

إرشادات صحية للصائم والمعتمر

SHAWARWARIN LAFIYA



إعداد : فريق يقط التطوعي
إشراف : صحة مكة المكرمة

أختار اللغة المناسبة

CHOOSE THE LANGUAGE

الفرنسية
FRANÇAIS

الإنجليزية
ENGLISH

الصينية
中国人

الأردية
اردو

الإندونيسية
INDONESIA

التركية
TÜRKÇE

التاميلية
தமிழ்

العربية
ARABIC

الفلبينية
FILIPINO

الهندية
हिन्दी

الإثيوبية
ETHIOPIAN

الفارسية
فارسي



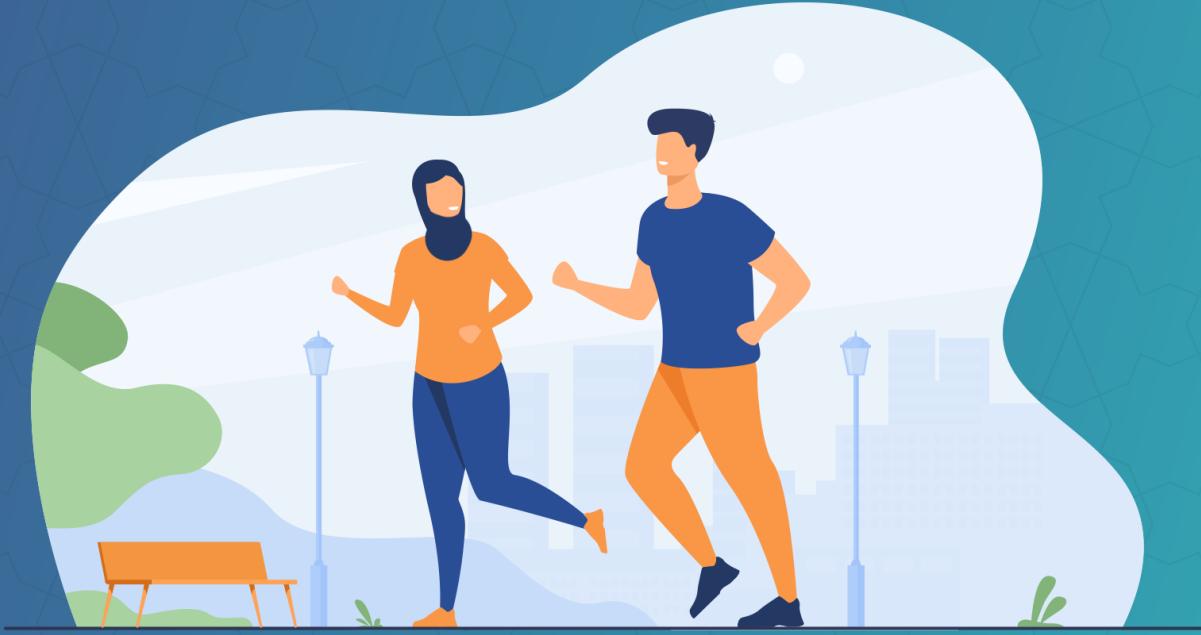
Yawan shan ruwa a lokacin Suhur bayakosar da
kai tsawon lokaci yayin azumi, don haka sai a
a tsawon yini bayan buda baki 10 sha ruwa kofi



Ki tabbatar kin ci gaba dayan hatsi a cikin
abincin Suhur, ta yadda za ki ji koshi
har tsawon lokacin azumi



Idan baku da lafiya, ki tsara lokutan shan magani a
cikin Ramadan tare da taimakon likitan ku



Yin ayyukan jiki, kamar tafiya, tsawon rabin sa'a
a rana; Yana inganta narkewa bayan karin
kumallo



Don guje wa duk wani matsala na narkewa
ragewa da raba abincinku a duk tsawon yini
yayin lokacin karin kumallo



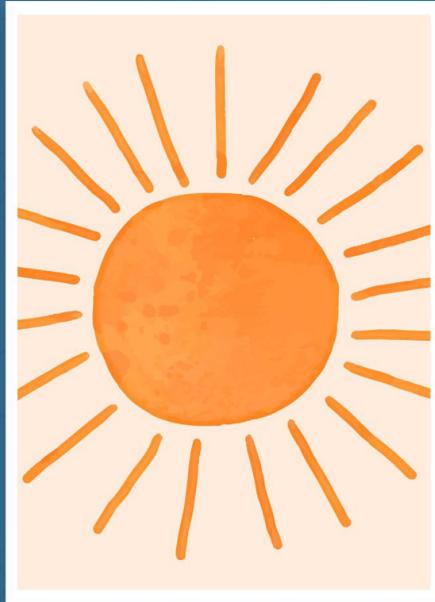
Sauya kayan zaki da lafiyayyen goro, wanda ba
a gasasu ba, don samar wa jikinki muhimman
bitamin da ma'adanai



Cin gasassen abinci ko dafaffen abinci
maimakon soyayyen abinci; Don guje wa (high
cholesterol - hawan jini



Rage cin gishiri a cikin abincin Suhur
Don gujewa jin kishirwa yayin azumi



Tabbar kada ku fita daga rana, kuma ku yi
amfani da laima lokacin da ake bukata; Don guje
wa gajiya da rasa hankali



Idan kana da ciwo mai tsanani, tabbatar da shan
isasshen adadin magungunan da aka rubuta



Don hana kamuwa da cututtuka masu yaduwa
a tabbata ba a yi amfani da reza da wasu ke
amfani da su ba

ga masu ciwon sukari Idan kun ji alamun damuwa



RAWAR JIKI



GUMI



DIZZINESS

ba, 70 duba yawan sukarin jinin ku, idan bai wuce dole ne ku karya azumi ta hanyar cin abinci mai sauksi don guje wa suma, Allah ya kiyaye



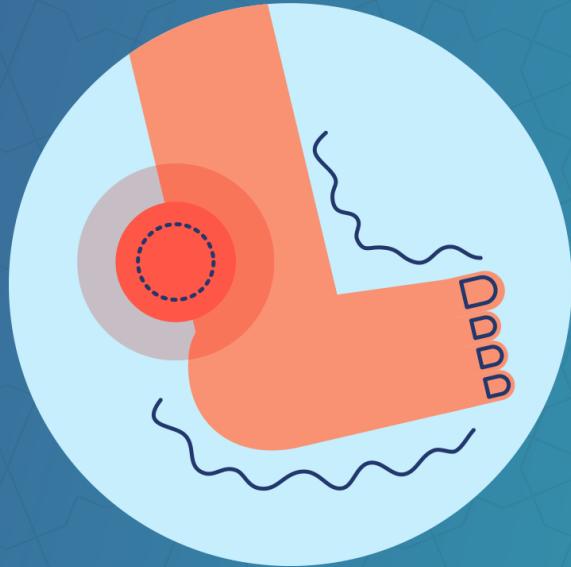
..ga masu ciwon zuciya

Ka guji fallasa zuwa motsa jiki fiye da iyawarka,
kuma lokacin da kuka gaji, yi amfani da keken
guragu yayin dawafi da bidan ku



..Ga masu ciwon asma

Kafin yin kowane motsa jiki, yana da kyau a yi amfani
da bronchodilator; Musamman a lokacin
tawafi da nema



Nauyin tsoka da ligament Idan kun ji zafi a cikin
tsoka da jijiyyoyi yayin gudanar da aikin Umra, sai
ku yi kamar haka

Nemi taimakon kungiyar
likitoci idan ya cancanta

Sanya ruwan sanyi akan
yankin da abin ya shafa

Dakatar da motsi kuma
matsa lamba zuwa
wurin don rage zafi

تقبل الله أعمالكم وسعيكم
وأدام عليكم الصحة والعافية



Y A Q 3 D

للمزيد من المعلومات التوعية تابعونا على
حساباتنا في برامج التواصل الاجتماعي