

إرشادات صحية للمعتمر والمُعتمر بمختلف اللغات الشائعة



إعداد : فريق يقظ التطوعي
إشراف : صحة مكة المكرمة

أختر اللغة المناسبة

CHOOSE THE LANGUAGE

الفرنسية
FRANÇAIS

الإنجليزية
ENGLISH

الصينية
中国人

الأردية
اردو

الإندونيسية
INDONESIA

التركية
TÜRKÇE

الهوسا
HAUSA

الفلبينية
FILIPINO

التاميلية
தமிழ்

الهندية
हिन्दी

الإثيوبية
ETHIOPIAN

الفارسية
فارسی



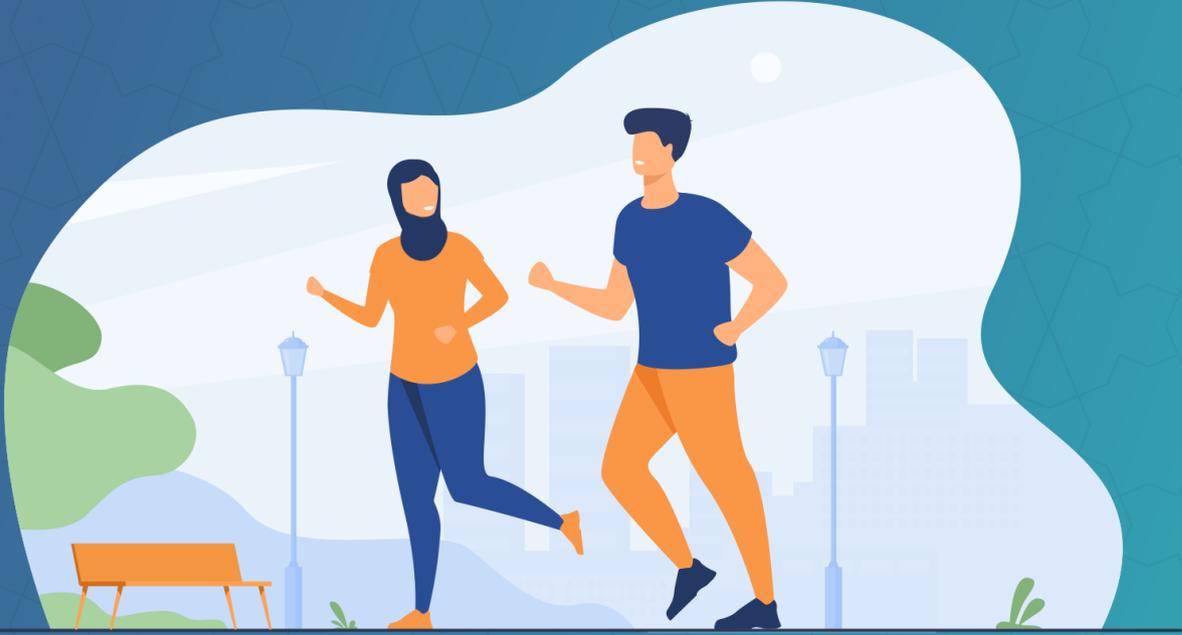
شرب الكثير من الماء وقت السحور لا يرويك لفترة
طويلة أثناء الصيام، لذلك تناول ،ا أكواب من الماء
على مدار اليوم بعد الإفطار



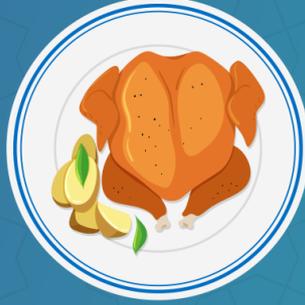
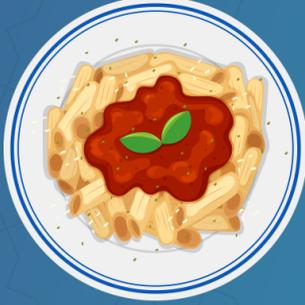
احرص على تناول الحبوب الكاملة
في وجبة السحور حتى تشعر بالشبع
أطول فترة ممكنة خلال الصيام



في حال كنت مريضًا، نضم مواعيد أدويةك
في شهر رمضان بمساعدة طبيبك



ممارسة الأنشطة البدنية مثل المشي، لمدة نصف ساعة يوميًا؛ يحسن من عملية الهضم بعد تناول وجبة الإفطار



لتجنب أي مشاكل هضمية، قم بتقليل
وتقسيم وجباتك على مدار اليوم خلال فترة إفطارك



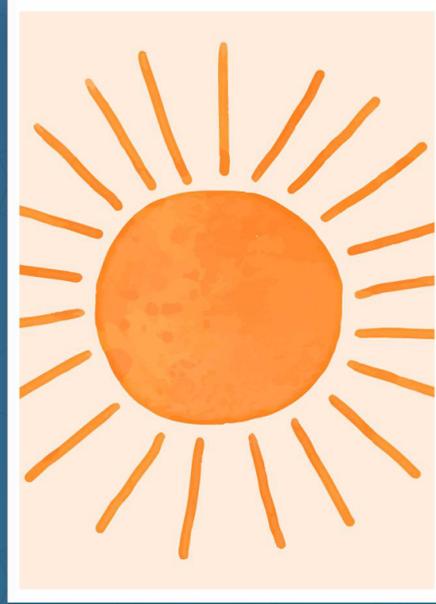
استبدل الحلويات بمكسرات صحية غير محمّصة
ليتزوّد جسمك بالفيتامينات والمعادن المهمة



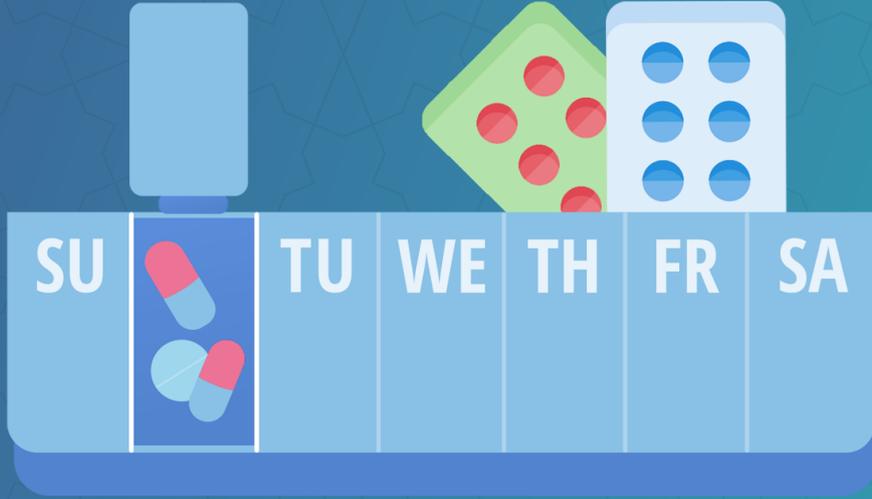
تناول الأطعمة المشوية أو المسلوقة بدلاً
عن الأطعمة المقلية؛ لتجنب ارتفاع
الكوليسترول وضغط الدم



قلل من تناول الأملاح في وجبة السحور
تجنبًا للشعور بالعطش أثناء الصيام



احرص على البقاء بعيدًا عن أشعة الشمس
واستخدم المظلة عند الحاجة؛ لتجنب
الشعور بالإعياء وفقدان التركيز



إذا كنت مصابًا بأحد الأمراض المزمنة، تأكد
من أخذ كمية كافية من أدويةك المصروفة
لك من قِبَل الطبيب



لوقايتك من الإصابة بالأمراض المعدية
احرص على عدم استخدام أدوات الحلاقة
المستخدمة من قبل الآخرين

لمرضى السكري في حال شعرت بأعراض الانخفاض



دوار



تعرق



ارتعاش

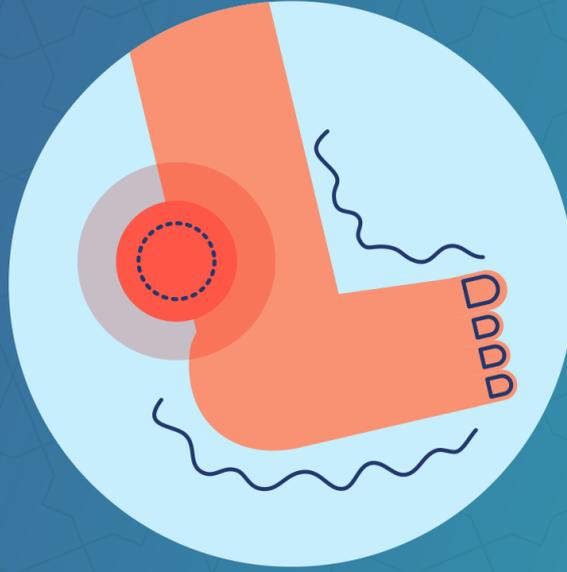
تأكد من مستوى سكرك، إذا كان أقل من ٧،
يجب كسر الصيام بتناول وجبة خفيفة
لتجنب الإغماء لا سمح الله.



لمرضى القلب تجنب التعرض لمجهود بدني
فوق قدرتك، وعند شعورك بالتعب استخدم
الكرسي المتحرك أثناء طوافك وسعيك.



لمرضى الربو قبل قيامك بأي مجهود بدني
يفضل أن تستعمل موسع للشعب الهوائية
لاسيما خلال الطواف والسعي



عند شعورك بآلام في العضلات والأربطة أثناء أداء مناسك العمرة، اتبع التالي :

اطلب

مساعدة الفريق الطبي عند الضرورة .

ضع

الماء البارد على المنطقة المصابة .

توقف

عن الحركة واضغط على المنطقة لتخفيف الألم .

تقبل الله أعمالكم وسعيكم وأدام عليكم الصحة والعافية



Y A Q 3 D

للمزيد من المعلومات التوعوية تابعونا على
حساباتنا في برامج التواصل الإجتماعي