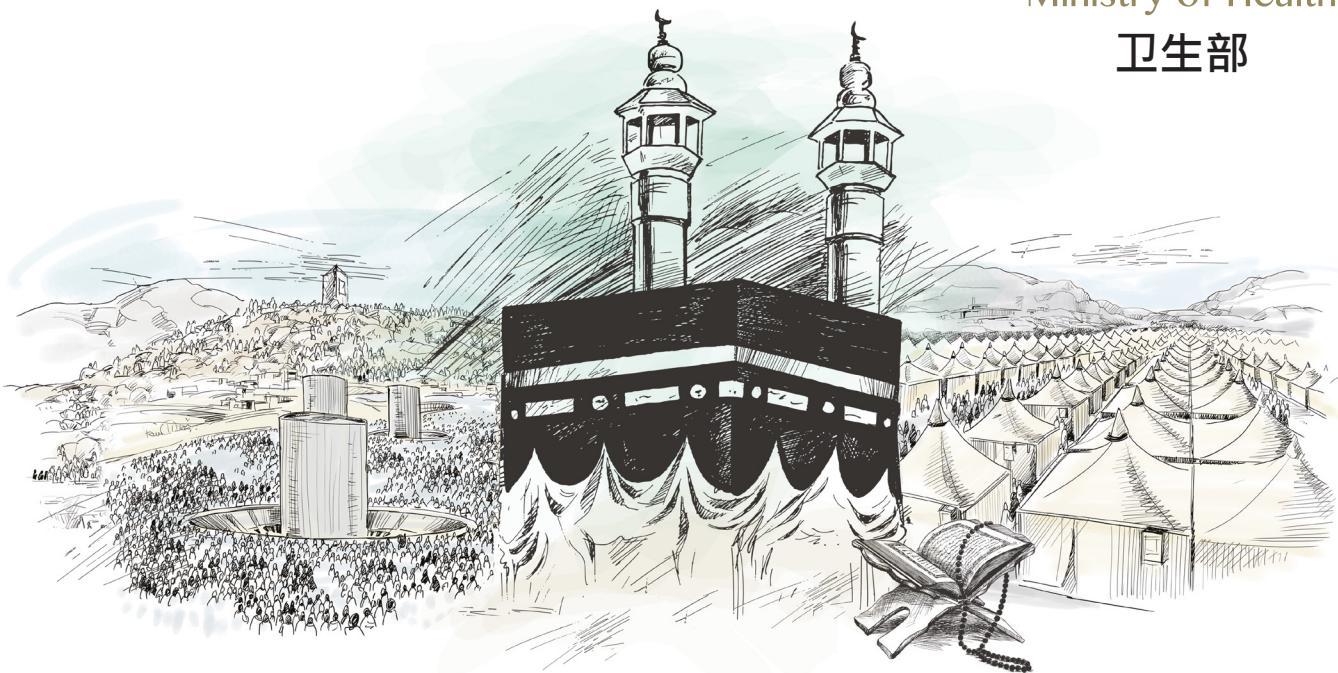




وزارة الصحة  
Ministry of Health

卫生部



# 哈吉和副朝 表演健康综合指南

第三版 | 1438 / 2017





# 指數

介绍	1
朝觐和副朝前健康指南	2
免疫和疫苗朝觐	4
在港口朝觐和副朝预防措施	6
朝觐和副朝时的健康指导	10
些患者健康指导在朝觐和副朝	19
最常见的疾病在朝觐和副朝	25
妇女和儿童在朝觐和副朝	40
朝觐后障碍	44
参考书目	45



# 卫生部长演讲

## 介绍



赞美真主，全世界的主和平与祝福我们的先知和先知穆罕默德愿他安息经过：

上帝在他的书中说(对于那些谁可以去人们应该朝觐)

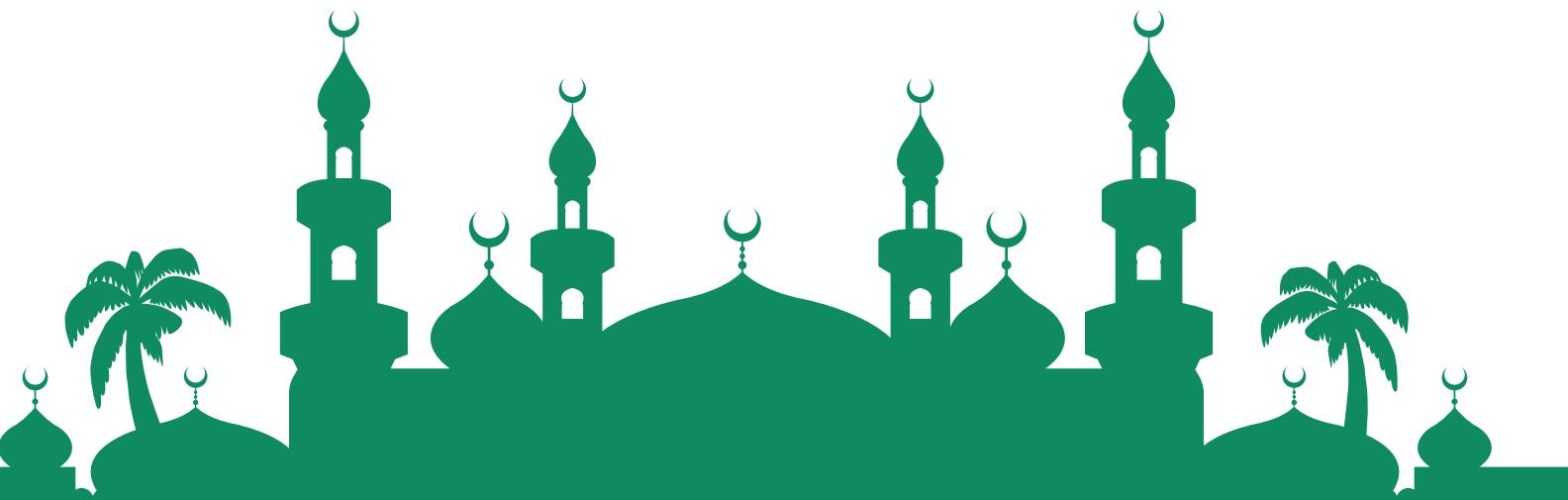
神荣幸沙特阿拉伯由于穆斯林吻关注两分圣寺在东·西地球

出来在朝觐和副朝季节最大的人类聚会，这一切让沙特政府的能力和容量为了请以接待客人，让他们舒服因此，可以轻松朝觐。

沙特阿拉伯卫生部，部门朝圣者服务之一，从抵达的那一刻卫生保健的提供，到他们离开自己的家园。该部招募服务于约22000的不同专业化保健医生和行政。和在麦加和麦地那许多卫生设施，它包括25家医院有5250张病床，还141永久性和季节性健康中心，和在天房紧急中心开发，然后支持这些设施专业医务人员，设备和技术先进比如心导管检查，心脏直视手术，望远镜和消化系统，与透析。内阁保护方面还连接和保护朝圣者的健康，通过在朝圣季节，这个责任最后一次延长，意识到在朝觐和副朝定义和嘉宾拉赫曼健康理念，帮助他们提高他们的做法对预防疾病和流行病发生的重点放在健康教育的重要性而启动的程序和预防意识多大宗他们的注意，它可以防止他们。

卫生部长：

DR: TOFEK BN FOZAN ALRAPIAA



# 朝觐和副朝前健康指南

## 一些指令要注意然后往朝觐或副朝的圣地.

1. 采取必要的预防接种特别是对于患有慢性疾病和老人.
2. 带上必要的药品特别是对心脏的病人,高血压,哮喘,过敏症,肾脏病,糖尿病.
3. 带来宽大的衣服,宽松为了保持干净的人.
4. 带上体检报告包含治疗和及时的剂量.这有助于保持的.情况进行跟踪,必要时 \_
5. 确保包含在材料上必要的净化设备收入囊中,如毛巾,美容工具,肥皂,牙膏和牙刷,遮阳篷白色太阳镜,棉花湾衣服,乳膏和保湿软膏.
6. 含消毒工具伤口医疗袋,镇痛,解热药.
7. 把糖测量装置,如果他患有糖尿病.
8. 虽然坐了在飞机或巴士很长一段时间,推荐一个简单的散步,每小时两个小时,以避免脚部浮肿.
9. 哈吉应该问医生行驶,以确保他的健康稳定之前,他的能力朝觐.

哈吉必须去看医生出行前为了确保自己的健康,稳定他的能力朝觐

如遇紧急情况  
请致电  


911

# 基本健康信息在朝觐

打喷嚏或咳嗽时，尤其是在运输工具，例如飞机，公交车使用的组织，因为他们更地方感染扩散：

不要随地吐痰在地上。

避免过载的电源插座芯片麦加的容纳。

如果朝圣者是从咳嗽连续患了两个多星期，他做事先必要的分析，以旅游，以确保它是肺结核免费（TB）。

我们必须致力于朝觐和副朝这些邮件，以确保他的安全和他人的安全..



以朝觐前疫苗接种和疫苗接种提前足够时间，被认为是非常重要的为了防止一些传染性疾病的朝圣者。

# 朝觐免疫和疫苗

据之前朝觐期间服用免疫接种或疫苗接种，根据随后的表是必要的，为了从一些传染病未受保护香客，并且这些疫苗接种。什么是强制性的，以及它是可选的。但是，你应该考虑接种前咨询医生。

## 之前朝觐旅游：

1. 有必要采取脑膜炎疫苗，才去朝觐，这将是不少于10天及不多于3年。

\* 不低于10年的期间内，使用该疫苗的多糖的情况下。5年来，在使用内置疫苗的情况下。

2. 它建议你采取的季节性流感疫苗，特别是免疫缺陷性疾病，先天性和后天性疾病感受，孕妇和儿童不足5年的人，肥胖的人。

\* 接种流感疫苗是强制性QBO，并建议在朝觐卫生等部门的工作部。



# 接种疫苗特别朝觐时间表

 <b>疫苗接种</b>	 <b>类别</b>	 <b>定时</b>	 <b>笔记</b>
针对脑膜炎奈瑟氏菌接种驱动器 <b>( 脑膜炎 )</b>	所有朝圣者和儿童的两年多岁的。它可以提供给持有人	朝觐前至少10天	它使免疫力三年，接种强制
黄热病疫苗接种	朝圣者从这种疾病正在蔓延，比如非洲南部沙漠地区的到来，和美国	朝觐前至少10天	给终身免疫
预防季节性流感的疫苗接种	给予每个即将到来的朝觐尤其是老年人和患有慢性疾病，并与免疫缺陷，先天性艾滋病，疾病和独立性，并与肥胖的人，以及孕妇从第四个月超越患者	朝觐前至少两周之	
针对脊髓灰质炎疫苗接种	它为的青睐从感染HIV地区未来朝圣者	朝觐前至少四周	它提供了在沙特阿拉伯抵达时另一剂量

# 朝觐和副朝预防措施在港口

发行组织: 条例国际健康计划

## 目标:

针对港口的预防措施，以防止传染病与流行病学方面的传播，并包括以下：

## 一般措施:

转诊疑似病例通过视觉筛选到最近的医疗机构。为明确诊断，以及预防措施的完成。当它被激活紧急健康计划工作，并与其他机构实行这些计划协调。

## 特别程序:

### (1) 发烧，脑膜炎

美国的目标: 所有国家。

免疫: 老少皆宜。

免疫证明: 一定要突出，免疫接种证书的效果，证明接收疫苗发烧，脑膜炎，王国来临之前不迟于10天，以下几类：

✓ 下一步朝觐和副朝。

✓ 来到朝觐和副朝区域（麦加，麦地那，吉达），季节性工作期间，朝觐季节。

免疫类型: 疫苗脑膜炎，四轮模式，A,C,W,Y。它也可以在疫苗的任何免疫：

✓ 四轮多糖类疫苗，POLYSACCHARIDE，和3年有效期内。

✓ 内置疫苗四重奏，CONJUGATE，和5年有效期内。

## **注意: 如果不提的疫苗类型的预防接种证书 · 被认为三年期的效率.**

**其他动作:** 发烧叉车预防性治疗 · 并提供以下类别:

1. 从非洲带国家的所有朝圣者, 不论其国家免疫的。即苏丹, 南苏丹, 马里, 布基纳法索, 几内亚, 喀麦隆, 乍得, 厄立特里亚, 尼日尔, 尼日利亚, 几内亚比绍, 科特迪瓦, 喀麦隆, 冈比亚, 塞内加尔, 埃塞俄比亚, 贝宁, 中非。
2. 谁收到的免疫脑膜炎非四重奏。
3. 每持有疫苗接种发出为期不少于十天或三年以上疫苗多糖 · 或五年以上的疫苗建。
4. 谁没有一个证书, 证明疫苗接种, 并进行预防性治疗根据以下几点 \_ 成人:  
**老人家:** 给他们一个药物Cypralaksn500毫克口服 (单剂量), 并且可以在避孕的情况下进行更换, 药物Rfmpkin600毫克两次两天 (四次) 的日子  
**孕妇:** 药物CEFTRIAXONE250毫克IM (单剂量)\_  
**小儿:** 喝RifAmpICin按以下:
  - ✓ 不到一个月5mg / kg的每12小时, 两天 (四剂)
  - ✓ 月以上10毫克/公斤 · 每12小时两天 (四剂)

注: 所有以前的疫苗和药物, 都读了发表, 保护的一种特殊的方式 · 以及技术指导.

## **(2) 黄热病**

**目标国家:**

以下非洲国家布隆迪, 多哥, 冈比亚, 刚果, 苏丹南部, 利比里亚, 毛里塔尼亚, 苏丹, 赤道几内亚的民主共和国, 即苏丹, 南苏丹, 马里, 布基纳法索, 几内亚, 喀麦隆, 乍得, 厄立特里亚, 尼日尔, 尼日利亚, 几内亚比绍, 科特迪瓦, 喀麦隆, 冈比亚, 塞内加尔, 埃塞俄比亚, 贝宁, 中非。

美洲国家 · 南美洲和中美洲: 厄瓜多尔 · 法属圭亚那 · 圭亚那 · 巴西 · 玻利维亚 · 苏里南 · 巴拿马 · 特立尼达和多巴哥 · 特立尼达和多巴哥 · 委内瑞拉 · 哥伦比亚 · 阿根廷 · 巴拉圭

**免疫:** 老少皆宜。

**免疫证明:** 问下朝觐和副朝·或用于任何其它目的·从国家提到·预防接种证在对抗黄热病效果。据国际卫生条例：本病的免疫证明,将不低于十几天·然后继续生活预防接种证。

**没有证书:** 或缺乏有效性·应用程序的程序流行病学调查加剧了人.直到六天到期.当卫生监督中心报告数据,包括姓名,国籍,和护照号码,航班号,到达和他居住的完整信息之日起,在麦加或麦地那·监事的姓名,生事务局.

**其他行动:** 问飞机船舶和运输成本的手段这些国家的未来。昆虫的灭绝·在按国际模式板的证明·根据国际卫生条例2005年·并要求所有船只的到来·提供证书有效清洗。而从国家的流行黄热病来的船只都受到健康检查·以确保他们可以自由载流子的黄热病·授予通信自由的条件.

### (3) 脊髓灰质炎

**国家针对:**

巴基斯坦,阿富汗,尼日利亚,喀麦隆,埃塞俄比亚,叙利亚,索马里,也门,几内亚,苏丹南部,伊拉克,马达加斯加,乌克兰,老挝,缅甸,刚果,塔德·尼日尔,利比里亚·中非·塞拉利昂,肯尼

**免疫:** 所有年龄.

- **免疫证明:** 对来自上述国家·提供证书·证明疫苗·脊髓灰质炎疫苗口服需要·他们来向四周王国前.
- **免疫类型:** 口服脊髓灰质炎二人 OPV, 或疫苗灭活脊髓灰质炎 IVP.

**其他行动:** 它抵达时给所有来者从国家提到，口服脊髓灰质炎疫苗OPV的另一剂量王国，无论年龄大小，其前身强化，考虑到避孕疫苗，根据附页有。

#### (4) 赛卡病毒(ZIKA):

由于计数病毒兹卡的情况下，在世界纪录的一些国家，特别是在美洲，中美洲和南美洲，这种病毒是通过蚊子 (Alajds Aajbttaa) 传输，并且按照国际卫生2005年的规定，将被要求的飞机，船舶和运输成本的手段，从这个国家的未来提到有什么好处灭绝船上的昆虫，按照国际模式，请注意，上述国家的名单会定期更新，根据流行病学的发展，以及疾病的情况下在任何其他国家的出现。

#### (5) 霍乱:

由于也门霍乱疾病流行病学的爆发，将采取以下措施在靠近也门南部边境口岸：

1. 在任何时候，尤其是朝觐和副朝季节，也门下一步检查发现霍乱病例。
2. 采取必要的预防措施，隔离疑似病例。卫生事务局立即报告，并按照防敌规则。
3. 防止防止任何材料的食品入境来自也门的到来，除了罐装和密封的法庭。这足以游客遥远的距离，并与沙特海关和沙特食品药品协调。
4. 与市政府和农业部，以及沙特阿拉伯食品和药品管理局，通信纠正任何相关说明，以健康的环境，或水和食品安全。
5. 以水样本作化验细菌，从水港的所有来源，并定期。

# 哈吉应该问医生行驶，以确保他的健康稳定之前，他的能力朝觐

它对应于朝圣者朝觐期间的许多事件，和人有很多，这是从一个地方移动到另一个，因此必须朝觐或副朝是热衷于他的健康，因为大部分的健康问题，由于健康指南忽视简单。

我们现在提供一些必须由哈吉遵守健康指南。

## 保持个人卫生和清洁的环境

最重要的文献门卫必须遵循：

- 保持个人卫生，洗净，用肥皂和水，或用洗手等清洗材料经常洗手。
- 通常避免随地吐痰在地上，除了这种观点是不合适的，他是很危险的疾病的传递和感染的传播。
- 当你咳嗽打喷嚏，捂住嘴和鼻子了用纸巾，然后拿到垃圾桶摆脱他们。
- 避免排便外河道或厕所，以免传播疫病，除了讨厌的垃圾邮件的这种错误行为的看法。
- 不乱扔垃圾，渣土吃在大街上，在分配给它们的容器处置。
- 换衣服其他衣物洁净不断，预防多种疾病，例如磨损报警
- 每天保证居住朝圣的地方的洁净度



在手打喷嚏或咳嗽覆盖鼻子和嘴，并在垃圾桶摆脱它，或使用上臂而不是，防止传染性呼吸道疾病的传播利用组织。



使用在拥挤的聚会和网站口罩。和其他定期。根据制造商的说明，从耳后不从正面删除它，然后用肥皂和水洗手。



废物处理，并把它们装进了袋子，包装和分配的地方倾倒。

## 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。

## 食物中毒

有些香客煮着吃不正确,所以在朝圣的食物增加。这样的呕吐·腹泻·腹痛·肠胃炎·食物中毒相关的一些传染病。

### 预防:

- 细心的卫生,烹调时手洗用肥皂和水,进食前后,而且还进入洗手间的时候.
- 用于食品准备餐具清洗.
- 吃之前洗水果和蔬菜.
- 不要留下食物开放,因为它是暴露在灰尘·昆虫和动物.
- 购买罐头食品和饮料时·罐头保存确认截止日期.
- 使用纯净的饮用和做饭用水·但必须在使用前烧开水.
- 不要购买那些在街头出售食品,避免食用的食品敞篷车.
- 避免将食物在室温下超过两小时,因为它会导致细菌繁殖,然后暴露中毒的可能性,因此必须存放在冰箱中,或一餐准备足够.
- 使用纯净的饮用和做饭用水,但必须在使用前烧开水.

- 细心的卫生,烹调时手洗用肥皂和水,进食前后,而且还进入洗手间的时候.

## 食物中毒预防:



避免吃的食物敞篷，容易出现污染，或者从路边摊买.



用肥皂和水，消毒剂敬业，特别是食品制作和加工前要洗手考勤，食用前.



确保罐头食品的有效期，并关闭.



小心做饭好，准备马上吃，并把它保存在冰箱冷却器和合适的.



请务必在吃之前洗水果和蔬菜以及.



小心做饭好，准备马上吃，并把它保存在冰箱冷却器和合适的.

# 剃须时的注意事项

一些朝圣者，用剃刀和刀片的，他们都被其他人使用的，这使他们面临传染性疾病的风险，经血液传播，因此，所有的朝圣者和朝圣者，使用个人他的工具，如摩丝或代码一次，然后把它在空间。

它是按照下推荐：

- 选择授权理发师，只是为了让来自道路和人行道理发远。
- 理发提醒，彻底地用肥皂和水或剃须默认前先洗手。
- 使用剃须刀，只有把手，这是使用一次，并避免参与使用的任何其他类型，包括句柄剃刀剃刮片更换每一个客户后。
- 避免其他人以其他工具，如去除剩余的头发或切割海绵工具永久发布。

请记住，使用您的剃须工具是为了保护您免受严重传染性疾病的最佳方法

# 特别安全和安全提示

朝觐季节充满态度和事件，由于大量的人聚集在一个很短的时间，和住在帐篷里梯田和会聚并进，他们最重要的是来自该国的多，并且在不同的语言说话，和学位教育的度，所以朝圣季节可能是许多原因意外和健康问题。

最重要的，这些问题包括：

## 1- 开火

一些技巧，可以减少开火：

- 避免点燃火在帐篷内，使用场所的承诺，致力于烹饪和食品制作。
- 你必须乱扔烟头在指定地点，哈吉应避免吸烟完全。
- 哈吉紧急出口知道，在他居住的地方，以便在需要的时候来他们出来。
- 避免存放易燃材料，帐篷内的爆炸和哈吉的居住地，如气瓶。
- 请务必断开电源，当你离开居住地或居住地，减少电气连接迟到。

## 2. 车祸

一些重要的提示，必须阿里•哈杰杰或副朝，或开车的司机，要坚持：

- 避免开快车，高冲动，注意行人在路中间。
- 如果朝圣者走在他的脚下，他一定程。

### 3- 挫伤和骨折

- 你不应该建在山区和高原帐篷，你必须避免的岩石和山爬上去，因为这将危及他的生命.
- 哈吉应避免喧嚣和争夺，了解骨折的最常见的原因和瘀伤在朝觐.
- 选择适当的时间移动到执行仪式。同时注意利用许可证的合法性，在条件检查.
- 哈吉避免睡在人行道，道路，并在汽车，车辆.
- 阿拉伯朝觐者应该提高他的降落伞在地方的人群，以免伤害他人.
- 它必须是同情弱者，病人，老人，妇女和儿童.



你应该避免走在大集团，它可能会导致脑震荡和其他香客伤害他们.

## **存放药品的方式正确:**

关心如何节省医药，尤其是在炎热的天气，并有一个小市场中的文件夹可以保存其中的药物。

## **睡在马路上和人行道，这种现象是不正常:**

现象是错误的，在朝觐有害的是睡在人行道和道路，在那里，他打算一些朝圣者睡在人行道，道路和下桥及以上的车辆，整个朝觐季节，因此流行病和传染病蔓延的现象，暴露的枕木压力，疲劳，和吹太阳，也许影响便于车辆通行，民防，并妨碍公共交通的运动。

## **戒烟:**

朝觐季节是戒烟，因为破坏性显然所有的好机会，并在朝觐季节，特别是增加吸烟对吸烟者的伤害，并在其周围，非吸烟者。因为朝圣者住宿的总部发生拥挤和收敛。

### **是否朝圣者的鼻子和嘴口罩受益?**

堵嘴应使用正确的方式，不断改变它们，每六小时，或在脏据该公司生产的指导，从耳后取出，不从正面，并用肥皂和水洗手。

这是应使用口罩的人感冒和感冒症状，防止感染他人传递。

# 健康的特殊说明，对于一些患者朝觐和副朝中

有一些特定的医疗条件在朝觐季节需要特殊照顾或执行副朝。比如：

## 对心脏患者健康指南

一般在心脏患者可导致朝觐的仪式，如果他的健康状况是稳定的，但下面的建议：

- 看到你的医生。去之前朝觐评估他的健康。
- 服用药物足量，而且保持安全和适当的方式。
- 下载体检报告，显示病人的状况，药物覆盖的。
- 不进行体力活动加分。而在徘徊和搜索，并在应力的含义使用的轮椅，按照许可证的合法性。
- 避免眼儿过剩，一个必须记住，宽容功能朝圣者。
- 按照盐和脂肪饮食低，并坚持系统，由医生描述。
- 优选地，患者总的强制性亲友线索，这样他们就可以帮助他日在紧急情况下。

当患者感觉掌在胸前，或呼吸急促，他必须休息一下，并在疼痛加重的情况下，他应该立即去最近的保健设施。

# 糖尿病患者健康指南:

糖尿病患者进行强制性祈祷，经过医生检查，但他们应该意识到要什么，他们可在该期间进行：

- 糖在血液短缺的水平，由于紧张，受热，改变饮食和食物系统。
- 伤的伤口，足部溃疡，或其他因过度运动和拥堵。
- 这很容易出现糖尿病患者磨损。因为拥堵，多汗，心烦血糖水平。

下面，提示哈吉和副朝糖尿病患者避免这些问题：

- 手链放在绕在手腕上，或携带名片，声称哈吉或副朝糖尿病，还介绍治疗的类型。为了给他提供必要的援助，如果需要的话。
- 把糖压力测量装置，每天都测量它，尤其是当你感到血糖水平的破坏。
- 带上一个详细的医疗报告的健康状况，并告知一个人总是紧密，在居住的地方，并在医生此役他是糖尿病
- 服用糖尿病药物的足量，下面的饮食，如医师指导。
- 使运输和储存过程中确保胰岛素冷却器。把它在雪地里不停，或在冰箱居住地。
- 小心穿着袜子舒适，保护双脚从任何疮。
- 不启动流浪或只吃和服药后寻求，以防止血糖水平血液中的下降，同时避免大量的食物。

- 在主光旅游和朝圣持续吃饭，以减少暴露于血糖，水平严重下滑，如他的饮食处方。
- 哈吉应避免食用含糖的食物和甜食。由于高血糖可严重损害了他的健康。
- 临时停在糖缺乏症状（如感觉震颤，冷漠，头晕疲劳，乏力，多汗，饥饿突然感觉，视力模糊）的层次感进行仪式，并采取卫生预防措施，如在这种情况下。
- 喝水定期适量。
- 带来一些消毒剂来治疗皮肤感染发生时，如果有并发症，如溃疡和皮肤感染，后咨询医生。
- 上帝用电量特殊的朝圣者，而不是摩丝，以避免伤口感染..

### 低血糖治疗

如果人是有意识的，能干，你可以做：

- 吃当地的果汁杯，如桔子或苹果或水果的成本。
- 蜂蜜汤匙的量。
- 或糖水。
- 吃2-5珠葡萄糖（你可以从药店购买）。

如果人失去了知觉，立即转入医院。

# 对于哮喘患者健康指南

它可以暴露于哮喘患者，朝觐或副朝期间，为了增加哮喘的症状，呼吸急促。因为在一个拥挤的地方，有时满是灰尘的存在。污染汽车尾气和癫痫发作可发生，因为应力，和连续移动，或肺炎衣原体感染的结果，这可能会增加由于拥塞的增加。

因此，最好是遵循哮喘患者如下：

- 绕在手腕上的手镯进位显示了他的名字和年龄。本病的诊断和治疗的类型。
- 为了确保他的健康，他的旅行能力，并提醒他的步骤，你必须采取发作时。
- 以哮喘喷雾剂足量。在你做任何体力消耗大，最好是使用支气管的广泛分歧，也是流浪期间，求是，投掷鹅卵石。
- 经常休息一会。
- 避免过度拥挤，为了避免癫痫发作的发生，因为触发因素为哮喘的
- 感觉哮喘发作症状时主动使用喷雾器。随着去医，在曝光的情况下严重的发作..

当感到恶心哮喘症状努巴，他使用到最近的医疗机构进行喷雾。

# 对于过敏体质的人健康指南

有些人增加过敏症状当暴露的。烟雾和粉尘,食品,化学品等,可以感染皮肤·眼睛·鼻子·胸部(哮喘)·朝觐·副朝或在增加。因为人潮·灰尘和污垢·热·汽车尾气·以及其他其他的。

因此·最好是遵循一些指导方针·以减轻这些健康问题:

- 避免地方·时间是过敏引起的行为·如直接暴露于阳光和喧嚣.
- **在过敏性皮肤·鼻子或眼睛的情况下:**  
你可以和他感染采取适当的抗敏感(如药丸·鼻腔喷雾剂或眼药水)如医疗指示·并不会造成过敏阿里·哈吉的风险·除了过敏胸部恶化的情况下(哮喘).
- **在过敏食物的情况下:**  
如果因吃某些食物·是避免吃的的食物处理·不是他们没有特殊的饮食.

患者过敏体质者宜·避免地点·时间·和业务·以及食品·其中以过敏引起·如直接暴露于阳光和喧嚣.

# 健康指南为肾病患者

## 提示患有肾功能衰竭, 谁需要透析, 弱肾功能 , 肾结石:

- 看到你的医生 . 以确保他的能力履行朝觐或副朝 . 和适当的卫生准则.
- 护理带来的药品,并将其保存在一个优越的地理位置,交通便利.
- 规律服药和日期.
- 盐和流体,以及摄入确定医生.
- 避免暴露在阳光下长时间,以防止液体流失 . 盐从体内.
- 不要吃更多的肉类和蛋白质,以免影响肾脏的功能.
- 看医生或最近的任务保健中心或医院,在任何干扰的在体内的活动. 如尿路感染 , 胃肠炎.
- 在需要的时候去最近的医疗中心或医院.

## 谁需要透析患者:

朝觐和副朝是一个很大的困难或危险的 . 但如果它管理朝觐与医疗任务. 和预安排 . 与医院之一 . 持有透析.

## 共感染结石:

建议建议他们增加液体摄入量 . 避免阳光的热量 . 最好是在日落之后进行强制性祈祷 , 或代他人 . 为允许基于许可证的合法性.

液体摄入量和盐由医生决定远离太阳的光芒尽可能,以防止流体和盐的损失身体

# 最常见的疾病在朝觐和副朝的季节

暴露出一些香客的，在执行他们的仪式，对于某些疾病，其可以在朝觐或副朝比比皆是。包括流感感冒，食物中毒，皮肤剥脱，中暑，热衰竭，低血糖水平，心绞痛，腹泻。

## 呼吸系统疾病：

朝觐是最常见的疾病，是由细菌和病毒，通过飞沫传播，与咳嗽和打喷嚏引起的，并且被划分成两种类型的：

1. 上呼吸道疾病（感冒，咽喉痛，支气管炎）：它不会导致在大多数情况下，并发症。
2. 下呼吸道的炎症（肺炎）这是不太常见的呼吸系统疾病，但更严重的，比症状：咳嗽，发热，呼吸急促。它可能会导致严重：的并发症，如不及时治疗。

### **预防呼吸道疾病的方法:**

- 避免接触感染他们，避免使用病人自己的工具
- 注意清洁双手，避免接触眼睛和鼻子。
- 避开人群尽可能多地。
- 避免饮用非常冷水。从直接的气流远离(空调)，特别是当身体出汗。

### **提示患者在朝觐和副朝感冒和流感:**

- 大量的饮用水和液体，尤其是温暖的，避免了液体和饮料太冷。
- 舒适度尽可能。
- 服用止痛药，退烧药，根据健康指南(除非有什么可以阻止它)。
- 使用抗鼻塞的，在短期内，除非有什么可以阻止它，如(高血压，心肌缺血)。
- 使用防咳嗽必要的时候，尤其是干咳，睡觉的时候它成为麻烦。
- 避免服用任何抗生素，没有咨询医生。

是最常见的呼吸道疾病之一，朝觐的疾病，是下呼吸道(肺炎)，比上呼吸道问题(伤风，感冒等)不太常见的炎症，但更严重的。

## 状病毒使役中东呼吸综合征

### 最突出的症状:

- 发热和咳嗽
- 呼吸急促
- 腹泻
- 鼻塞和咽喉

### 传播途径:

咳嗽和打喷嚏时，如感冒，通过与受伤的直接混合，并喷雾移动。从患者。和触摸的病人工具，以及污染的表面，然后触摸口，鼻或眼睛，被认为是来源骆驼感染电晕之一。

### 预防感染的方法:

1. 用肥皂和水或消毒剂而彻底清洗双手，特别是前食品加工，制备和使用的卫生间。
2. 避免接触手持直接接触眼睛，鼻子和嘴巴尽可能。
3. 确保骆驼肉煮熟好，煮或巴氏杀菌奶。
4. 当你咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻它使用一个组织，摆脱它在为他保留的地方，然后彻底洗手，如果组织是不可用的，沃维勒咳嗽或打喷嚏时，用上臂或手掌闭上你的嘴。
5. 使用口罩，以避免排外直接与尽可能多的受伤，或使用他们的设备。
6. 保持卫生。
7. 洗蔬菜水果好自来水食用前。
8. 维护其他健康的生活习惯，营养平衡，体力活动，并采取足够的优质舒适性，它有助于增强机体的免疫。



## 重要的指导意义对于使用堵嘴

### 何时使用?

- 当你访问一个病人.
- 感染.
- 聚会场所和拥挤.

### 用插科打诨的正确方法

- 用枪口前彻底洗手.
- 选择贴合面部的枪口,有许多可用的不同尺寸的机型枪口的大小,枪口的选择有一块金属时鼻子的.
- 抓住枪口用一只手 · 把他们紧紧地捂鼻 · 嘴和下巴.
- 拉束带橡胶底部 · 并将其放置在耳朵的底部的区域中 · 然后拉橡胶带顶端 · 并将其放置在头部的从后面顶部.
- 压力在硬币轻轻 · 所以采取鼻骨的形式, 该诉讼口吻与脸部的形状
- 确保如果有空气出来枪口的极限在脸上.
- 从耳后取下插科打诨 · 不从正面.
- 更换枪口每六小时 · 或弄脏时.
- 用肥皂和水清洗双手 · 取出后枪口.



## 消化问题 ( 腹泻 , 肠胃炎 , 便秘)

这些情况下 , 由于细菌或病毒 , 或真菌 , 通过污染的食物或饮料 , 包括病毒性胃肠炎和其他传输 .

### 预防:

- 关心食品的安全和清洁 , 这将消耗哈吉 .
- 保持个人卫生 , 勤洗手 , 避免使用其他的事情 .
- 避免非巴氏杀菌奶 , 含有大量的脂肪和糖 , 肉制食品应煮熟良好 , 颜色的食物和口味变 .
- 大量摄入新鲜蔬菜和水果 .
- 多喝水 . 诸如水和果汁 .

### 腹泻治疗:

必须开始超过流失的液体 , 以弥补身体 , 所以应该大量饮水等 , 但如果严重腹泻 , 并出现干燥的迹象 , 您应该咨询最近的医疗中心或医院 , 立即给予解决方案喂养 , 静脉注射 , 也还可给病人 , 脱水溶液 .

预防肠胃炎 , 腹泻等 , 都是保证食品的安全性 , 并采取个人卫生护理 , 如洗手 , 避免使用其他个人工具 .

## 霍乱

### 症状:

- 症状突然开始，水样腹泻，大量，不与腹部相关的任何症状，并且类似于米水，其次是腹泻巴基
- 严重腹泻和呕吐，导致体液和盐（脱水）和冲击的损失，死亡在没有流体补偿。
- 霍乱的一些病例发生轻度腹泻，无任何并发症，尤其是在儿童。

### 预防:

- 按照正确的健康行为，食品和饮料，住房，照顾个人卫生，勤洗手与进食前后肥皂和水彻底，以防止疾病的传播。
- 洗手用肥皂和水的必要性的排便后。
- 充分使用纸巾以最小化手指的污染，并在不存在水的循环，设置粪便埋藏的，从饮用水源站点远。
- 坚持卫生充分，在准备和进食，并以适当的方式冷却，以确保蔬菜等食品发声存储，提供阴凉，这些指令适用于所有的家庭，吃的劳动场所，并在缺乏工作健康做法的承诺信任的情况下，你必须选择预蒸煮并提供热。
- 吃之前洗蔬菜以及剥皮的水果。
- 维护食品和饮料的完整性，并注意不要暴露在苍蝇和污染。
- 防苍蝇和繁育收集垃圾，处置适当的手段。
- 使用瓶装水或通过过滤，净化，饮用和做饭治疗。否则，在使用前必须烧开水好。

### **预防霍乱疫苗:**

两种类型的区域的口服疫苗是可以在市场上.

### **报告的重要性:**

1. 为了识别传输的源 (如饮用水源 · 或食物产物) · 因此可以采取措施 · 其防止进一步的感染.
2. 确定人感染 · 防止感染的这些人蔓延.
3. 确定联系人并采取必要的预防措施防止感染扩散.



## 皮肤科

某些类型的疾病和皮肤问题的发生在朝觐季节和副朝,由于气温高拥堵严重,以及出汗增多高湿度并经常暴露在阳光下仪式的过程中表现.

**最重要的皮肤病其暴露哈吉:**

### 1- 褶皱的炎症和解剖:

朝圣季节期间普遍这个问题 . 尤其是当肥胖或肥胖 . 糖尿病 . 其中皮肤感染炎症和红肿发生在大腿褶皱 . 有时在腋下区域 . 而乳房下 . 如分泌物伴有瘙痒可能会出现令人不安的 . 有时甚至是痛苦 . 并防止他们.

**预防和治疗:**

- 通风良好身体的皱褶 .
- 每个注意个人卫生 .
- 走之前使用对身体的适当的药膏 .
- 开发解剖后发汗粉末.

当一种伤害 . 可以适当地使用这个问题药膏 . 用肥皂和水出没 . 之前的药反复放了清洗区.

### 2- 烧伤皮肤太阳 ( 太阳灼伤):

发生在暴露在阳光下久, 开发皮肤炎症和刺激, 因此, 作为对地方池和展览的太阳 . 但在烧伤朝圣者重度 . 气泡水在皮肤上出现 . 并且可能是痛苦的 . 并增加了一些人的发病率比别人多 . 尤其是白皮肤的车主 . 从一国未来气候温和.

通气是皮肤解剖的预防朝觐期间.

### **太阳灼伤预防:**

- 利用太阳能遮阳篷不断，太阳的高度时，特别是在上午10点和下午三点。
- 避免身体检测，除了通过朝觐和副朝的仪式要求的范围内。
- 您可以使用防晒药膏或软膏。

### **太阳灼伤治疗:**

- 使用冷敷或润肤剂。
- 当有气泡的水，你不应该打他们，以免爆炸，一旦爆炸，就一定要涂，外用抗生素，但在疾病的加剧，我们必须去看医生。

## **3. 真菌病害**

皮肤问题，它流传于地方温暖种类最重要的是什么宣称癣皮，这是由一些真菌皮肤病引起的，并且是更圆斑灰蒙蒙的颜色，而中间的暗斑的外围开始增长由于高温出汗增多朝圣者之间传播，过度拥挤，感染通过使用衣物或毛巾受伤的人传递。

### **皮肤癣的预防:**

要通过个人卫生，经常洗澡，和内衣的清洁，不使用的衣服和毛巾等。

### **皮肤癣治疗:**

按类型，也可以是软膏局部治疗，而且有时候是必要吃豆，但有必要使用任何治疗前咨询医生。



## 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。



## 脑膜炎和脑（脑膜炎）

朝觐季节是一个环境适宜性脑膜炎疾病的传播，由于来自不同的领域，尤其是在疾病正在蔓延，一些非洲地区，除了过度拥挤，卫生和疲劳因素香客的到来是严重的传染病脑膜炎，周围的脑和脊髓膜的急性炎症，影响神经系统，并可能导致死亡，如不及时治疗。

### 症状：

- 发热温度高。
- 呕吐。
- 落枕。
- 畏光
- 严重的头痛。
- 抽筋或皮疹，尤其是儿童。
- 更改意识水平。
- 可能会出现一个红色的皮疹，或者斑点皮肤上。

### 致病因素：

病毒感染感染和细菌性和有时感染是真菌或寄生虫。

### 脑膜炎预防：

- 预防接种，疫苗接种预防脑膜炎，疫苗接种的近三年的免疫力健康指导实施保持个人卫生，并减少传染病的传播。
- 避免繁忙时间
- 保证通风的地方居住。
- 病人的其他人隔离，并得到适当的去除分泌物。

## 博拉病毒

严重的疾病风险，导致发热出血，死亡率上升其中，感染人类和一些动物，比如黑猩猩，大猩猩，猿，但这种疾病的传播到沙特阿拉伯的概率为弱，但必须采取必要的预防措施，以防止它，特别是朝圣者与后来者密切接触的副朝表演导致来自国外。

### 如何移动：

- 与受感染的动物，接触到的分泌物，它的成员联系，遭受了破裂的
- 皮肤或粘膜液和感染者的分泌物，如尿液，粪便，血液，唾液，精液。
- 沾染患者体液接触的表面，如毛巾，衣服和工具感染。
- 与非安全尸体打交道，并在埋葬过程。

症状出现在2~21天，因为接触病毒，并经常出现在10天内..

### 症状：

- 突然发烧。
- 喉咙痛
- 头痛，感觉非常累
- 肌肉疼痛。

伤呕吐，腹泻，皮疹，损害肾脏和肝脏的功能，在某些情况下发生的内部和外部出血。

### 埃博拉病毒治疗：

到目前为止，还没有治愈，所有的什么被提出是为了缓解症状，流体补偿，在需要的时候提供重症监护。

### 有没有一种药物或疫苗给他？

到目前为止，还没有疫苗或持牌药物。



### **预防的方法和减少埃博拉病毒:**

- 保持卫生，定期用肥皂和水，或其他消毒剂手彻底洗手。
- 尤其是使用水的循环之后，或者进入与污染的体液或分泌物，前工具和表面接触和吃的食品或制备后时，打喷嚏和咳嗽后。
- 避免与感染动物接触（如果蝠，在地方猴子出没）。
- 库克动物产品以及进食前。
- 缺乏与伤者接触，并避免参与的特殊工具，如（毛巾，美容工具，杯子和勺子）。
- 因为与死者埃博拉病的谨慎对待，使用适当的防护设备并立即掩埋后续健康令部的指.

如果疾病的症状出现。你必须去最近的医疗中心。卫生部提供免费的服务，以朝圣者

### **使劲韧带和肌肉**

一些获取疲劳韧带，关节和肌肉. 由于仪式时间许多运动性能.

#### **症状:**

变化严重的肌肉压力，由于人的健康:

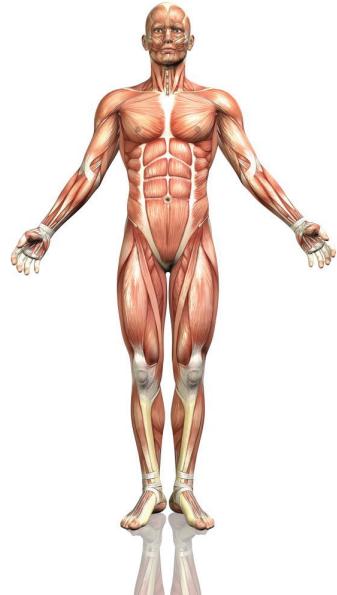
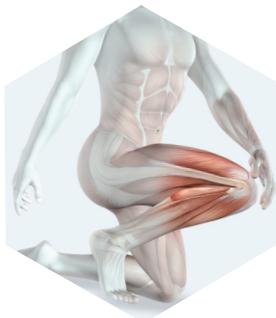
- **使劲韧带:** 症状包括疼痛和肿胀，撕裂在甚至部分或完全韧带.
- **肌肉拉伤:** 症状包括疼痛和僵硬的肌肉，即使是轻微或严重破坏.

### 原因使劲韧带和肌肉:

- 健身的弱点。
- 超载疲劳。
- 灾变持续运动

### 肌肉韧带拉伤的治疗:

- 感觉疼痛期挡运动.
- 压力以上该地区，疼痛的缓解感染，防止收集血液和液体，可作用途为压缩机韧带.
- 冷却患部，把冰或冷水就可以疼痛缓解.
- 提高病人减轻肿胀，它可以睡前提高病人，或在酒店入住时.
- 向医生咨询以必要时.



如遇紧  
急情况  
请致电  


911

# 妇女和儿童在朝觐和副朝

朝觐是艰苦的旅程需要努力, 女性的隐私, 可能怀孕, 或者她朝觐期间得到她的月经, 或过于困难原因苦其身.

## 月经周期:

如果有一个女人打算朝觐或副朝使用药丸, 想以防止月经周期能够执行的仪式, 我们必须按照获得的提示:

- 请教专科医生, 去朝觐之前足够的时间, 至少7天, 确保了如何使用丸, 适当的剂量.
- 小心的时候吃谷物, 根据 医生的指示。这些药有一些副作用:
- 如恶心, 头痛, 乳房胀痛, 情绪变化.

## 朝觐和副朝在怀孕几个月:

妇孕妇女不建议进行朝觐, 但是, 可以强制有以下几个原因做朝觐,

建议她采取的卫生预防措施, 以免发生危险, 这可能是一名孕妇和她的胎儿许多风险, 因为在朝觐的费事的:

- 而最重要的早产.
- 儿童后出生重症监护室的需求
- 孕妇接触感染, 由于缺乏免疫力了, 严重超员.

### **孕妇推迟朝觐在下列情况下:**

- 患者出生早期的历史.
- 疲惫的病理状态的历史.
- 损伤妊娠糖尿病.
- 心脏疾病，高血压。期间或怀孕前，或肾脏疾病等.
- 出血伴侣怀孕，胎盘下降

### **朝觐和副朝前孕妇健康提示:**

- 咨询你的医生，要知道旅游朝觐和副朝的可能性，不接触任何并发症.
- 咨询你的医生，对采取接种疫苗脑膜炎，流感的可能性，朝觐或副朝前.
- 采取一切足量必要的药品.

### **健康提示孕妇在旅途中:**

- 摄入足够的液体.
- 移动腿，以不同的模式，由坐在座椅上，以避免凝块静脉.
- 走每隔一两个小时，飞机或巴士内。最好停止每两个小时，如果你的朝圣私家车.

孕妇应避免拥挤，和时间可能会导致她的身体的压力，并选择尴尬执行仪式的适当时间。



## **健康提示孕妇，朝觐和副朝中：**

女性可以暴露于干旱，结果连续呕吐，尤其妊娠是处于起步阶段，已成为在妊娠早期流产，因为结果紧张和充血，所以孕妇应注意以下：

- 避开人群，选择合适的时间进行朝觐仪式。
- 小心穿棉质衣服广泛，为了避免出汗，这让失去了很多的流体。
- 穿戴合适尴尬的鞋。
- 喝足够的液体，避免极端高温。
- 走每隔一两个小时，以避免血栓。
- 当你感觉怀孕了，出血，剧烈头痛，腹部绞痛和高温，。你必须去最近的医疗中心或医院。
- 避免体力消耗加上，以许可证的合法性需要时，如使用轮椅的，而游荡，寻求在努力的意义。

## **婴儿和儿童，朝觐和副朝期间：**

他宁愿不要把青春期岁以下的儿童，原因为：

- 儿童更容易受到感染，如呼吸道感染或消化道或肠胃炎。
- 孩子是从成人失液更容易，由于高温，或缺乏水由儿童食用。
- 疲劳累了的孩子，降低食欲，并导致体液流失。
- 儿童更容易受到损失，因为人满为患。

女性一定要到最近的医疗中心或医院的感觉开发衍生的症状，出血，阴道分泌物，不寻常的，严重的腹绞痛的外观，严重的头痛与视力模糊时。

### **应知父母指引，当带她的孩子：**

- 手链周围放置孩子的手腕充分说明了他的名字. 居住，电话号码或手机, ，活动名称。
- 大量饮水。
- 经常洗手。
- 大腿之间的清洁，避免感染，关心个人卫生。
- 不要带孩子去的地方严重拥挤。
- 去看医生，当任何健康问题，如腹泻，呕吐，高温的发生。

当你去接孩子，你必须确保他们完成疫苗接种基本，除了接种疫苗等特殊朝觐

# 朝觐后障碍

一些返回本国后的朝圣者，从多个症状受苦，但它不是一种疾病，它是一组常见的症状，其发生是由于哈吉他的旅程中的痛苦，疲劳以及疲劳和压力，但随着时间的推移和休息去了，其中包括：

- 应力，疲劳和厌恶。
- 不同的疼痛和疼痛的肌肉。
- 头痛和紧张。防晒。鼻炎。
- 障碍睡眠的作用。

出现这些症状的原因是：

- 暴露在阳光下时间长。
- 拖后环和流动性。
- 暴露于感冒和流感病毒

在哈吉的返回家园，应避免与他人混合时，他们有感冒，流感，感冒，和去医院看病时病情加剧。

# 源列表

1- 沙特卫生部-官方网站

[www.moh.gov.sa](http://www.moh.gov.sa)

2- 世界卫生组织

[www.who.it](http://www.who.it)

3. 监测和控制欧洲现场

[www.eurosurveillance.org](http://www.eurosurveillance.org)

4. 阿卜杜拉•本阿卜杜勒阿齐兹国王阿拉伯百科全书健康内容•

[www.kaahe.org](http://www.kaahe.org)

5. 疾病和预防美国控制

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

6. 国家英国卫生服务

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

第三版

1438 (2017)

