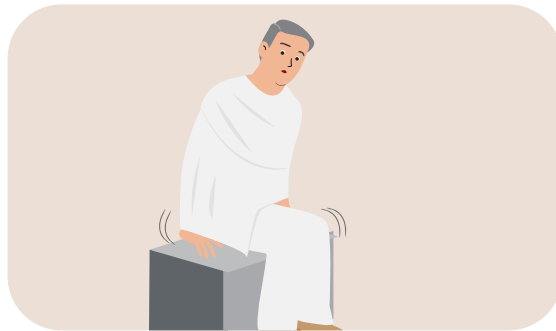
ماذا يجب على الحاج أن يفعل إذا سقط؟:



ابحث عن قطعة أثاث ثابتة مثل كرسي وتمسك بها.



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



تمسك بالأثاث بكلتا يديك لدعم نفسك وعندما تشعر بالإستعداد انهض ببطء، اجلس واسترخ قليلاً قبل مواصلة نشاطك

تجنب السقوط أثناء الحج:

- تجنب أداء المناسك في أوقات الزحام الشديد
- قدر المستطاع.
- تجنب التدافع.
- عدم صعود الجبال والمرتفعات.
- ارتداء أحذية مناسبة.
- 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 قدر المستطاع.
- لا تقم بتحميل الوزن على القدم المصابة.
- استخدم عكازات عند الحركة والتنقل.
- قم بعمل كمادات باردة على مكان الإصابة.
- استخدم رباطاً ضاغطاً و قم بلف الكاحل والقدم
لتجنب التورم والكدمات.
- ارفع القدم المصابة لأعلى لتجنب تورمها.
- استشر الطبيب في حال استمرار الألم والتورم.

الإرشادات الصحية للوقاية من العدوى التنفسية

- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون خاصةً عند العودة لمقر الإقامة، عند السعال أو العطاس، وقبل تناول الأطعمة، بعد استخدام دورات المياه.
- تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع.
- استخدم المنديل أو أعلى الذراعين (الكوع) عند السعال أو العطاس.
- ارتداء الكمامة خاصةً في المناسك شديدة الزحام.
- تجنب التواصل المباشر أو مشاركة الأدوات الشخصية مع المصابين بالعدوى.
- قم بتنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي تقوم بلمسها بشكل متكرر في محيط إقامتك بالمخيم.

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

لسلامة الغذاء والوقاية من التسمم الغذائي



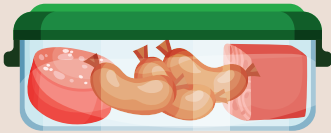
اغسل الخضروات
والفاكهة جيداً قبل
تناولها



احرص على غسل
اليدين قبل وبعد
تناول الطعام



عدم تناول الأطعمة
المكشوفة أو المخزنة
خارج الثلاجة



تجنب تخزين الطعام
المطهي أثناء التنقل
لفترة طويلة



اعزل الأطعمة النيئة
عن الأطعمة الجاهزة
للأكل



تأكد من تاريخ صلاحية
الأطعمة والمشروبات

الإسعافات الأولية:



شرب السوائل بكثرة
لتعويض السوائل
المفقودة وللمنع الإصابة
بالجفاف



إيقاف إعطاء
المريض أي
طعام



نقل المصاب
إلى المستشفى



إرشادات صحية خاصة لبعوض المرضى خلال الحج

الإرشادات الصحية لمرضى القلب:

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



خُذ كمية كافية من الأدوية
احفظها بطريقة آمنة ومناسبة



راجع طبيبك قبل الذهاب للحج
لتقييم وضعه الصحي



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



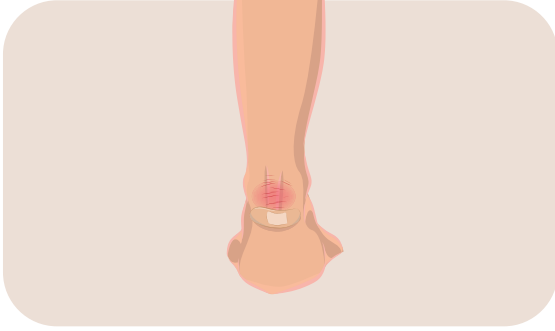
احمل بطاقة طبية أو تقرير طبي
(يبين حالتك والأدوية التي تتناولها)



عن الشعور بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس
فعليك مراجعة أقرب مرفق صحي فوراً

الإرشادات الصحية لمرضى السكري:

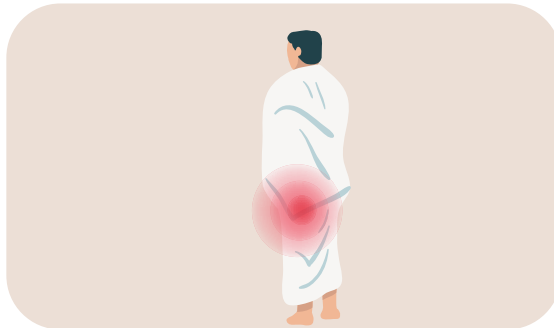
يمكن للمرضى المصابين بالسكري أن يؤديوا فريضة الحج بإذن الله، وذلك بعد إجراء الكشف الطبي ومعرفة مدى ملائمتهم للحج، لكن عليهم أن يكونوا منتبهين لما قد يتعرضون له خلال ذلك:-



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



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



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

وفيما يلي نصائح للحاج المصاب بالسكري لتفادي هذه المشاكل: -



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



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



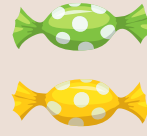
التأكد من برودة الأنسولين أثناء
نقله وتخزينه عن طريق وضعه
في حافظة الثلج المناسبة
(ترمس) أو الثلجة في مكان
الإقامة



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



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



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



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



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



استخدم أدوات الحلاقة الخاصة عند التحلل من الإحرام



شرب الماء بكميات مناسبة وبانتظام

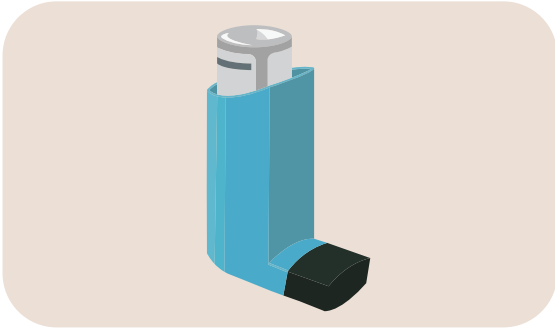
الإرشادات الصحية لمرضى الربو:



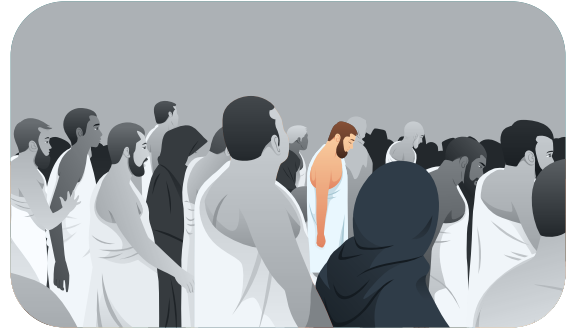
ينصح المريض بحمل سوار حول المعصم يوضح اسمه وعمره، وتشخيص المرض ونوعية العلاج.



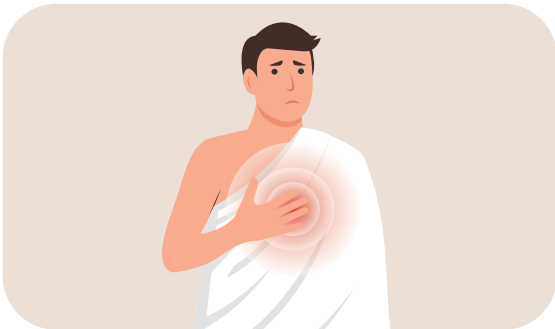
على مريض الربو زيارة طبيبه لمتابعة حالته الصحية ومراجعة خطته العلاجية قبل الذهاب للحج



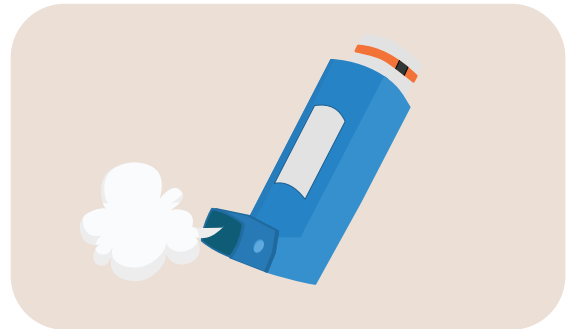
على مريض الربو حمل البخاخ الاسعافي معه دائماً أثناء تأدية المناسك لاستخدامه عند الحاجة



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



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



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

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.

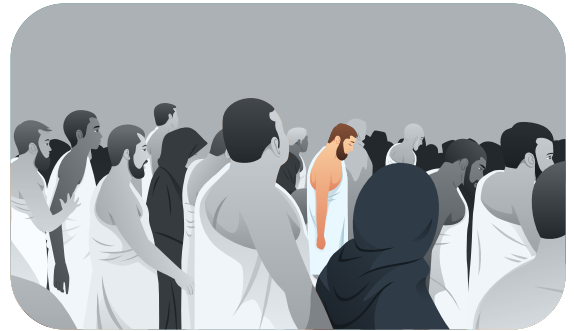
وهذه بعض المقترحات التي قد تساعد على التخفيف من هذه المشاكل الصحية:



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



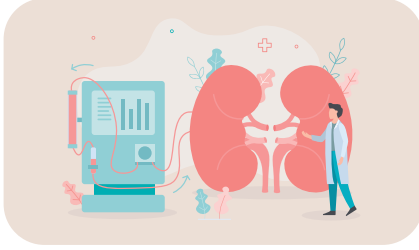
في حالة الحساسية الجلدية أو حساسية الأنف والعين، يمكن للحاج المريض أن يأخذ معه مضادات الحساسية المناسبة، وفق الإرشادات الطبية، ولا يوجد - بشكل عام - خطر على الحاج من أمراض الحساسية، إلا في حالات تفاقم حساسية الصدر (أو ما يدعى الربو).



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

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:-



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



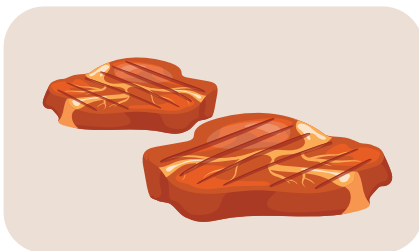
راجع طبيبك قبل الذهاب للحج
لتقييم وضعه الصحي



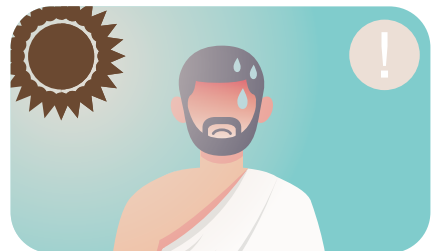
مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى
عند حدوث أي اضطرابات بالجسم، مثل
النزلات المعوية أو عدوى المسالك البولية



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



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



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

الإسعافات الأولية

انخفاض سكر الدم الإسعافات الأولية:

إذا كانت نتيجة تحليل السكر منخفضة او أحسست بأعراض انخفاض السكر



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



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



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



تناول وجبة تحتوي على كاربوهيدرات للمحافظة على مستوى السكر



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

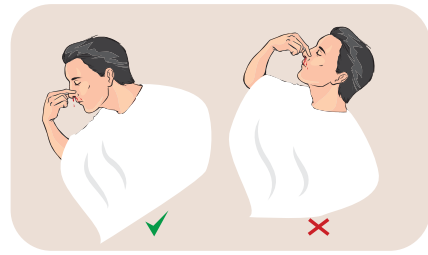


في حال كانت لازالت نتيجة فحص السكر منخفضة ولم يستجب المريض وأوشك على فقدان الوعي، يجب الإسراع بحقن جرعة الجلوكاجون إذا كان متوفراً في مكان حدوث هبوط سكر الدم

الرعاف الإسعافات الأولية:



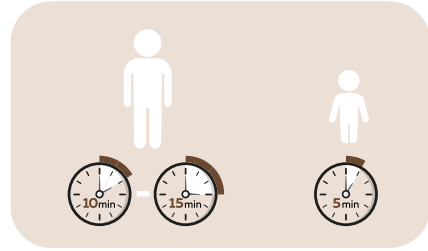
الضغط على الأنف من الجزء الغضروفي (غير العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط



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



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



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

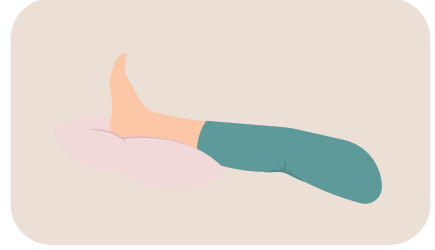


تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور

الخدمات الإسعافات الأولية:



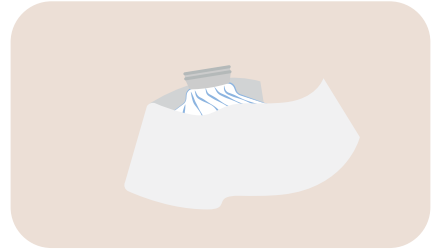
ضع أكياس الثلج على
المنطقة المصابة



استرح وارفع المنطقة المصابة
لمنع التورم وتسكين الألم



ضع الثلج على المنطقة
المصابة لمدة لا تزيد عن 15
دقيقة في المرة الواحدة
وكررها طوال اليوم



لف كيس الثلج بمنشفة

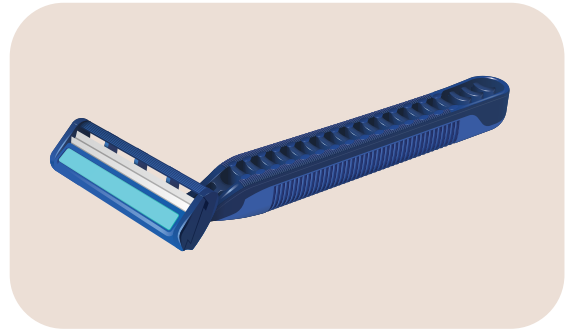


خذ بعض المسكنات
لتخفيف الألم

احتياطات الحلاقة عند التحلل من الإحرام



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



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

بعد الحج

بعد الحج:

إرشادات السلامة للهدي والأضاحي

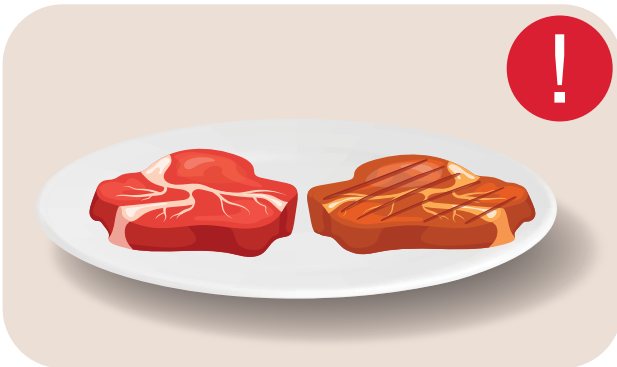
قبل الطبخ:



استخدام المناديل
والمناشف لمره واحده
فقط



غسل اليدين



تجنب وضع اللحم المطبوخ
في نفس صحن اللحم الني

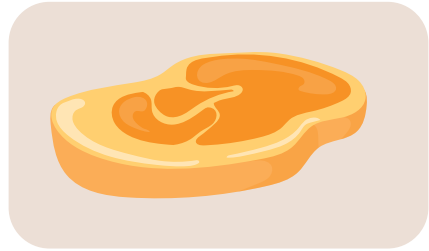


نظافة أدوات الطبخ
المستخدمة

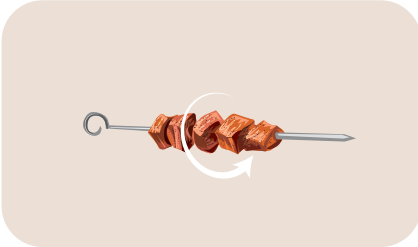
عند الشواء:



التأكد من ذوبان الثلج عن
اللحوم بشكل كامل قبل
الشوي



تجنب طبخ اللحوم مسبقاً
لشوائها في وقت لاحق



تحريك اللحوم باستمرار
للتأكد من استوائها



تجنب وضع اللحم مباشرة
على الفحم المشتعل حتى لا
يتعرض للاحتراق



تفحم اللحم من الخارج ليعني
نضوجها

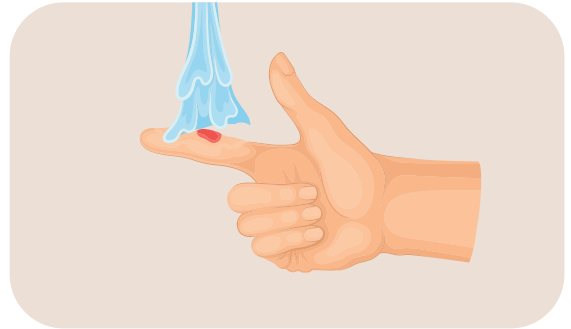
لسلامتك

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

الجروح البسيطة:



تغيير الضمادة أو اللاصق
يوميًا

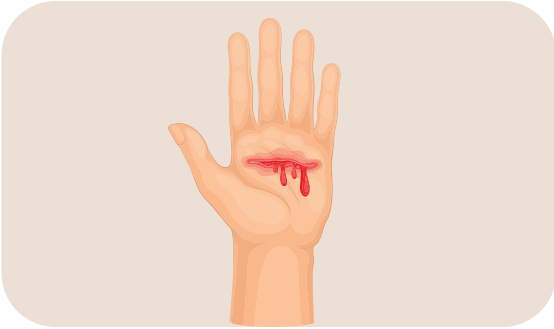


غسل اليدين لتجنب العدوى

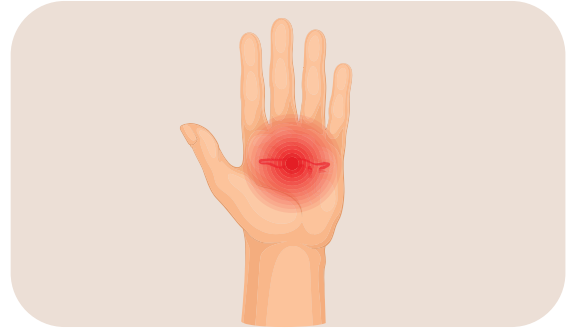


وضع ضمادة معقمة أو قطعة
قماش نظيفة على منطقة الجرح
وضغط الجرح

يجب الذهاب الى الطوارئ في حالة:



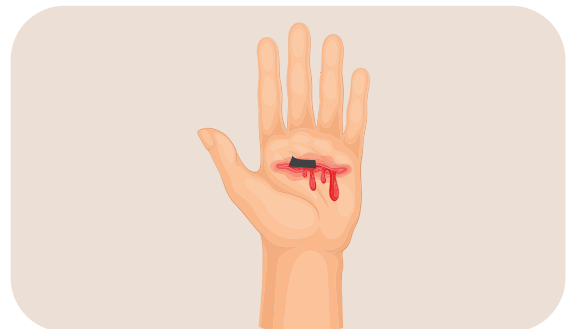
استمرار نزف الجرح



وجود احمرار، تورم، أو زيادة الألم

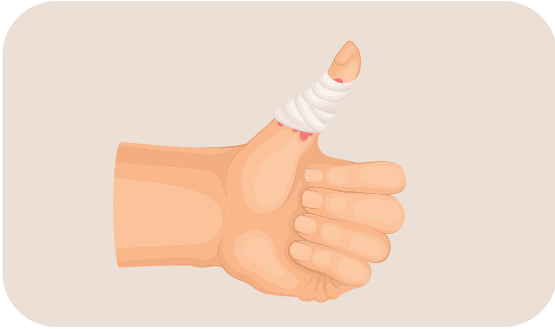


وجود حالة صحية خاصة
كالسكري وغيره

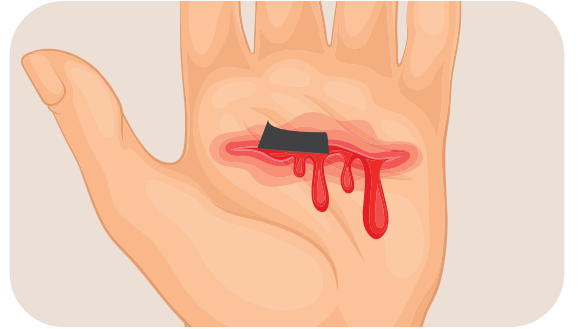


وجود جسم غريب آخر في الجرح

الجروح العميقة والنزيف الحاد:



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



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



نقل الجزء المبتور والمصاب
فوراً إلى المستشفى



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

خدمات تهتمك معرفتها

لاستفساراتك الصحية اتصل على 937

استقبال المكالمات على مدار الساعة بلغات متعددة

الفارسي
Persian

تركي
türkçe

فرنسي
Français

اندونيسي
Anonim

الاوردو
اردو

الإنجليزية
English

العربية
العربية

خدماتك الصحية أقرب اليك عبر تطبيق صحتي
التطبيق الموحد للخدمات الصحية



اضغط هنا
للتحميل



تعرف على أقرب المراكز الصحية
والمستشفيات من حولك



