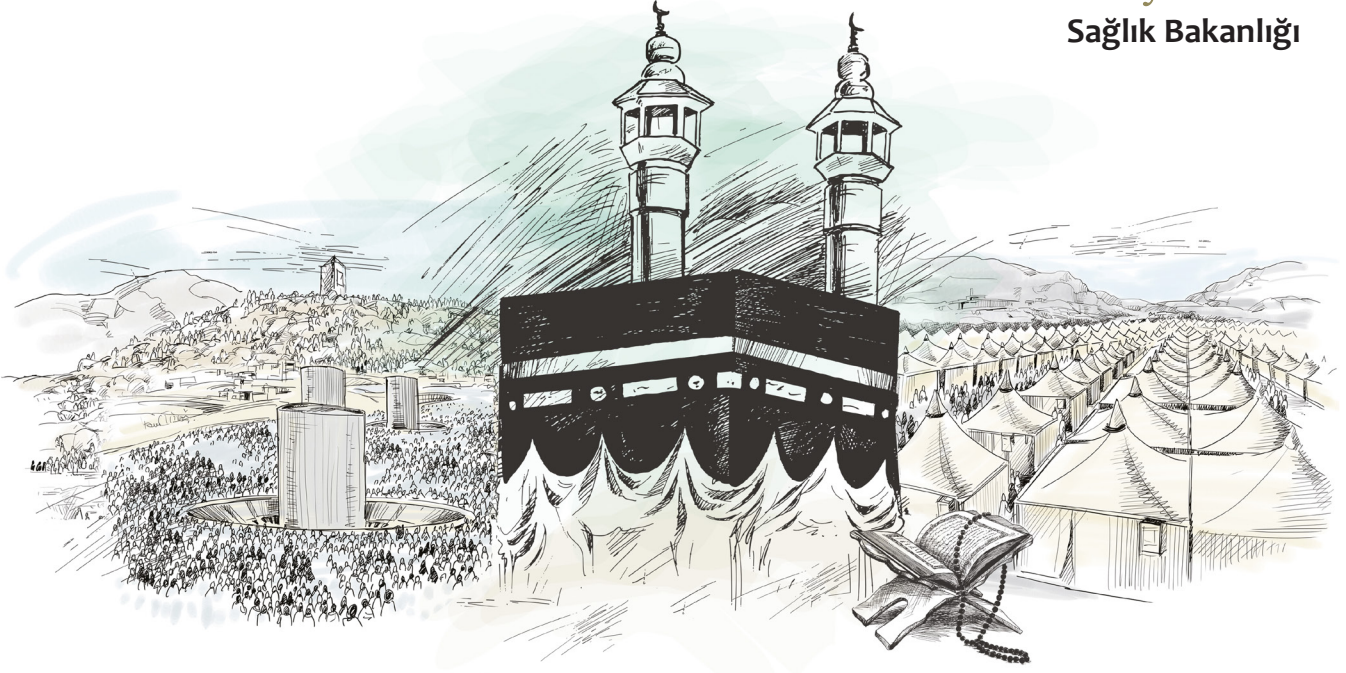




وزارة الصحة

Ministry of Health

Sağlık Bakanlığı



Hacı ve Umrecinin Sağlığı İçin Genel Kılavuzu

Üçüncü Baskısı | 1438 Hicri / 2017 Miladi





Fihrist

Önsüz	1
Hac ve Umre önce sağlık kılavuzlukları	2
Hac ilgili aşılamar veya aşılar	4
Geçitlerinde Hac ve Umre için önleyici tedbirleri	6
Hac ve Umre sırasında sağlık kılavuzlukları	10
Hac ve Umre sırasında bazı hastalarını ilgili sağlık kılavuzlukları	19
Hac ve Umre sırasında en yaygın hastalıkları	25
Hac ve Umre sırasında kadın ve çocuk	40
Hac sonra olduğu düzensizlik	44
Kaynaklar listesi	45



Ekselansları Sağlık Bakanı Sözü

Önsöz

Elhamdülillah alemlerin rabbi, Allahım Hz.Muhammede ve onun pak ailesi ve arkadaşlarına salavat ve selam idame et, Sonra,,

Allah'ın aziz kitabında diyor ki: **“ Ona bir yol bulabilenlerin Beyt’i haccetmesi Allah’ın insanlar üzerinde bir hakkidir”** Allah doğru söyledi.

Tanrı, dünyanın her yerinden müslümanların kiblesi olduğu iki kutsal caminin varlığı dolaylı bu iyiliğin ülkesini onurlandırmıştı, en büyük insan toplantılar Hac ve Umre mevsiminde onuna geliyor, bunun için iki kutsal caminin Hizmetkarın Hükümeti Allah'ın evi hacılar olduğunu Rahmanın misafirlerini karşılaması için tüm güçleri ve imkanları toplanır ve onlarına tüm konfor araçları kolayca ve kolaylıkla bu ritüelleri gerçekleştirdiğini için sağlar.

Suudi Arabistan Krallığındaki Sağlık Bakanlığı hacılara hizmet etmeye ve kendi ülkelerine dönerek ayrılmasına kadar Krallığ’a varış andan itibaren sağlık bakımı sağlamaya onurlanan ülkenin sektörlerinden biridir; Bakanlık yaklaşık 22.000 sağlık uygulayıcısı ve çeşitli uzmanlık ve kategorilerin yönetimi, onlara hizmet etmeye ve Mekke, Medine ve kutsal sitelerinde 5250 dahil 25 hastane dahil edilen birçok sağlık kurumları, üstelik 141 sağlık mevsimsel ve devamlı merkezi, Harem-üş-Şerif’te gelişmiş ayakta merkezleri hazırladı.

Bu sağlık kurumların, uzmanlaşmış tıbbi takımlarını, aletleri ve modern teknikleri, uzmanlaşmış özgül programları ile gibi; açık kalp operasyonları, sindirim sistemi dürbünleri ve böbrek diyaliz güçlendirilmiştir.

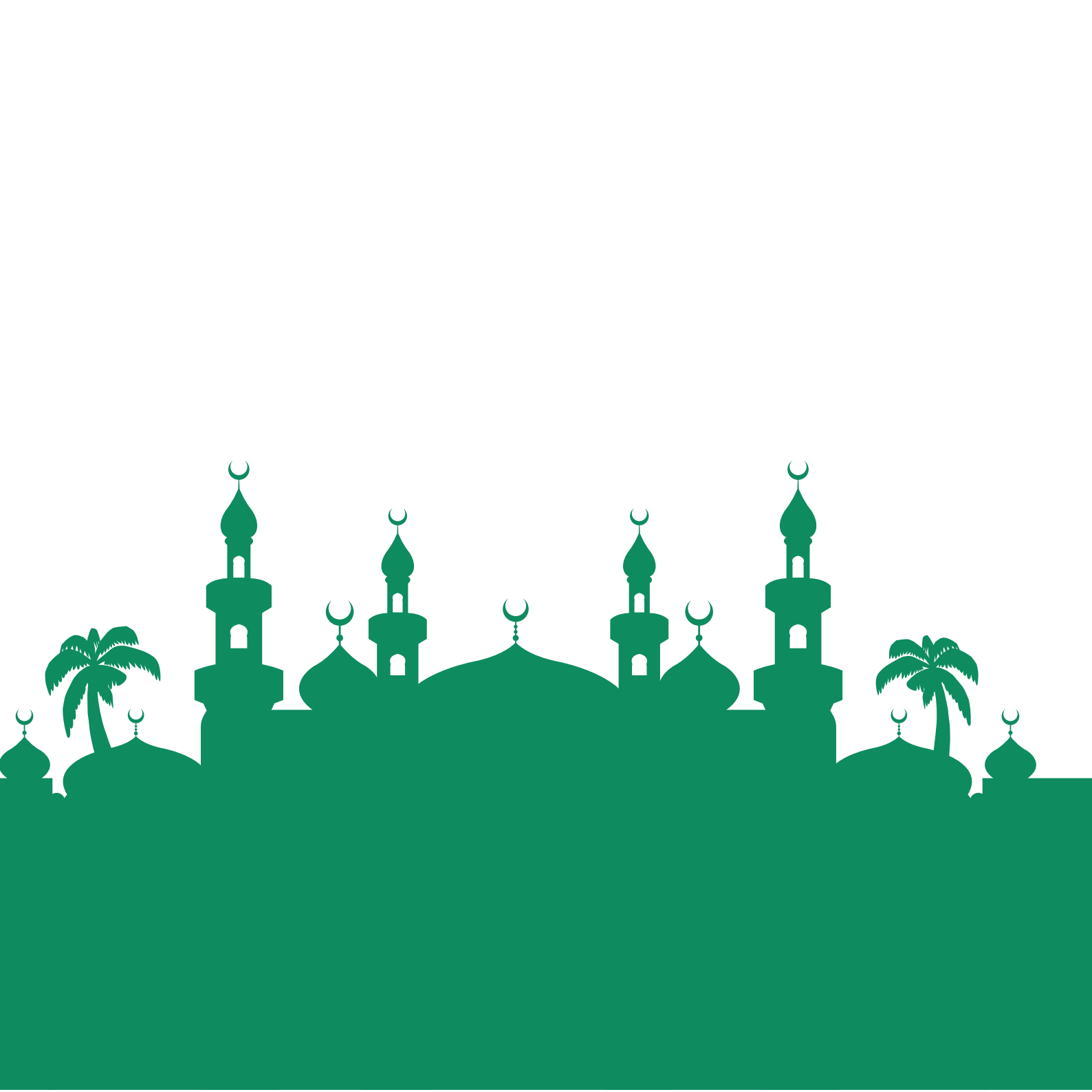
Bakanlık geçen Hac sezonlar sırasında türlü önleme ve bilinçlendirmenin programları uygulanması yoluyla önleyici yönü ve haclar sağlığının korunmasını önem verdi. bu sorumluluğun bir uzantısı, Hac ve Umre sırasında sağlığın eğitimini önemi sezerek ve farzların uygulamasından engelleyebildiği hastalık ve salgınlar gerçekleştirmesinden önlenmesi için uygulamaların geliştirmeye yardımcı olan sağlık kavramlarının ile Rahman misafirlerini tanıması, bu kılavuz Allah'ın Evi ziyaretçilerine ilgili birçok sağlık konularına basitleştirilmiş olarak ışık tutan kapsamlı referans olduğunu için geldi.

Sorunsuz ve kolayca ritüellerin uygulamak için Allah'ın evine hacılar, ziyaretçiler ve Peygamberimizin Şehrine ziyaretçilere yardımcı olduğunu umut ederek, Hepimizine kabul ve af Allah'ından sorar.

Sağlık Bakanı

D. Tevfik Bin Al-Rabia





Hac ve Umre öncesi sağlık kuralları

Kutsal yerlere Hacı veya Umreci gitmeden önce, onuna dikkati gerektiğini bazı kılavuzları vardır:

1. özellikle kronik hastalıklar ve yaşlı olan kişiler için, gerekli olan aşılar alınması.
2. ilaçları yemek devamlı olarak gerektiren kalp hastalığı, yüksek tansiyon, böbrek hastalığı, astım, alerji ve diyabet gibi hastalıklardan biri muzdarip olsan özellikle ilaçlardan yeterli miktarı almaya dikkat olun.
3. yeterli giyisi getirmek, onu temiz tutmak için sürekli ve devamlı olarak kıyafet değiştirmesi tercih eder. Giysi, geniş, gevşek ve açık renkli olmalı.
4. Hastalıkları, ilaçları ve dozlarını gösteren ayrıntılı bir rapor taşımaya dikkat olmak , çünkü bu rapor gerektiğinde onun durumunu takip etmeye yardımcı olur.
5. Tıraş araçları, sabun, diş macunu ve diş fırçası, güneş şemsiye (Açık renkli), gevşek pamuk giysi, kremler veya nemlendiricili merhemler olarak vücuda gerekli temizlik malzemelerine kişisel çantanın içermesinden emin olun ve onlarından yeterli sayıda sağlamalıdır.
6. Yaraların sterilizasyon malzemeleri, tıp antipiretik, ağrı kesicine tıbbi çantanın içermesinden emin olun
7. Diyabet hastası olsa, kanında şekeri ölçüm cihazı getirmekten emin olun.
8. Uçak veya otobüsünde uzun süre otururken, yürümeye veya basit süresi olarak her saat ya da iki ayağa kalkmaya tavsiye edilip, oturması sırasında devamlı olarak ayaklarını hareket edebilip, bu şey ayakların şişmesine önlemeye yardımcı olur.
9. Hacı, sağlık durumunun istikrarından ve hac yapmanın yeteneği emin olduğu için gitmeden önce doktoruna başvurmalı.

Hacı, sağlık durumunun istikrarından ve hac yapmanın yeteneği emin olduğu için gitmeden önce doktoruna başvurmalı.



Hac Temel Sağlık Mesajları:

Hac temel sağlık mesajları vardır, Hac sağlaması güvenliği ve onun etrafında başkalarının sağlaması güvenliğini için uyulmalıdır, ve o:

Yerde tükürmek değil.

Hacı konaklama yerinde

basınç veya aşırı yükleme elektrik prizlerine (yuva) Önleyin.

Hacı iki haftadan fazla boyunca sürekli öksürükten şikayeti olsa, akciğer tüberkülozu (tüberküloz) hastalığı bulmadığından emin olmak için seyahate çıkmadan önce gerekli analizler yapılması gerekmektedir.

özellikle uçak veya otobüsler gibi ulaşım araçları içinde aksırma veya öksürme sırasında mendillerin kullanımına dikkat edin, çünkü enfeksiyon onun içindeki yayılan en önemli yerlerindendir.



Bazı bulaşıcı hastalıklardan hacıları önlemek için Hac yeterli süre önce aşılar veya aşılamlar alınması gerekmektedir.

Hac İlgili Aşılar veya Aşılamalar

Bazı bulaşıcı hastalıklardan senin ve hacıların önlediğini için Hac yeterli dönemden önce (sonraki tabloya göre) aşılar veya aşılamaların alınması gerekli bir şey sayılır, bu aşılardan zorunlu ve bunlardan seçmelidir, fakat aşı almadan önce doktoruna danışmalı.

Hac için seyahat etmeden önce :

1. En az 10 günler ve en fazla 3 yıl döneminde Haccın farzı gerçekleştirmek için gitmeden önce menenjitin aşını almak gerekir.

* Çok şekerler aşını kullanılması durumunda en az 10 yıl dönemi ve entegre aşını kullanım durumunda 5 yıl dönemidir.

2. mevsimsel grip aşısı almaya, özellikle kronik hastalıklar hastalarına, kazanma ve yaratma bağışıklık yetersizliğinin hastaları, metabolik hastalıkları, hamile kadınlar , (5 yıl)dan daha az olduğu çocukları ve aşırı şişmanlarına tavsiye edilir.

* Sağlık Bakanlığında çalışanlar için mevsimsel gripi aşısıyla aşlama zorunludur, ayrıca diğer sektörlerde haccında çalışanları için tavsiye edilir.



Hac için aşılar tablosu:

 Aşılama	 Hedefleme Kitlesi	 Zaman	 Notlar
Menenjitte karşı sürücü aşı (Menenjit)	İki yıl ve üzeri yaşından itibaren bütün hacılar ve çocukların da hamilesine verilebilir.	En az on gün Hac yapmadan önce.	Bu, üç yıl dönemine bağışıklık verir ve o zorunlu aşıdır
Sarı hummaya karşı aşı	Güney Afrika çölü ve Amerika'da hastalığı yaygınlaştığı bölgelerden gelen hacılara verilir.	En az on gün Hac yapmadan önce.	Hayat boyu bağışıklık verir
Mevsimsel gribe karşı aşı	Hac veya umre için gelen her kişisine mevsimsel grip aşısı vermeye, özellikle yaşlılar, kronik hastalıklar hastalarına, kazanma ve yaratma bağışıklık yetersizliğinin hastaları, metabolik hastalıkları, dördüncü aydan itibaren ve ötesinde hamile kadınlar ve aşırı şişmanlarına tavsiye edilir.	En az iki hafta Hac yapmadan önce	
Çocuk felcine karşı aşı	Virüs tarafından etkilenmiş bölgelerden gelen hacı her yaştan Verilen.	Dört hafta Hac yapmadan önce	Krallığa ulaştığında başka doz verilir

Geçitlerinde Hac ve Umre için Önleyici Tedbirleri

Yayıncı: Uluslararası Sağlık Yönetmelik Programı

Amaç:

Geçitlerinde Hac ve Umre için önleyici tedbirleri, genellikle krallığına, özellikle hac ve umre yerlerine epidemiyolojik boyutuna sahip olan bulaşıcı hastalıkların gelişi önlemeye amaçlar, aşağıdaki içerir:

Genel Prosedürler:

Sağlık yetkilileri görsel taraması kullanmasıyla vardığında giriş geçitlerine tüm gelenler incelemesi zorunda kalacak, kişandan onayladığından dolayı ve önleyici tedbirlerin tamamlandığından ve en yakın sağlık kurumuna şüphelileri aktarması, halk sağlığı acil durumlarından her hangi bir acil durumu yüzleşmek için giriş limanlarında da halk sağlığı acil durum planlarının etkinleştirilip, bu planlar ve prova hakkında diğer makamlarla koordinasyon yapar.

Özel Yöntemler:

(1) Beyin Omurilik Menenjit

Hedeflemenin Ülkeleri: Tüm Devletler

Bağışıklama: Tüm yaşlar

Bağışıklama Kanıtı: en az 10 gün bir dönemi krallığına gelmeden önce omurilik menenjit aşısı alınması kanıtlayan geçerli bir aşılama sertifikası göstermeden emin olmak gereklidir, sonraki kategoriler için:

✓ Hac veya Umre yapmak için gelenleri

✓ Hac ve Umre mevsimini sırasında mevsimlikğin işini için (Mekke ve Kutsal Siteleri, Medine ve Cidde) Hac veya Umre yerlerine gelenleri.

Aşı Türü: A, C, W, Y tarzlara dörtlü menenjit aşısı ve aşağıdaki iki aşılarından aşılama kabul eder:

✓ Çok şekerler dörtlü aşı ve etkinliğin dönemi 3 yıldır

✓ Entegre dörtlü aşı konjuge ve etkinliğin dönemi 5 yıldır.

Not: Eğer aşı sertifikada aşının türü söz etmezse, 3 yıl olarak etkili dönemi sayılır.

Diğer Tedbirleri : Menenjit için önleyici tedavi, aşağıdaki kategorilere verilir:

1. Onların ülkelerde bağışıklamasına bakılmaksızın Afrika kemer ülkelerden gelen tüm hacıların ve bu ülkeler : Sudan, Güney Sudan, Mali, Burkina Faso, Gine, Gine-Bissau, Nijerya, Etiyopya, Fildişi Sahili, Nijer, Benin, Kamerun, Çad, Eritre, Gambiya, Senegal, Orta Afrika.
2. Dörtlüsüz menenjit aşılarına alınanları .
3. Çok şekerler aşısına on günden daha az veya üç yıldan daha fazla veya entegre aşısına beş yıldan daha fazla bir süre içinde verilen aşılama bir sertifikası taşıdığını her kişidir.
4. Aşılama kanıtlayan sertifika taşımayanları, aşağıdakilere göre önleyici tedavi olur:
Yaşlılar : Ciprofloksacin(Siprofloksasin) ilacı 500 mg ağızında (tek doz) verilir, engeller varsa, Rifampicin(Rifampisin) ilacına iki gün boyunca günde iki kez 600 mg(4 doz) değiştirebilir
Hamile Kadınları : Ceftriaxone (Seftriakson) ilacı adalesinde 250mg (tek doz)
Çocuklar : Aşağıdaki göre (Rifampicin) Rifampisin içeceği:

- ✓ Bir aydan daha az, 5 mg / kg ağırlığından her 12 saatte iki gün boyunca (4 doz)
- ✓ Bir ay yaşı ve fazla, 10 mg/ kg çocuğun ağırlığından her 12 saatte iki gün boyunca (4 doz)

Not: Daha önce belirtilen tüm ilaçlar aşıları için, aşı veya ilaç ile ekli bülteni okuyun ve özellikle koruma yolu, aşı vermeye teknik talimatları ve aşı engelleri dikkatli olarak onunda geldiği uygulayın.

(2) Sarı humması

Hedefleme Ülkeleri:

Aşağıdaki Afrika Ülkeleri: Etiyopya, Angola, Uganda, Benin, Burkina Faso, Burundi, Çad, Togo, Gambiya, Orta Afrika Cumhuriyeti, Kongo Demokratik Cumhuriyeti, Güney Sudan, Sudan, Senegal, Kamerun, Kongo, Fildişi Sahili, Sierra Leone, Gabon, Gana, Gine, Ekvator Ginesi, Gine-Bissau, Kenya, Liberya, Nijer, Nijerya, Mali, Moritanya

Aşağıdaki Güney ve Orta Amerika ülkeleri: Ekvador, Fransız Guyanası, Guyana, Brezilya, Bolivya, Surinam, Peru, Panama, Trinidad ve Tobago, Venezuela, Kolombiya, Arjantin, Paraguay

Bağışıklama: Tüm yaşlar

Bağışıklama Kanıtı: Uluslararası Sağlık Yönetmeliklerine göre bu hastalığa karşı geçerli bir aşılama sertifikası vermesi sarı humma ile salgın olduğunu belirtilen ülkelerden umre ve hac veya herhangi bir amaç için gelenlerden isteyip, en az on gün süresiyle Krallığa gelmeden önce bu hastalığa karşı onların aşılması kanıtlayıp hayat boyunca aşı sertifikasının geçerliliği devam eder.

Aşılama belgesi yokluğunda veya geçersizliği, belgesinin geçerliliği başlamaya kadar veya altı gün yürürlükten kaldırılıncaya kadar kişiye şiddetli salgın incelemesi prosedürleri uygulanacaktır, giriş geçitlerinde sağlık izleme merkezleri, onun adı, uyruğu, pasaport numarası, uçuş numarası, varış tarihi, Mekke veya Medine’de ikamet yeri hakkında tam bilgiler ve Sağlık İşleri Müdürlüğüne ilgili tavaf edilen adını içeren tam bilgileriyle onuna haber verecek.

Diğer Tedbirleri: (2005) Uluslararası Sağlık Yönetmeliklerine uyarınca uluslararası modellere göre üzerinden (sivrisinekler) böceklerin imhası kanıtlanan vermesi sarı humma ile salgın olduğunu belirtilen ülkelerden gelen uçaklar, gemiler ve diğer ulaşım araçlarından ve geçerli bir temizleme sertifikasının vermesi tüm gelen gemilerden isteniler ve sarı hummasıyla salgın olduğu ülkelerden gelen gemileri, iletişim özgürlüğünü verilmesine koşulu olarak sarı humma taşıyıcıdan serbest olduğundan onaylamak için sağlık denetimine tabi olacaktır.

(3) Çocuk Felci

Hedefleme Ülkeleri:

Pakistan, Afganistan, Nijerya, Kamerun, Etiyopya, Suriye, Somali, Yemen, Gine, Irak, Ekvator Ginesi, Güney Sudan, Madagaskar, Ukrayna, Laos, Myanmar (Burma), Nijer, Çad, Liberya, Sierra Leone, Orta Afrika Cumhuriyeti, Demokratik Kongo Cumhuriyeti, Kenya

Bağışıklama: Tüm yaşlar

- **Bağışıklama Kanıtı:** Dört hafta ile Krallığa gelmeden önce ağızsız Çocuk Felci aşısıyla onların aşılması kanıtlamak için sertifika vermesi yukarıda belirtilen ülkelerden gelenlerden isteniler.
- **Bağışıklama Tipi:** OPV İkili ağızsız çocuk felci aşısı veya IPV bozuk çocuk felci aşısı.

Diğer Tedbirleri: Eklenen bültenine göre aşının kullanım engelleri dikkatiyle onların yaşları ve önceki bağışıklaması ne olursa olsun Krallığa geldiklerinde OPV ağızsız çocuk felci aşısının diğer bir dozu yukarıdaki ülkelerden tüm gelenlere verilir.

(4) Zika virüse ilgili prosedürleri:

Dünyanın bazı ülkelerinde, özellikle Orta ve Güney Amerika’da Zika virüsüne çeşitli durumlarda ve salgınları tescili nedeniyle, bu virüs Al-Aides Ajibbtay sivrisineği yoluyla iletildiğinden ve (2005) Uluslararası Sağlık Yönetmeliklerine uyarınca, uluslararası modellere göre üzerinden (sivrisinekler) böceklerin imhası kanıtlandığını Zika virüsüyle salgın olduğunu belirtilen ülkelerden gelen uçaklar, gemiler ve çeşitli ulaşım araçlarından istenilecek, bilinen ki adı geçen ülkelerin listesi, salgınlı gelişmelere ve başka bir ülkesinde hastalıktan durumları ortaya çıkmasına göre güncellenir.

(5) Kolera:

Yemen’de kolera salgını yayılmaları nedeniyle, Yemen’e bitişiği Güney sınırlar noktalarında sonraki tedbirleri alınacak:

1. Her zamanlarında ve kolera hastalar keşfetmesine özellikle Hac ve Umre mevsimlerde geldiğinde giriş limanlarında Yemen’den gelenleri tartışmak.
2. Şüpheli durumları izole etmek için gerekli önleyici önlemler almak, Sağlık İşleri Müdürlüğüne acil haber vermek ve enfeksiyon mücadele etmesinin kurallarına uyumak.
3. Seyahet edenin yol mesafesi yeterli olduğu konserveler ve kapanık dışında ve Suudi Gümrük İdaresi ve Suudi Arabistan Gıda ve İlaç Kurumu ile koordinasyonuyla Yemen’den gelenleriyle herhangi gıda maddelerinin girişini engellemek.
4. Herhangi çevre sağlığı veya su ve gıda güvenliği ile ilgili notlar düzeltmek için Belediyeler, Tarım Bakanlığı ve Suudi Gıda ve İlaç Kurumu ile haberleşmek.
5. Periyodik ve devamlı olarak geçitinde tüm su kaynaklarından bakteriyolojik test etmek için su örnekleri almak.

Hac ve Umre sırasında Sağlık Kılavuzları

Umreci veya Hacı birçok olaylar hac sırasında tesadüf edip birçok insanlarıyla karşılaşp bir yerden başka bir yere hareket eder, bunun için Umreci / Hacı'nın genel sağlığına ihtirasli olmalıdır, küçük şeyler ilgili kolaylık göstermemeli, çünkü birçok sorunları basit sağlık kılavuzları ve talimatlarına uymadığından doğar.

Hacı uyulduğunu gereken bazı sağlık kılavuzlarını gösteriz.

Kişisel Temizliğine ve Çevrenin Temizliğine Koruması

Uyulması gereken temizliğin kuralları en önemli:

- Kişisel temizliğine, yıkamaya koruması ve sürekli su, sabunla iyice ellerinizi veya ellerini yıkamak için kullandığı diğer dezenfektanlar yıkayın.
- Yemekten önce ve sonrası, banyo kullandıktan sonra, hapşırma ve öksürme sonrası ve ikamet yerine geldiğinde ellerinizin yıkayın.
- Zeminde tükürmenin alışkanlığı önlemek; bu - yanı görünüm uygunsuz olarak - hastalıklar ve aynı zamanda enfeksiyonun yayılması taşımak için tehlikeli bir yoldur.
- öksürük veya hapşırdığında mendillerin kullanılması, onlarınla ağzını ve burnunu kapaması, sonra atık sepet içinde onlardan kurtulmak.
- Mendillerin sağlamasa, üst kola üzerine öksürük veya hapşırma olduğunu tercih eder, ellerde değildir.
- Bulaşıcı salgınları yayılmayınca kadar tuvaletler dışında hacetini yapması kaçınmayın, ayrıca bu hatalı davranışına nefret ve can sıkıcı görünümüdür.
- Sokakta çöp atıkları ve yiyecek kalıntıları atmamak ve onlardan kendilerine hazırlan konteynerlerde imha etmek.
- Sürekli olarak diğer temizli giysiyle giysiler değiştirmesi, can sıkıcı soymaları gibi birçok sağlık sorunları önler.
- Her günü hacın ikamet yerinde temizliğine ihtirasli olmalı.
- Devamlı olarak ağız ve dişler temizliğine ihtirasli olmalı



Öksürük veya hapşırdığında mendillerin kullanılması, onlarınla ağzını ve burnunu kapaması, sonra atık sepet içinde onlardan kurtulmak, bulaşıcı solunum hastalıklarının iletimini azaltmak için üst kola üzerine kullanımı, ellerde değildir.



İmalet olan şirketin kılavuzlarına göre kalabalık siteler ve toplantılarına maskeleri kullanın ve bunları düzenli olarak değiştirin, kulağın arkasından önden değil kaldırılır, sonra sabun ve suyla ellerinizi yıkayın.



Torbalamaya kalıntılarından kurtulup tahsis edilen yerlerinde atın.

Isı stresi ve ısı vuruşları (güneş vuruşları)

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

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

Önleme:

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

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

Gıda Zehirlenmesi

Bazı hacılar / umreciler sağlıklı bir şekilde yemek hazırlar, bu nedenle hac sırasında artabildiğini gıda ile ilişkili enfeksiyon bazı hastalıkları gibi: (ishal, kusma, karın ağrısı, bağırsak nezlesi, gıda zehirlenmesi).

Önleme:

- Temizliğine çok ihtiras olun ve yemek hazırladığında ve yemeninden öncesi ve sonrası sabun ve suyla ellerinizi yıkayın hem de hacet etmekten sonra.
- Gıda hazırlaması ve yemek için kullanılan kapları temizliğine ihtiraslı olun.
- Yemekten önce meyve ve sebzeleri yıkamaya ihtiraslı olun.
- Açık yemek bırakmayın, böylece kirlilik, böcekler ve hayvanlara maruz olacak.
- Konserve ve kaydedilmiş yiyecek ve içecekleri satın alırken geçerliliğin tarihinden emin olun.
- İçme ve yemek için Konserve su veya paklama ve filtrasyon ile arıtma su kullanım, eğer kullanmadan önce su kaynamalı.
- Gezgin satıcılarından sokaklarında satılan yiyecekleri satın almamak ve açık yemek yememeli.
- İki saatten fazla oda sıcaklığında pişirilir yiyecekleri tutmayın, çünkü bunu mikropların çoğalmasına yol açar, sonra zehirlenme maruz kalması olabilir. Bu nedenle, buzdolabında tutmalı veya bir öğün için yeterli olduğunu hazırlamaya yetmek.

- Haccın hac sırasında temizliğine ihtiraslı olmalı
- İçme ve pişirme suyu, temiz olmalı ve kirletici ve mikrop serbest olmalı.

Gıda zehirlenmesinden önlenmek



Açık yemek, kirliliğe maruz kalmak veya gezgin satıcılarından satın almaktan kaçın.



Su, sabunla veya ilgili dezenfektanlarla , özellikle yemek hazırladığından önce ve yediğinden önce iyice ellerinizi yıkamaya devam edin.



Teneke ve kaplamalı gıdaların geçerliliğin tarihinden emin olun.



Oda sıcaklığında veya otobüslerinde iki saattan fazlasına pişirilir yiyecek sakladığını unutmayın, mikropların büyümesine ve daha sonra gıda zehirlenmesine yol açar.



Yemekten önce meyve ve sebzeleri iyice yıkamasından emin olun.



İyice yemek pişirmeye ihtiraslı olun ve hemen hazırlandıktan sonra yeyin ya da buzdolabında uygun soğukun derecesinde saklayın.

Tıraş ettiğinde İhtiyatları

Bazı hacılar, önceki diğer insanlar kullanabildiğini jilet kullanır ve (b) ve (c) hepatitin virüsleri en riskliden olduğu kan yoluyla aktaran birçok bulaşıcı hastalıkların riskine maruz kalacakları. Bu nedenle, bütün hacılar ve umreciler tek bir kez olarak olarak jilet veya tıraş bıçağı gibi kişisel araçları kullanmalılar, sonra onu ilgili yerine atın.

Aşağıdaki takip etmeye tavsiye edilir:

- Tamamen, yetkili berber seçin ve yol ve kaldırımların berberlerinden uzaklaşın.
- Berberini tıraş veya kısaltmaktan önce sabun ve su ile iyice ellerini yıkamaya hatırlat.
- Sadece tek bir kez olarak kullanılan saplı jiletleri kullanın, her müşteri sonrası tıraş bıçağını değiştirildiği saplı jiletler dahil her hangi bir jiletin türü kullanım katıldığını kaçın.
- Artık saç kaldırmanın araçları veya sünger parçaları veya şapı adlandıran gibi kesinlikle diğer araçları başkalarının katılımından kaçın.

Kendi tıraş araçları kullandığını unutmayın, riskli bulaşıcı hastalıklarından sizin koruması için en iyi yoldur.

Güvenlik ve Emniyet Tavsiyeleri

Hac mevsimi, tutum ve olaylarla doludur, çok sayıda insanların çok kısa bir süre sırasında buluşup bitişik çadırlarında yaşayıp yakın zamanlarda hareket olurlar, ayrıca çeşitli ülkelerden gelip farklı dilleri konuşup eğitim değişen derecelerde görüşüyorlar, bunun için hac mevsimi çok kazalar ve sağlık sorunları maruz olabilir.

Aşağıdaki en önemli kazalardan:

1- Yangın

Bunları hafifledebileceği veya azaltabileceği bazı tavsiyeleri :

- Çadırlarında ateşe vermek kaçınıp özel kullanarak pişirmeye ve hazırlamaya mahsus yerleri kullanmasına uymalı.
- Belirlenmiş yerlerinde sigara izmaritleri atmalı, hacını temel olarak sigara içmeye kaçınmalıdır.
- Hacı gerektiğinde kullandığı için ikamet yerlerinde acil çıkışlarını bilmeli.
- Çadırlarda ve hacılar konaklama yerlerinde yanıcı ve patlama malzemeleri saklamasını kaçın, gibi: (gaz silindirleri ve diğer).
- Oturum veya ikamet yeri terk ettiğinde elektrik akımı kesmesinden emin olup çok sayıda elektrik bağlantılarından azalt ve aşırı yükleme.

2- Arabalar Kazaları

Hacı ya da arabanın sürücüsü uyduğunu değer olduğu önemli bazı tavsiyeleri :

- Araba sürdüğünde acele ve pervasızlıktan uyarı ol, yolun ortasında sürekli olarak yayalarına dikkat ol
- Özellikle Müzdelife'ye Arafat'tan Nafrah zamanında arabalar ve otobüsler çatıların yukarısında binmeyi kaçın.
- Haccının ayakları üzerinde yürüse, arabaların yolundan uzaklamalı.

3- Kontüzyonlar ve Kırıklar

- Hacinin dağlar ve yüksekler üzerinde çadırı ikamet olmayabilir, kayalıklara ve dağlara tırmanmayı kaçınmalı, çünkü bu onun hayatını tehlikeye eder.
- Hacı, yaralanmalar ve ezikler en yaygın nedenlerinden olduğu acele ve karıştırmayı kaçınmalı.
- Hareket etmesi ve farzları gerçekleştirmek için doğru zamanı seçin, koşulların gerçekleştirdiğinde meşruiyet lisanslarından yararlanmaya ihtiraslı olun.
- Hacı kaldırımlar, yollar oturmasından ve otomobil ve araçların altında uyumasından uzaklaşmalı.
- Haccın başkalarına zarar vermemek için kalabalık yerlerde şemsiyeyi yükseltmeli.
- Hastala , yaşlılar, kadınlar ve çocuklarından zayıfları merhamet olmalı.



Hac mümkün olduğunca büyük gruplar halinde yürümeyi kaçınmalıdır, çünkü bu kalan hacılarına karışıklığı ve onları rahatsızlığına sebep olabilir.

Doğru yoluyla ilacın tutulması:

Hac kalıcı veya geçici olarak kullandığı ilaçları nasıl tutulduğunu bakım olmalı, özellikle sıcak havalarda, içindeki ilaçları sakalabildiğini pazarlarında satılan küçük çantalarını vardır.

Serilmesi sağlıklıdır fenomendir:

Haccinde yanlış fenomenlerinden serilme fenomenidir, bazı hacılar hac sezonu boyunca caddeler, köprüler altındaki, araçlar yukarıdaki serilir, bunu salgınlar ve bulaşıcı hastalıklar yayılmasına yol açar, aynı zamanda serilenleri stres, yorgunluk, güneşin vuruşlarına maruz olur, ambulans ve sivil savunması hareket kolaylığına etkiler ve kamu trafiği engelleyebilir.

Sigara içmekten bırakması:

Hac sezonu sigaranın içmesi bırakmak için iyi bir şans, herkese zararlarını kesin olarak ortaya çıktı, özellikle hac mevsiminde kalabalık ve hacılar arasında ikamet yerlerin yakınlaşması nedeniyle sigara içene ve etrafındaki sigara içmeyene sigaranın içmesi zararları artar.

Hacılar burun ve ağız maskeleri yarar mı?

Maskeleri doğru şekilde kullanmaya, üretici talimatlarına göre onları sürekli olarak her altı saatte veya kirlendiğinde değiştirmeye, tavsiye edilir, kulağın arkasından kaldırılır, önünde değil, çıkarıldığında sonra sabun ve su ile elleri yıka.

Başkalarına enfeksiyonu bulaşmasını önlemek için sızıntısı veya soğuk algınlığı belirtileri olan kişiler için maskeler kullanmaya tavsiye edilir.

Hac veya umre sırasında bazı kalp hastalarına ilgili sağlık kılavuzları

Hac veya Umre sırasında özel bakımına gerekebildiği belirli tıbbi durumlar vardır, gibi .

Kalp hastalarına sağlık kılavuzları

Genellikle kalp hastası, onun istikrarlı sağlık durumu olsa hac ritüelleri uygulayabilir, ancak aşığıdaki önerilir:

- Onun sağlığın durumu değerlendirmek için Hac için gitmeden önce doktorunuza danışın.
- İlaçlarından yeterli miktarı alınması ve onları güvenli ve uygun şekilde tutun.
- Hasta durumu ve alınan ilaçları görünen tıbbi raporu veya tıbbi karne taşıyın.
- Artı fiziksel efora maruz olmamalı, Tavaf ,Sa'y sırasında ve meşru lisansına yorgun duyduğunda tekerlekli sandalyesi kullanın.
- Fazla ajitasyon, sinirliliği kaçın ve hacı ve umreci özelliklerinden hoşgürlüğü hatırlayın
- Yağ ve tuz düşük bir diyet uygulaması, doktor tarafından kendisine yazılan diyetle bağlı ol.
- Hasta, herhangi bir acil durumunda ona yardım olabildiği için yakınları ya da arkadaşlarından grubu ile hac ritüelleri uyguladığını tercih eder.

Hastanın göğüs acısı veya nefes darlığı duyduğunda dinlenmeli, ağrının şiddetlenmesi artısa, derhal sağlık kurumu en yakın danışmalı.

Diyabet hastaları için Sağlık kılavuzları

Diyabet hastaları, Hac veya Umre farızası- İnşallah- gerçekleştirebilirler, ancak tıbbi bir muayene ettiğinden sonra ve Hac veya Umre için uygunluğun ölçüsü bilmek, **fakat bunu sırasında maruz olabileceğine dikkatli olun:**

- Kanında şekerin düzeyinin eksikliği ve bu stres, ısına maruz kalmanın ve yemek sistemin değiştirilmesi sonucu ortaya çıkabildiği şeydir
- Çok hareket olması ve kalabalık nedeniyle ayaklarında veya diğeri yara alabilir.
- Kalabalık, aşırı terleme ve kan şekeri seviyesi nedeniyle diyabetli hastalara kolayca gerçekleştirdiği deri soyulmalarıdır.

Aşağıdaki bu sorunları önlemek için diyabet hastası hacı / umreci için tavsiyeleri:

- Bileğindeki biletizi koymak veya diyabetin hastası olduğu Hacı / Umreci ve gerektiğinde gerekli yardımı sağlamak amacıyla tedavinin türü belirten bir tanıtım kartı taşımak.
- Her günü ve sürekli kan şekeri seviyesini ölçmek için şeker ölçme cihazı alınması, özellikle şeker seviyesinin bozulması durumunda.
- Sağlık durumu hakkında detaylı bir tıbbi raporu taşıması ve diyabetli hastası olduğunu her zaman ikamet yerine yakınların kişilerinden biri ve kampanya doktoruna bilgilendirmek.
- Diyabet ilaçlarından yeterli miktarları alınması ve uzmanın doktorunun talimatlarına göre diyet takip etmek.
- Uygun kar çantasında veya ikamet yerindeki buzdolabında koyması yoluyla depolayıp aktarırken ve insülin soğduğundan emin olmak
- Herhangi yaralarından ayaklarını korumak için rahatlı çoraplar giyenmesine dikkat olup yalın ayak yürümesine kaçın.
- yeterli yemek ve ilacı yedikten sonra Tavaf veya Sa'yını başlamaya tavsiye edilir, kan şekeri seviyesinin azaltması önlemek için, çok yemekten kaçın.

- Onun reçeteli diyet göre kan şekeri seviyesinin düzeyi çok azalmaya maruz kalması azaltmak için seyahat etmesi ve hac sırasında temel ve hafif öğünler yemeye devam et.
- Hacı aşırı şekerli gıdalar ve tatlılar yemeyi kaçınmalı, kan şekeri yükselmesi, onun sağlığını zarar olabilir.
- Şekerin düzeyi eksikliğini belirtilerine duyduğunda ritüellerin yapması devam etmeye geçici durması, bu belirtileri gibi : (bir titreme duygusu, soğuk,yorgunluk ve ağrısı ile baş dönmesi, ya da nni veya şiddetli açlık duygusu, ağır terleme veya görmenin karışması) ve böyle durumlarında sağlık ihtiyatları almak.
- Devamlı olarak uygun miktarda su içmek.
- Ortaya çıktığında cilt iltihapları tedavi etmek için ve cildin iltihapları ve ülserleri gibi komplikasyonların bulması durumunda bazı dezenfektanlar getirmek, bu şey doktorunuza danışmadan sonra olur.
- Yaralanmaları ve enfeksiyon önlemek için, tıraş bıçağı kullanmaktansa, hacin ilgili elektrikli tıraş makinesi kullan.

Kan şekeri düşüğün tedavisi?

Bilinçli kişi olsa, aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- Şekerli meyve suyu, portakal veya elma veya çeşitli meyvelerinden bir fincan iç.
- veya balından iki çay kaşığı miktarı.
- ya da su bir bardak içinde eritilmiş şekerinden iki çay kaşığı miktarı.
- veya 2-5 glikoz boncuk yemesi (eczaneden satın alınabilir).

Bir kişinin, bilincine varsa, hastanın en hızlı sürede en yakın sağlık merkezine aktarmalı.

Astım hastaları için sağlık kılavuzları

Astım hasta, astım ve nefes darlığını semptomları artmasına Hac veya Umre sırasında, bunun kalabalık, bazen tam tozlu veya araçlar egzozlarından yayılan dumanıyla kirlenmiş yerlerinde insanların varlığı, olarak çeşitli nedenlere maruz kalabilir ve nöbetleri sürekli yorgunluk ve hareketi bir sonucu olarak veya kalabalık artması nedeniyle artabildiğini akciğer enfeksiyonu ortaya çıkabilir.

Bunun için astım hastaları aşağıdaki tavsiyeleri takip ettiklerini tavsiye edilir:

- Adı, yaşı, hastalığın tanınması ve tedavinin türü gösteren bileğindeki bilezik taşımak.
- Onun sağlığın durumundan ve seyahat etmesinin yeteneğinden emin olmaya ve nöbetleri gerçekleştirdiğinde alındığı adımlarıyla onu hatırlatmaya hac için gitmeden önce doktorunuza danışmak.
- Yeterli miktarlarıyla astım spreyleri almak.
- Herhangi bir fiziksel efor yapmadan önce özellikle, Tavaş, Sa'y ve Taşlar atması sırasında hava bronşlara genişletilmiş kullanılması tercih edilir.
- Sık sık mola vermek.
- Astıma etkili faktörlerinden olduğundan dolayı nöbetlerin oluşumu önlemek için çok kalabalık kaçınmak.
- Astım krizi belirtilerine duyduğunda sprey kullanmak ve şiddetli bir nöbetine maruz kaldığında en yakın sağlık kurumuna veya hastaneye gitmek.

Nöbetin semptomlarına astım hastası duyduğunda sprey kullanıp ve şiddetli bir nöbetine maruz kaldığında en yakın sağlık kurumuna veya hastaneye gitmeli.

Alerjilere sağlık kılavuzları

Bazı durumlarda, (duman, toz, gıda, kimyasal malzemeler ve diğeri gibi) evresindeki bazı malzemelere karşısında alerjili hastalarda alerji belirtileri artıp, cildi veya göz, burun veya göğüs (astım) bulaşıp kalabalık, toz,ısı, arabalar egzozları ve diğerleri nedeniyle Hac veya Umre mevsiminde artabilir.

Bunun için, bu sağlık sorunlarından hafifletmek için bazı kılavuzları takip etmeye tavsiye edilir :

- Güneş ışığına doğrudan maruz kalması ve kalabalığı gibi alerjisine etkili olan yerleri, saatleri ve işleri kaçının.
- **Cilt alerjisi veya burun ve gözün alerjisi durumunda:**
Alerjili, tıbbi kılavuzlarına göre (hapları veya burun spreyleri veya gözün damlaları) olarak uygun alerji antibiyotikleri onunla alabilir ve göğüs astım şiddetlenmenin durumları dışında, alerji hacına riski oluşturmamak.
- **Yemeklerin alerjisi durumunda:**
Alerjinin belirli yemek yemesinden kaynaklandığında, bu gıdalar yemesi kaçınmaya tedavi olmak ve onların dışarıları özel bir diyet yoktur.

Alerjili, güneş ışığına doğrudan maruz kalması ve kalabalığı gibi alerjisine etkili olan yerleri, saatleri, işleri ve yemekleri kaçınması tavsiye edilir.

Böbrek hastaları için sağlık kılavuzları

Böbrek yetmezliği (böbrek diyalizine ihtiyacı olan), böbrek işleri zayıflığı ve böbrek taşları hastası olan kişilere tavsiyeleri:

- Hac veya Umre farızası gerçekleştirebildiğini ve uygun sağlık kılavuzları bildiğini emin olmak için doktorunuza danışın
- Reçeteyle satılan ilaçları taşımaya ihtiraslı olun ve onuna kolayca erişilebildiğini uygun bir yerde saklayın.
- Devamlı ve onun zamanlarında ilaç almaya yükümlülük.
- Doktor tarafından belirlendiğine göre sıvılar ve tuzlar yeyin
- Vücuttan sıvı ve tuzların kaybını önlemek için, uzun sürelere güneş ışığına maruz kalmayı kaçının.
- İki böbrek fonksiyonu etkilemediğine kadar çok et ve proteinleri yemeyin.
- Bağırsak gribi veya idrar yollarının enfeksiyonu gibi vücuttaki herhangi sıkıntıların ortaya çıkması halinde misyon doktoruna, en yakın sağlık merkezine veya hastaneye danışın.
- Gerektiğinde en yakın sağlık merkezi veya hastaneye gidin.

Böbrek diyalizine ihtiyacı olan hastası :

Hac veya Umre, tıbbi bir misyonu ile hac yapmaya ve böbrek diyaliz için bir hastane ile önceki olarak koordinasyon mümkün etmedikçe, büyük bir güçlük veya tehlike oluşturur.

Böbrek taşlarına yakalanan:

Sıvıları almayı artıp güneşin sıcaklığını kaçının, meşru lisanslar izin verdiğine göre güneşin batmasından sonra bazı ritüelleri gerçekleştirmek tercih edilir.

Doktor tarafından belirlendiğine göre sıvılar ve tuzlar yeyin, vücuttan sıvı ve tuzların kaybını önlemek için mümkün oluncaya kadar güneş ışığından uzaklaşın.

Hac ve Umre mevsiminde en yaygın hastalıkları

Bazı Hacı / Umreciler, Hac veya Umre mevsiminde artabildiği genellikle grip, soğuk algınlığı ve gıda zehirlenmesi, cildin soyulmaları, güneş darbeleri, ısı bitkinliği kan şekeri seviyesinin düştüğü, anjin ve ishal ve dahil bazı hastalıklarına ritüellerin gerçekleştirilmesi sırasında maruz kalır.

Solunum Sistemi Hastalıkları:

Haccın en yaygın hastalığıdır, öksürme veya hapşıрма ile uçucu çisentini yoluyla aktaran bakteri ya da virüsler nedeniyle olur, iki türe ayrılır:

1. **Üst solunum sistemi hastalıkları, gibi:** (Nezle, boğaz ağrısı ve bronş veya bronşit iltihabı), Çoğu zamanlarında komplikasyonlara yol açmaz, ama o Hacı / Umrecine zararı yol açabilip onundan stres, yorgunluk ve güçsüzlük sonuçlandırır.
2. **(Akciğer Tüberkülozu olarak) Alt solunum sisteminin iltihapları:** Üst solunum sisteminin problemlerinden daha az yaygındır, ancak daha ciddi ve belirtiler şunlardır. Balgamlı öksürüğü, ateş, nefes darlığı ve onu tedavi olmazsa ciddi komplikasyonlar neden olabilir.

Solunum sistemi hastalıklarından önlenmesi yöntemleri:

- Yaralıları temastan kaçının ve hastanın araçları ve kendi amaçları kullanımını kaçının .
- Elleri temizliğine dikkat etmek, göz ve burun ile temastan kaçının.
- Mümkün olduğunca kalabalık kaçının.
- Çok soğuk suyu içmesinden kaçının.
- (klima gibi), doğrudan hava akımlarından uzaklaşın, özellikle Terli vücut olsa, sıcaklığındaki şiddetli eşitsizliği, sağlığına etkiler.

Hac ve Umre sırasında soğuk algınlığı ve gribi olan bir hasta için tavsiyeleri:

- Özellikle sıcak sıvıları suyu ve sıvıların içmeyi arttırın, çok soğuk sıvı ve içeceklerden kaçının.
- mümkün olduğunca dinlenmeye taahhüt etmek.
- Sağlık kılavuzlarına göre bunu (önlediğini bulmazsa) ağır kesici ve ateş düşürücü almak.
- (Yüksek tansiyonu veya kalp kandırmmasının eksikliği gibi) önlediğini bulmazsa kısa bir süreye anti-burun tıkanıklığı kullanın.
- Özellikle kuru öksürük olsa ya da uyku esnasında can sıkıcı olsa, gerektiğinde öksürüğe önleyici ilaçları alın.
- Doktorunuza danışmadan herhangi bir antibiyotik almaktan kaçının.

Solunum hastalıkları, Hac mevsiminde en yaygın hastalıklarından sayılır ve (Nezle, gribi ve diğeri) üst solunum sisteminin problemlerinden daha az yaygın fakat daha ciddi,(akciğer tüberkülozu) alt solunum sisteminin iltihabı sayılır

Ortadoğu solunum sendromu yol açan Corona virüsü

Enfeksiyonun en belirgin belirtileri:

- Humma ve öksürük
- İshal
- Nefes darlığı
- Burun ve boğaz tıkanıklığı

Enfeksiyon aktarmasının yolları:

Hastalarıyla doğrudan karıştırması, öksürük ve hapşırma sırasında uçucu çisentini, hasta araçları veya kirlenmiş çatıları dokunması, sonra ağız ya da burun ya da gözün dokunması yoluyla gribi gibi aktarır, develer Corona ile enfeksiyon kaynaklarından biridir.

Enfeksiyonun önlenmesi yöntemleri:

1. Özellikle gıdalar dokunarak hazırlanmadan önce ve tuvalet kullandığında, sabun ve su veya diğer dezenfektanların ile ellerinizi yıkayın.
2. Mümkün olduğunca doğrudan gözler, burun ve ağız elleriniziyle temastan kaçın.
3. Yemeden önce iyi pişmiş deve eti, pastörize veya haşlanmış onun sütü olduğundan emin olun.
4. Öksürürken veya hapşırırken mendillerin kullanın ve onun ile ağızınızı ve burnunuzu kapsayın, ondan atık sepetine atın, sonra ellerinizi iyice yıkayın, mendilleri sağlamazsa, üst kol kullanarak, palmiyeyi değil öksürük veya hapşırma iken ağızını kapatması tercih edilir
5. Maskeleri ve mümkün olduğu kadar hastaları ile doğrudan temastan veya onların araçları kullanımasından kaçın
6. Genel temizliğine tutulun.
7. Yemeden önce akan suyla iyice meyve ve sebzeler yıkayın.
8. Gıda dengesi, fiziksel aktivitesi ve uykudan yeterli bir mola vermesi gibi diğer sağlık alışkanlıklarına tutun, çünkü bu vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmesine yardımcı olur.



Maskelerin kullanması hakkında önemli kılavuzları

Ne zaman kullanılır

- Hastayı ziyaret ederken.
- Hastalığa kapılırken .
- Toplantılar ve kalabalık siteleri

Maskeleri kullanmaya doğru yolu

- Maskeye dokunmadan önce iyice ellerinizi yıkayın.
- yüzün boyutuna uygun olduğu maskeyi seçin, birçok maskenin modelleri ve farklı boyutları vardır, burnun yerinde bir metal parçalı maskesini seçin
- Maskenin tek elle tutması, ve burnu, ağzı ve çeneyi alanı kapsamaya sıkıca koyun.
- Alt kauçuk bağı çekin, kulakların altında koyun, sonra üst kauçuk bağı çekin, diğer eliyle arkasından başın üst kısmında koyun.
- Burnun kemiği şekline alıncaya kadar, yüzün şekline uygun oluncaya kadar yavaşça metal parçaya bastırın.
- Maskenin uygunluğu bilmesine test etmek, maske sınırları üzerine eli koyup nefes alıp, yüzüne maske sınırlarından çıkan hava varsa emin olun.
- Kulağının arkasından, önden değil maskeyi kaldırın.
- Kullanmasından her altı saatte veya kirlendiğinde maskeyi değiştirin.
- Maskenin kaldırılmasından sonra, sabun ve suyla yıkayın.



Sindirim sistem sorunları (ishal, bağırsak nezlesi ve kabızlık)

Bu durumları, kirli yiyecek veya içecek yoluyla bulaşan bakteriler, virüsler veya mantarlardan kaynaklanır, onlarından virüs bağırsak nezlesi ve diğeri.

Önleme :

- Hacın yeyen yiyecek güvenliğine ve temizline ihtiras olun.
- Ellerini yıkamayı ve başkaların şeyleri kullanımından kaçınmayı ve kişisel temizliğine korun.
- Pastörize edilmemiş süt, değişen renk veya tadı ile gıdalar ve çok yağ ve şeker içeren yiyeceklerden kaçının, iyice pişmiş ei olmalıdır.
- Taze meyve ve sebzelerinden büyük miktarı yiyin.
- Su ve meyve suları gibi sıvılarından çok için.

İshal Tedavisi:

Kaybettiği sıvılarından vücudun telafıyla başlamalı,bunun için çok suyu için, ama şiddetli ishal olsa, kuraklık belirtileri gösterse, hacın, derhal damardan yoluyla besleme çözüük vermek için en yakın sağlık merkezine ya da hastaneye gitmeli, aynı zamanda kuraklığın çözöğü hastaya verilebilir.

Hacı yemek yiyecek güvenliğine, ellerin yıkaması, diğelerinin kişisel araçları kullanımasından kaçınması olarak kişisel temizliğine ihtiras olmaya bağırsak nezlesi, ishal ve diğelerlerinden önleyiş olmak.

kolera

Semptomlar:

- Semptomların, aniden karın ağrısı ile ilişkili herhangi bir belirti olmadan bol sulu ishal ile başlar, ve pirinç suyu benzer, ishal sonrası kusma olur.
- vücudun sıvıları ve tuzları(kuraklık) kaybına ağır ishal ve kusma yol açar, sıvıları telafi etmezse, şok olur sonra ölmek.
- Bazı kolera durumları, özellikle çocuklar arasında hatırlan her hangi bir komplikasyon olmadan hafif ishal ile meydana gelir.

Önleme:

- Yiyecek, içecek ve konutta doğru sağlık davranışlarını uyun, kişisel temizliğine, hastalığın bulaşmasını önlemek için yemekten önce ve sonra iyice sabun ve suyla ellerin yıkaması ihtiras olun.
- Dışkılama sonrası iyice sabun ve suyla elleri yıkamalı.
- parmak kirlenmesi azaltmak için yeterince kağıtlı havlu kullanımı, tuvaletleri sağlamazsa, içme suyu kaynağından uzak sitesinde defin yoluyla dışkıyı bertaraf edilmektedir.
- Yemenin hazırlaması ve yemesi sırasında tam temizliğine uyun, uygun bir şekilde soğutulur, sebze ve soğuk sunan diğer gıdalarına doğru saklayın ve bu talimatlar, tüm evler ve kamu yeme yerlerine uygulanır. Sağlık uygulamalarıyla çalışanların bağlılığını hakkında güvenmiyorsanız, pişmiş gıdalar seçmeliniz ve onları sıcak sunmalıdır.
- Yemeden önce sebzeleri iyi yıkayın ve meyveleri soyun.
- yiyecek ve içeceğin güvenliğine korumak, sinekleriyle kirlenmeye maruz kalmamaya ihtiras olun.
- Çöpün toplaması ve uygun araçlarla onlarından bertaraf etmesi yoluyla sinekleri ve üremesi mücadele etmek.
- İçmek ve yemek hazırlamak için konserve suyu veya süzmesiyle ve arıtmasıyla tedavi edile suyu kullanın, eğer kullanmadan önce kaynamaya gerekir.

Kolera karşı aşısı:

İki güvenli ağızsız aşının türü vardır, iki şu anda piyasada mevcuttur, ikisi de aylarca korumasından yüksek düzeyde gerçekleştirir.

Bildirmenin Önemi:

1. (içme suyu kaynağı ya da gıda ürünü olarak) enfeksiyon iletimi kaynaklarına tanımlamak, dolayısıyla aynı kaynaktan gelen başka durumları ortaya çıkmasını önlemek garantilenen tedbirler olabilir.
2. Bunlar kişilerden enfeksiyonun yayılmasını önlemeye hastalığa kapılan kişilerini tanıyın.
3. Karan kişileri tanıyın ve enfeksiyon yayılmasını önlemek için gerekli önleyicinin tedbirleri alın.



Cilt Hastalıkları

Havanın sıcaklık dereceleri yükselmesi ve şiddetli kalabalık, ayrıca terleme artması, nem yükselmesi ve güneş ışığına sık maruz kalması nedeniyle, ritüelleri uygulaması sırasında Hac veya Umre mevsimi sırasında bazı cilt sorunları ve hastalıklarına kapılanması artır.

Hacına uğradığı en önemli cilt hastalıkları:

1- Kıvrımların iltihabı veya soyulması:

Bu sorun Hac ve Umre mevsiminde yaygındır, özellikle şişmanlığı veya diyabeti hastalığa kapılanlarına, ciltte iltihabı olur ve uyluk kıvrımlarında, bazen koltuk altı ve göğüslerin altında kızarıklık oluşur, rahatsız edici, bazen belki de acı kaşıntısı ile birlikte salgılar görünebilir.

Onlarıdan engellemek için:

- Üst uyluğu ve koltuk altı alanı gibi vücut kıvrımlarına iyi havalandırın.
- Kişisel temizliğine dikkat edin.
- Yürümeden önce vücut üzerinde uygun merhemleri kullanın.
- Terledikten sonra derisini yüzmenin tozu püskürtün.

Hastalığa kapıldığında, bu soruna ilgili merhemler kullanabilirsiniz, sürekli olarak ilacı koymadan önce sabun ve su ile enfeksiyon olmuş alanı yıkayın.

2- Güneşin ışığıyla cilt yangınlar(Güneş yangınları):

Uzun bir süreye güneş ışığına maruz kaldığında meydana gelir, cildin iltihabına ve kızarmasına uğrıyor, bunu bazı hacılarında açık veya güneşe maruz kalan vücutlarından yerlerinde görülür, fakat ciddi güneş yangınlarında cilde su kabarcıkları görünebilir, çok acı verici olabilir, özellikle beyaz derilileri ve ılıman iklimte sahip olan ülkeden gelenleri, diğerlerinden daha çok bazı insanların enfeksiyon oranı artıyor.

İyi havalandırmasıyla Hac sırasında derisini yüzmesinden önlemek olur.

Güneş yanıkları önlenmesi:

- Sürekli güneşin parlaklığın zervesi sırasında güneş şemsiyesi, özellikle sabahta on ve öğleden sonra üçüncü arasındaki kullanılmak.
- Hac ve Umre ritüellerini gerektirdiği kadar dışında vücudunuz göstermesinden kaçının.
- Güneş kremler ya da merhemleri kullanabilirsiniz.

Güneş Yangınlarını Tedavisi:

- Soğuk kompresler ve yumuşatıcı kremleri kullanın.
- Su kabarcıkları varsa, onları patlamayınca kadar oynamamalıdır, patlasa, lokal antibiyotik ile boyamalı, ama hastalığı şiddetli olduğunda, doktorunuza gitmek gerekir.

3. Mantarlı Hastalıklar

Sıcak yerlerde yayılan cilt problemlerinden bir türdür, en önemlilerinden cilt palmiyesi adlandıran, yuvarlak ve koyu renk noktalar, ortasından daha koyu noktaların alanı şekli olarak olduğu bazı mantarları nedeniyle deri hastalığıdır, yüksek sıcaklığı, aşırı terlemesi, ağır kalabalığı hacılar arasında yaygınlığı artar, hastanın kişisini giysi veya havlu kullanımı yoluyla enfeksiyonu aktarılır.

Cilt Palmiyesinden Önlenmesi:

Kişisel temizliği yoluyla olur, yani sıra düzenli yıkanma ve iç giysilerini temizliği, diğerleri giysi ve havluları kullanmayın.

Cilt Palmiyesinin Tedavisi:

Tedavisi türüne göre değişir, merhemleriyle lokal tedavisi olabilir ve bazen ağız yoldan haplar alınmalı, ancak herhangi bir tedavi kullanmadan önce doktorunuza danışmalısınız.



Termik Yaralanmalar

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

Termik yaralanmalar arttığı yerleri:

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

Termik Yaralanma Türüleri:

1. Güneş Darbesi

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

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

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

2. Isı Yorgunluğu

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

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

3. Spazmları veya termik ağrıları

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

Isı yaralanmaların her türünden önlenmesi:

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

Termik yaralanmalarını tedavisi:

Semptomların görülmesi başladığında, aşağıdaki tavsiye edilir:

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



Omurga veya Beyin Humması (Menenjit)

Hac sezonu, menenjit hastalığı yayılabildiği uygun ortamlardan sayılır, ve bunun sebebi ki, özellikle bazı Afrika ülkeleri hastalığın yayılması alanlarından gelen hacılar gelişi, ayrıca kalabalığın, temizliğin ve yorgunluğun faktörleri. Bu sezonu gerçek endişe kaynağıdır.

Menenjit bulaşıcı ve ciddi hastalıklarından sayılır, beyin ve (menenjit)omuriliği çevreleyen zarlarında akut iltihabıdır, sinir sistemini yakalanır ve hemen tedavi edilmezse ölüme yol açabilir.

Semptomlar:

- Humma veya vücudun sıcaklığı yükselemesi
- Boynun sertleşmesi ya da katılaşması
- Şiddetli baş ağrısı
- (Sayıklamak) bilinç seviyesindeki bazı değişiklik
- kusma
- ışıği taşımaya yeteneksizlik
- Özellikle çocuklarda spazm veya deri döküntüsü
- Ciltte kırmızı döküntü veya lekeler görünebilir

Hastalığına yol açan faktörleri:

Bakteriyel veya virüslü enfeksiyon yakalanması, menenjitin hastalığı kapılanması en ünlü nedenleridir, enfeksiyon bazen mantar veya parazit olur.

Menenjit Önleme:

- Menenjite karşı aşılması veya aşısı, neredeyse üç yıl süresine süren bağışıklık verir.
- Kişisel temizliğine korumak ve bulaşıcı hastalıkların geçişini azaltmak için sağlık kılavuzlarına uymak.
- Kalabalık zamanlarından kaçınmak.
- Oturduğu yerde iyi havalandırmaya ihtiras olmak
- diğerlerinden hastayı izole etmek ve uygun şekilde salgılarından kurtulmak.

Ebola Virüsü

Çok ciddi bir hastalıktır, kan kaybı hummasını yakalanmaya ve ölümün oranı yükselmesine yol açar,insanlarına ve Şempanze, Goril ve Maymun gibi bazı hayvanlarına hastalığa kapılanmak. Krallığına hastalığın iletimi olasılık olduğu rağmen sınırlıdır, çok ciddi teşkil etmez, özellikle Krallığın dışarıdan gelenleriyle temas ettiklerini sonucu Hacılara ve Umrecilere onundan önlemek için gerekli önlemleri alınmalıdır.

İletim Yolları :

- Hastalığı yakalanan hayvanları ile temasa geçmek ve onların salgıları, sıvıları ve organlarına maruz kalmak.
- Deri çatlamaları veya sümük zarları, idrar, dışkı, kan, tükürük ve meni gibi hastalığı kapılanan kişinin sıvıları ve salgılarına maruz kalmak.
- Havlu, giysi, tıraş araçları ve kullanan iğneleri gibi hastanın sıvılarını kirlenmiş çatıları temas etmek.
- Gömülmenin işlemi sırasında ölüm cesetleriyle güvensiz işlemek.

Semptomları, virüse maruz kalmaktan 2-21 günü içinde ve genellikle 8-10 günü sırasında ortaya çıkabilir.

Semptomlar:

- Ani humması ortaya çıkmak
- Boğaz iltihabı
- baş ağrısı, şiddetli zayıflık ve yorgunluğun hissetmesi
- Kas ağrısı

Hastalık, kusma, ishal, döküntü, böbrek ve karaciğer fonksiyonların bozulduğu ve bazı durumlarda iç ve dış kanama ile kapılanmaya geliştirmek.

Ebola virüsü tedavisi:

Şimdikiye kadar hastası için tedavisi bulmaz ve belirtilerin sakinleşmesi, sıvılar telafisi ve gerektiğinde yoğun bakım sunması tüm verdiği şeyleridir.

Ona bir ilaç veya aşı var mıdır?

Henüz, şimdiye kadar lisanslı ilaç veya aşı sağlamaz, birçok araştırma merkezleri onuna ilaçlar ve aşılar geliştirmek için çalışıyorlar.



Önlenmenin yöntemleri ve Ebola virüsünün azaltılması:

- Düzenli olarak su ve sabunla veya diğer ellerin dezenfektanları ile iyice ellerini yıkamak dahil olan genel temizliğine korumak, özellikle tuvaletleri kullandıktan sonra, vücudun sıvıları veya salgıları ile kirlenmiş araçları ve çatıları temas ettiğinde, yemek yemeden önce ve sonra veya yemek hazırladığında, öksürük veya hapşırmadan sonra.
- (Bulaşıcı bölgelerdeki meyve yarasalar, maymunlar gibi) hastalığı tutan hayvanlarıyla temasa geçmeden kaçınmak.
- Hayvan ürünleri yemeden önce iyice pişirilir.
- hastalığa kapılanları temas etmeyin, havlu, tıraş araçları, bardak ve kaşık gibi) onların kişisel bakımın araçları katılmadan kaçının.
- Uygun koruyucu ekipman kullanılarak hemen onları gömme yapması, Ebola hastalığının nedeniyle ölenlerin ile dikkatle işlenmek.
- Sağlık Bakanlığı tarafından verilen talimatları takip ediniz.

Hastalığın belirtileri ortaya çıksa, en yakın sağlık kurumuna danışmalısınız, Sağlık Bakanlığı Rahman misafirlerine ücretsiz olarak hizmetleri vermek.

Bağlar ve Kaslar Yorgunluğu

Bazılar, ritüeller uygulaması sırasında çok hareket etmesinin sonucu olarak eklem bağları veya kaslarda yorgunluğa gelebilir.

Semptomlar:

Kişinin fitnessine, hareketin gücü ve miktarına ve miktarına göre Kas yorgunluğun gerilmesi değişir:

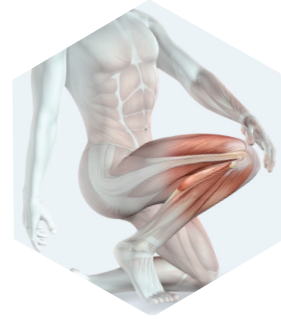
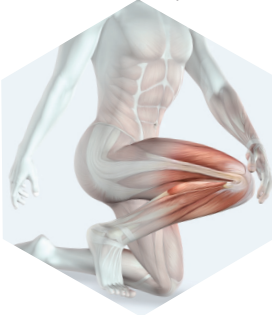
- **Bağlar Yorgunluğu:** Semptomları, ağrı ve şişme arasında, bağlarda kısmen ya da tamamen kopmaya kadar değişir.
- **Kaslar Yorgunluğu:** Semptomları, ağrı ve sertliği arasında, kaslarda hafif veya şiddetli kopmaya kadar değişir.

Bağlar ve kaslar yorgunluğun nedenleri:

- Fitness zayıflaması.
- Aşırı yorgunluk.
- Devamlı şiddet hareketi

Bağlar ve kaslar yorgunluğunun tedavisi:

- Ağrı hissettiğinde hareket etmesinden durmak.
- Ağrıyı hafifletmeye, kan ve sıvı toplanmasını önlemek için yakalanmış alanı üzerine bastırmak, eczanelerde mevcut olan pres yapılan bandajları kullanabilir.
- Ağrıyı gidermek için üzerine kar veya soğuk su koymaya yakalanmış alan soğutmak.
- Şişme azaltmak için yakalanmış organı yükseltmek, uyuduğunda veya ikamet yerinde kaldığında yakalanmış organı yükseltebilir.
- Gerektiğinde tıbbi danışması almalı.



Acil bir
durumda,
lütfen arayın



911

Hac ve Umre içinde Kadınlar ve Çocuklar

Hacı büyük bir çaba gerektiren zorlu bir yolculuk sayılır, haccında özelliğine sahip olduğu kadınların, hac esnasında hamile kalabilir, aybaşı olabilir veya fiziksel bileşimi sayesinde aşırı sıkıntı çekmek.

Aybaşı:

Ritüelleri gerçekleştirebilmek için adetın önlemesi haplar kullanımıyla Hac veya umre niyet eden kadın isterse, aşağıdaki tavsiyeleri takip etmeye gerekir:

- Haplar kullanımı ve bunlarından uygun dozu nasıl olduğundan emin olmak için (en azından 7 gün ya da doktorunuz talimatlarına göre) yeterli vaktinde Hacca gitmeden önce doktorunuza danışın.
- Uzman doktorun talimatlarına göre belirli zamanlarında hapları yemeye dikkat etmeli.
- Bu haplarına bazı yan etkileri vardır ve en önemlisi: bulantı, baş ağrısı, göğüs ağrısı ve ruh hali değişiklikleri ve sinirlilik.

Hamileliğin ayları sırasında Hac ve Umre:

Hamile kadınlar Hac yapmaya tavsiye edilmiyoruz, ancak çeşitli nedenlerden dolayı gebelik sırasında Hac yapmaya zorlanabilir, bunu vaktinde tehlikelere önlemek için birçok sağlık tedbirler almasına tavsiye ediyoruz. Hamilenin ve bebeğini, hac sırasında aşırı çaba sebebiyle birçok tahlikelere maruz kalabilir ve önemlisinden:

- Erken doğum.
- Doğumdan sonra yoğun bakıma çocuğun ihtiyacı.
- Hamile, bağışıklığın eksikliği ve şiddetli kalabalık nedeniyle yakalanmaya maruz kalmak.

Hamile kadınlar, aşağıdaki durumlarda Hac ertelemelisin:

- Erken doğumlarına Patolojik tarihi vardır.
- Kürtaj durumlarına Patolojik tarihi vardır.
- Hamile diyabet yakalanmak. (gebelik sırasında ya da öncesi) kalp ve yüksek tansiyon hastalıkları veya böbrek hastalıkları ve diğeri yakalanmak
- Hamileliğin ile birlikte kanama vardır.
- Etene inmesi

Hac ve Umre'ye gitmeden önce hamile için sağlık tavsiyeleri:

- Herhangi bir sağlık komplikasyonlara maruz kalmadan Hac veya Umre'ye seyahat olasılığını öğrenmek için doktorunuza danışın.
- Hac veya Umre'nin en az on gün öncesinde menenjit ve gribi karşı aşı almasının olasılığı hakkında doktorunuza danışın.
- Kalmasını boyunca yeterli olan kadar ile tüm ilaçları alın, hamile tükendiğinde eczaneden getirilmesine bu ilaçların reçetesine doktordan almalı.

Hamile için seyahat etmesi sırasında sağlıklı tavsiyeleri:

- sıvıları yeterli bir miktarda yemek.
- Damar pıhtılarını ortaya çıkmasını önlemek için koltuk üzerine oturması sırasında farklı pozisyonlarıyla bacakları hareket ettirin.
- Uçak veya otobüs içinde her saat veya iki saat yürümek, özel bir arabasıyla haccın yolculuğu olsa, biraz yürüyebilmek için her iki saatte durmak tercih edilir.

Hamile kadınlar, kalabalığı ve şiddetli vücudun bastırmasına yol açan pozisyonlarından kaçının ve ritüellerin uygulaması için uygun ve rahatlı zamanları seçmeli.

Acil bir
durumda,
lütfen arayın



911

Hac ve Umre sırasında hamileye sağlıklı tavsiyeleri:

Hamile kadın, özellikle başlangıçta hamileliği olsa, sürekli kusma sonucu kuraklığa maruz kalabilir, yorgunluğun ve kalabalığın sonucu gebeliğin başlangıcında kürtaj yakalanabilir, **hamile kadın aşağıdakilere dikkatli olmalı:**

- Kalabalık ve şiddetle vücuduna bastıran durumları kaçının, ritüeller uygulamasına uygun zamanları seçmek.
- Çok sıvıları kaybettiğini terleme önlemek için gevşek pamuk giysileri takmaya dikkat etmek.
- Uygun ve rahat ayakkabılar giymek.
- Sıvılarından yeterli miktarda içmek ve aşırı sıcaklığından kaçınmak.
- Bacaklarında damar pıtılarından kaçınmak için her saat veya iki saatte biraz yürümek.
- Hamile kanamayı, karın krampları, şiddetli baş ağrısı veya ısı derecesinin yükselmesi duyduğunda onlar en yakın sağlık merkezine ya da hastaneye gitmeli.
- Herhangi bir artı fiziksel efordan kaçınmak, yorgunluk duyduğunda Tavaf ve Sa'y sırasında tekerlekli sandalye kullanması olarak gerektiğinde koşullarına göre meşru lisanslarına almak.

Hac veya Umre sırasında bebekler ve çocukları:

Haccına bebekler ve çocuklar eşlik etmemeye tercih edilir ve **bu aşağıdaki nedenleri için:**

- Çocukların, solunum ve sindirim sistemi iltihaplarını veya bağırsak nezlesi olarak enfeksiyona çok maruz kalması olur.
- Çocukların, havanın sıcaklığın derecesinin yükselmesi veya çocuk tarafından tüketilen su eksikliği nedeniyle yetişkinlerinden daha fazla sıvıların kaybına çok maruz kalması sayılır.
- Yorgunluk, hac döneminde çocukları yorultur, çocuğun iştahı azaltabilir, böylece vücut sıvıları kaybına yol açar
- Çocukları hac sırasında şiddetli kalabalık nedeniyle kaybına daha maruz kalmaya olur.

Aşağıdaki belirtilerden biri hissettikğinde, hamile kadın en yakın sağlık kuruluşuna hemen gitmek gerekir:

- Kanamak veya alışkanlıksız vajinal sıvıları göstermek .
- Karında şiddetli spazm.
- Görme bulanıklığı ile birlikte şiddetli baş ağrısı

Çocuklarına eşlik ederken ana ve babanın bilmesi gereken kılavuzları:

- Çocuğun bileğindeki bilezik koymaya dikkat etmek, onun tam adı, ikamet yeri, telefon veya mobil numarası ve kampanyanın adısı gösterir.
- Çocukların temel aşılanmalarına tamamlanması ve diğer aşılar hakkında doktoruna danışmak.
- Kuraklığından kaçınmak için sıvıların çok içmek.
- Sürekli elleri yıkamak.
- Deri soyulmaları ortaya çıkmasını önlemek için uyluklar arasındaki alanın temizliğine ve kuruna ihtiras etmek.
- Yemek temizliğine dikkat etmek.
- Mümkün olduğuncaya kadar çok kalabalık yerlerine çocukları eşlik etmez.
- İshal, kusma ve çocuğun sıcaklık yükselmesi gibi herhangi bir sağlık sorunları olduğunda Doktoruna danışması tercih edilir.

Hacca çocukları eşlik ettiğinde, onların temel aşilarına tamamlasından emin olmak, ayrıca haccın ilgili diğer aşıları.

Hac Sonrası Bozukluğu

Bazı hacıların farklı semptomlarından evlerine döndükten sonra katlanabilir, onuna Hac sonrası bozukluğu adlandırabiliriz, ancak bu durumun kenî kendine bir hastalık değıl, ama yorgunluk, bitkinlik, çaba ve hareketten ritüelleri uygulaması sırasında hacını maruz kalandan kaynaklanan yaygın belirtilerin bir gruptur, ne kadar ne çabuk zaman, dinlenmek ve ağı kesicileri alması yoluyla giderir, onun aşağıdakilerine içerir:

- Stres, yorgunluk ve ilgisizlik halidir.
- Kaslardaki ağrılar ve acılar.
- Baş ağrısı ve gerginlik.
- Derin Esmerleşmesi.
- Nezle.
- Uyku döngüsünde rahatsızlık.

Bu belirtiler nedeniyle oluşur:

- Uzun ve yoğun olarak güneş ışığına maruz kalmak.
- Çok hareket etmesi ve aktarılması.
- Enflüanza ve grip virüslerine maruz kalmak.

Daha önce belirtildiğı gibi, bu semptomlar zamanla, dinlenme ve ağı kesicileri almak hızla giderir; semptomlar artsa veya uzun bir süre devam etmesi durumunda, sağık danışması talep edilmelidir.

Hacı / Umreciler, evlerine döndüğünde nezle, enflüanza ve grip belirtileri ile yakalandığında diğerleri ile temasından kaçınması, semptomlar şiddetli olduğunda doktoruna danışması gerekir

Kaynakların Listesi

1- Suudi Sağlık Bakanlığı – Resmi Sitesi

www.moh.gov.sa

2- Dünya Sağlık Örgütü

www.who.it

3. Kontrol ve Gözlem Avrupa Sitesi

www.eurosurveillance.org

4. Sağlık İçerik İçin Kral Abdullah Bin Abdülaziz Arap Ansiklopedisi

www.kaahe.org

5. Hastalıkların mücadelesi ve korunması Amerikan Merkezleri

www.cdc.gov

6. İngiliz Ulusal Sağlık Servisler

www.nhs.uk

This guide was developed under the supervision of the General Directorate for Health Education

Contact and Inquiries:

Hpromotion@moh.gov.sa

Üçüncü Baskısı
1438 Hicri / 2017 Miladi

f saudimOH
t saudimOH
MOHportal
www.moh.gov.sa/hajj

