

إرشادات صحية للصائم والمعتمر ALIMENTATION SAINE



إعداد : فريق يقظ التطوعي
إشراف : صحة مكة المكرمة

أختر اللغة المناسبة

CHOOSE THE LANGUAGE

الإنجليزية
ENGLISH

العربية
ARABIC

الصينية
中国人

الأردية
اردو

الإندونيسية
INDONESIA

التركية
TÜRKÇE

الهوسا
HAUSA

الفلبينية
FILIPINO

التاميلية
தமிழ்

الهندية
हिन्दी

الإثيوبية
ETHIOPIAN

الفارسية
فارسی



BOIREZ BEAUCOUP D'EAU AU MOMENT DE
SUHOOR POUR NE VOUS IRRIGUE PAS



ASSUREZ-VOUS DE MANGER DES GRAINS ENTIERS
DANS LE REPAS SUHOOR AFIN DE VOUS SENTIR
RASSASIÉ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE
PENDANT LE JEÛNE



SI VOUS ÊTES MALADE, PLANIFIEZ VOS HORAIRES
DE PRISE DE MÉDICAMENTS PENDANT LE
RAMADAN AVEC L'AIDE DE VOTRE MÉDECIN



FAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES TELLES QUE LA
MARCHE, PENDANT UNE DEMI-HEURE PAR JOUR ;
AMÉLIORE LA DIGESTION APRÈS LE PETIT
DÉJEUNER



POUR ÉVITER TOUT PROBLÈME DIGESTIF,
RÉDUISEZ ET RÉPARTISSEZ VOS REPAS TOUT AU
LONG DE LA JOURNÉE PENDANT VOTRE PÉRIODE
DE PETIT-DÉJEUNER



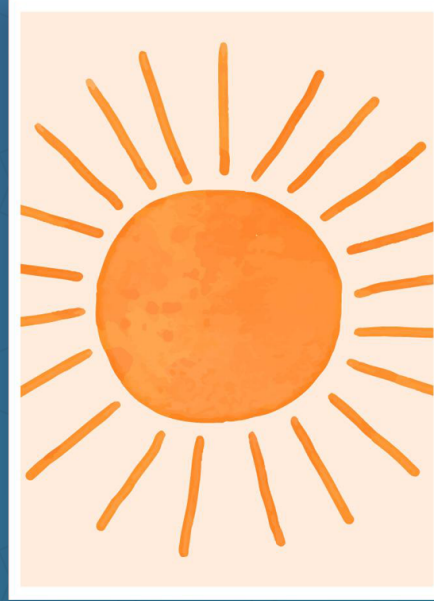
REPLACEZ LES SUCRERIES PAR DES NOIX
SAINES ET NON GRILLÉES, POUR FOURNIR À
VOTRE CORPS DES VITAMINES IMPORTANTES



MANGEZ DES ALIMENTS GRILLÉS OU BOUILLIS AU
LIEU D'ALIMENTS FRITS; A ÉVITER CHOLESTÉROL
ÉLEVÉ - HYPERTENSION ARTÉRIELLE



RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE SEL DANS LE
.REPAS DU SUHOOR ; POUR ÉVITER D'AVOIR SOIF



RESTEZ À L'ABRI DU SOLEIL ET UTILISEZ UN
PARAPLUIE SI NÉCESSAIRE. POUR ÉVITER DE SE
SENTIR FATIGUÉ



SI VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE,
ASSUREZ-VOUS DE PRENDRE UNE QUANTITÉ
ADÉQUATE DE VOS MÉDICAMENTS PRESCRITS PAR
.VOTRE MÉDECIN



POUR VOUS PROTÉGER DES SIGNES DE MALADIES
CONTAGIEUSES, VEILLEZ À NE PAS UTILISER DE
.RASOIRS PARAPLUIE PAR D'AUTRES



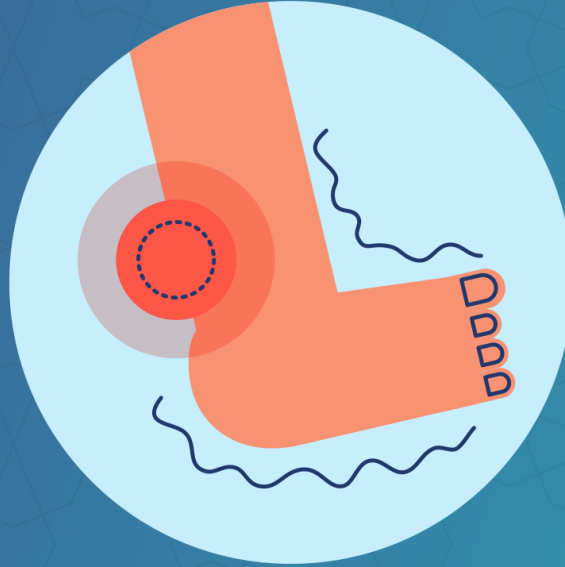
POUR LES DIABÉTIQUES
DANS LE CAS OÙ VOUS RESSENTEZ DES
SYMPTÔMES D'ÉLIMINATION ; (TREMBLEMENTS -
SUEURS - ÉTOURDISSEMENTS) VÉRIFIEZ VOTRE
TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, SI VOUS DEVEZ
PRENDRE LE PETIT-DÉJEUNER, LE
PETIT-DÉJEUNER, LE PETIT-DÉJEUNER, VOUS
.DEVEZ PRENDRE LE PETIT-DÉJEUNER



POUR LES ASTHMATIQUES
AVANT TOUT EFFORT PHYSIQUE, IL EST -
PRÉFÉRABLE D'UTILISER UN BRONCHODILATATEUR ;
SURTOUT PENDANT LA CIRCUMAMBULATION ET LA
.QUÊTE



POUR LES ASTHMATIQUES
AVANT TOUT EFFORT PHYSIQUE, IL EST -
PRÉFÉRABLE D'UTILISER UN BRONCHODILATATEUR
; SURTOUT PENDANT LA CIRCUMAMBULATION ET
.LA QUÊTE



LORSQUE VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS DANS
LES MUSCLES ET LES LIGAMENTS
ARRÊTEZ DE BOUGER ET APPUYEZ SUR LA ZONE DE
VITESSE
METTEZ DE L'EAU FROIDE SUR LA ZONE TOUCHÉE
DEMANDEZ L'AIDE DE L'ÉQUIPE MÉDICALE SI
NÉCESSAIRE

تقبل الله أعمالكم وسعيكم وأدام عليكم الصحة والعافية



Y A Q 3 D

للمزيد من المعلومات التوعوية تابعونا على
حساباتنا في برامج التواصل الإجتماعي