

إرشادات صحية للمعتمر والمُعتمر 健康小贴士



إعداد : فريق يقظ التطوعي
إشراف : صحة مكة المكرمة

أختر اللغة المناسبة

CHOOSE THE LANGUAGE

الفرنسية
FRANÇAIS

العربية
ARABIC

الإنجليزية
ENGLISH

الأردية
اردو

الإندونيسية
INDONESIA

التركية
TÜRKÇE

الهوسا
HAUSA

الفلبينية
FILIPINO

التاميلية
தமிழ்

الهندية
हिन्दी

الإثيوبية
ETHIOPIAN

الفارسية
فارسی



不要在 SUHOOR 喝大量的水来避免在禁食时口渴
，建议在开斋后全天喝10杯水



在SUHOOR餐中吃全谷物，可以帮助您在禁食期间有饱腹感



在医生的帮助下安排斋月期间的用药时间



每天进行半小时的体育活动，例如步行；改善早餐后的消化



为避免任何消化问题，请在早餐期间减少和分餐



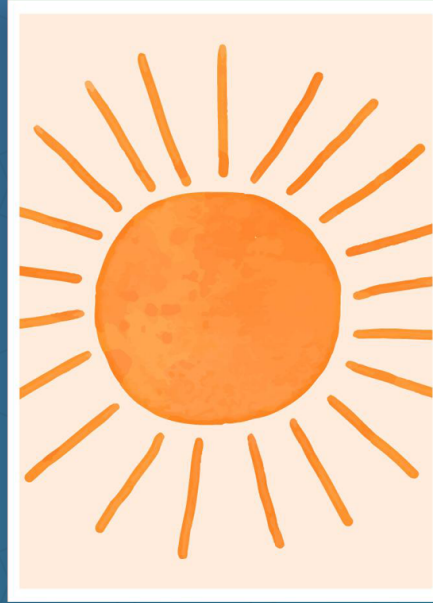
用健康的未烘烤坚果代替甜食，为您的身体提供
重要的维生素和矿物质



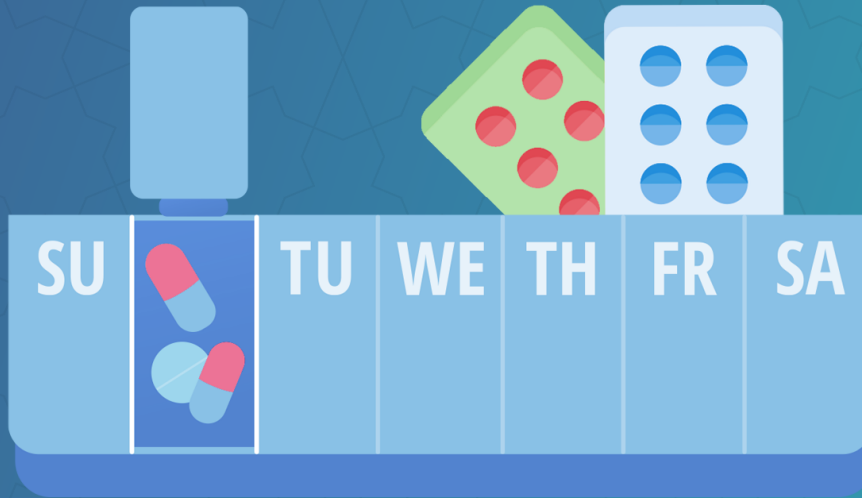
少吃油炸食物，吃烧烤或水煮食物；避免 高胆固醇 - 高血压



为避免禁食时感到口渴，减少SUHOOR餐中咸食的摄入



避免待在阳光直射下，需要时使用雨伞；避免中暑
或疲劳



如果您患有慢性疾病，请确保您服用足够量的医生
开给您的药物



为了防止自己传播和传染病，请确保不要使用他人使用的剃须刀



糖尿病患者

如果您感到抑郁症的症状；（发抖-出汗-头晕）
你必须吃清淡的，检查你的血糖水平，如果低于70
饭菜，以免昏厥



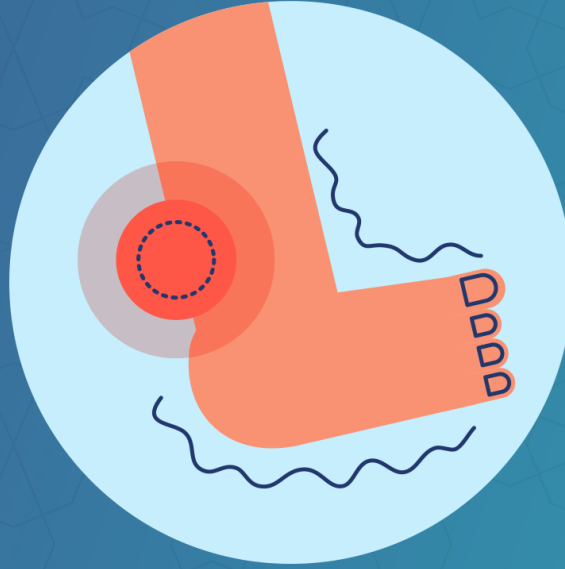
心脏病患者

避免进行超出您能力范围的体力消耗，当您感到疲倦时，请在 (TAWAF 和 SAEI) 期间使用轮椅



哮喘患者

在进行任何体力活动之前，最好使用吸入器，尤其
是在 TAWAF AND SAEI



当您在进行副朝仪式时感到肌肉和韧带疼痛时，请执行以下操作

- 停止移动并向该区域施加压力以减轻疼痛
- 将冷水放在患处
- 必要时寻求医疗团队的帮助

تقبل الله أعمالكم وسعيكم وأدام عليكم الصحة والعافية



Y A Q 3 D

للمزيد من المعلومات التوعوية تابعونا على
حساباتنا في برامج التواصل الإجتماعي