

إرشادات صحية للمعتمر والمُعتمر SAĞLIK İPUÇLARI



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

التاميلية
தமிழ்

الهوسا
HAUSA

العربية
ARABIC

الفلبينية
FILIPINO

الهندية
हिन्दी

الإثيوبية
ETHIOPIAN

الفارسية
فارسی



SAHUR VAKTINDE FAZLA SU İÇMEK SUSAMANIZA
ENGEL OLMAZ , IFTARDAN SONRA SAHUR VAKTINE
BARDAK SU İÇMEK YETERLİDİR 10 KADAR



ORUÇ SIRASINDA KENDİNİZİ MÜMKÜN
OLDUĞUNCA UZUN SÜRE TOK HİSSETMEK İÇİN
SAHUR ÖĞÜNÜNDE TAM TAHILLI GIDALAR
TÜKETTİĞİNİZDEN EMİN OLUN



HASTA OLMANIZ DURUMUNDA, DOKTORUNUZUN
YARDIMIYLA İLAÇ SAATLERİNİZİ RAMAZAN AYI
BOYUNCA PLANLAYIN



IFTARDAN SONRA HER GÜN YARIM SAAT
YÜRÜYÜŞ GIBI FİZİKSEL AKTİVİTELER YAPMAK;
SINDIRIM SİSTEMİNE YARDIMCI OLUR



HERHANGI BIR SINDIRIM SORUNU YAŞAMAMAK
IÇIN, ÖĞÜNLERİNİZİ IFTAR DÖNEMİ BOYUNCA
AZALTIN VE BÖLÜN



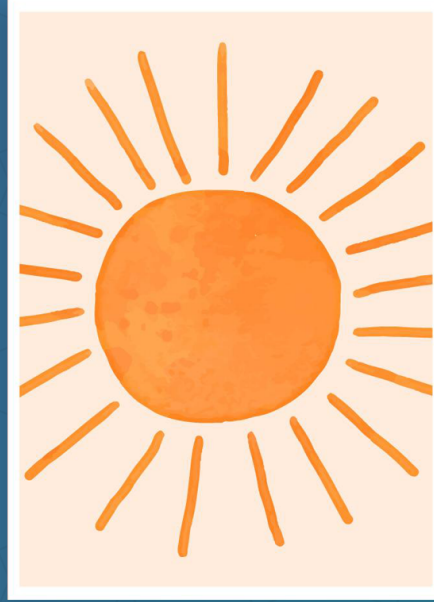
VÜCUDUNUZA ÖNEMLİ VİTAMİN VE MINERALLERİ
SAĞLAMAK İÇİN TATLILARI, KAVRULMAMIŞ
KURUYEMİŞLE DEĞİŞTİRİN



KIZARMIŞ YIYECEKLER YERINE IZGARA VEYA
HAŞLANMIŞ YIYECEKLER YIYIN; (YÜKSEK
KOLESTEROL - YÜKSEK TANSİYON) ÖNLEMEK İÇİN



SAHUR VAKTINDE YEMEĞİNİZDE TUZLU YEMEKLERİ
AZALTIN; ORUÇLUYKEN SUSAMAMAK İÇİN



GÜNEŞTEN UZAK DURDUĞUNUZDAN VE
GEREKTIĞİNDE ŞEMSIYE KULLANDIĞINIZDAN EMİN
OLUN



KRONIK BIR HASTALIĞINIZ VARSA,
DOKTORUNUZUN SIZE YAZDIĞI İLAÇLARI YETERLİ
MIKTARDA ALDIĞINIZDAN EMİN OLUN



BULAŞICI HASTALIKLARA YAKALANMANIZI
ÖNLEMEN İÇİN BAŞKALARININ KULLANDIĞI
JILETLERİ KULLANMADIĞINIZDAN EMİN OLUN



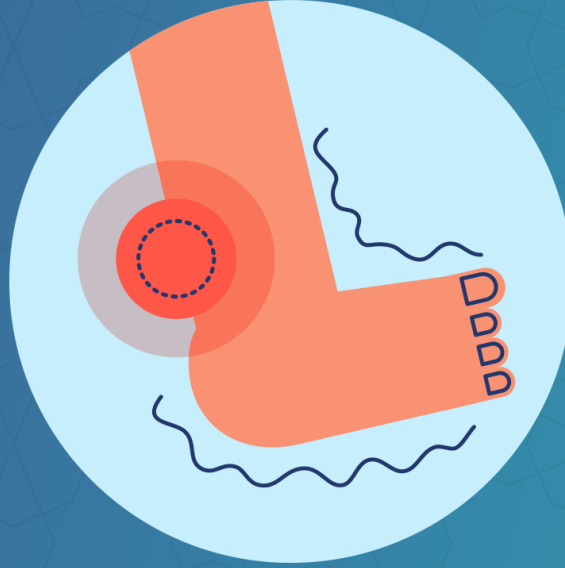
ŞEKER HASTALARI İÇİN
DÜŞÜK KAN ŞEKERİ BELİRTİLERİ
HISSEDİYORSANIZ; (TITREME - TERLEME - BAŞ
DÖNMESİ) KAN ŞEKERİ SEVİYENİZİ KONTROL EDİN
İN ALTINDAYSA BAYILMAMAK İÇİN HAFIF BİR '70
..YEMEK YİYEREK ORUCUNUZU AÇMALISINIZ



KALP HASTALARI İÇİN
GÜCÜNÜZÜ AŞAN FİZİKSEL EFORDAN KAÇININ
,KENDİNİZİ YORGUN HİSSETTİĞİNİZDE TAVAF VE
ŞAVT SIRASINDA TEKERLEKLI SANDALYE KULLANIN



ASTIM HASTALARI İÇİN
HERHANGİ BİR FİZİKSEL EFOR YAPMADAN ÖNCE
BİR BRONKODİLATOR KULLANILMASI TERCİH
EDİLİR; ÖZELLİKLE TAVAF VE ŞAVT SIRASINDA



UMRE IBADETI SIRASINDA KAS VE BAĞLARINIZDA AĞRI HISSETTİĞİNİZDE AŞAĞIDAKILERİ YAPIN

AĞRIYI GIDERMEK İÇİN HAREKET ETMEYİ BIRAKIN VE BÖLGEYE BASKI
UYGULAYIN

ETKİLENEN BÖLGEYE SOĞUK SU KOYUN
GEREKTİĞİNDE TIBBİ EKİPTEN YARDIM İSTEYİN

تقبل الله أعمالكم وسعيكم وأدام عليكم الصحة والعافية



للمزيد من المعلومات التوعوية تابعونا على
حساباتنا في برامج التواصل الإجتماعي