

إرشادات صحية للمعتمر والمُعتمِر صحتى كى تجاوىز



إعداد : فريق يقظ التطوعي
إشراف : صحة مكة المكرمة

أختر اللغة المناسبة

CHOOSE THE LANGUAGE

الفرنسية
FRANÇAIS

الإنجليزية
ENGLISH

الصينية
中国人

التاميلية
தமிழ்

الإندونيسية
INDONESIA

التركية
TÜRKÇE

الهوسا
HAUSA

العربية
ARABIC

الفلبينية
FILIPINO

الهندية
हिन्दी

الإثيوبية
ETHIOPIAN

الفارسية
فارسی



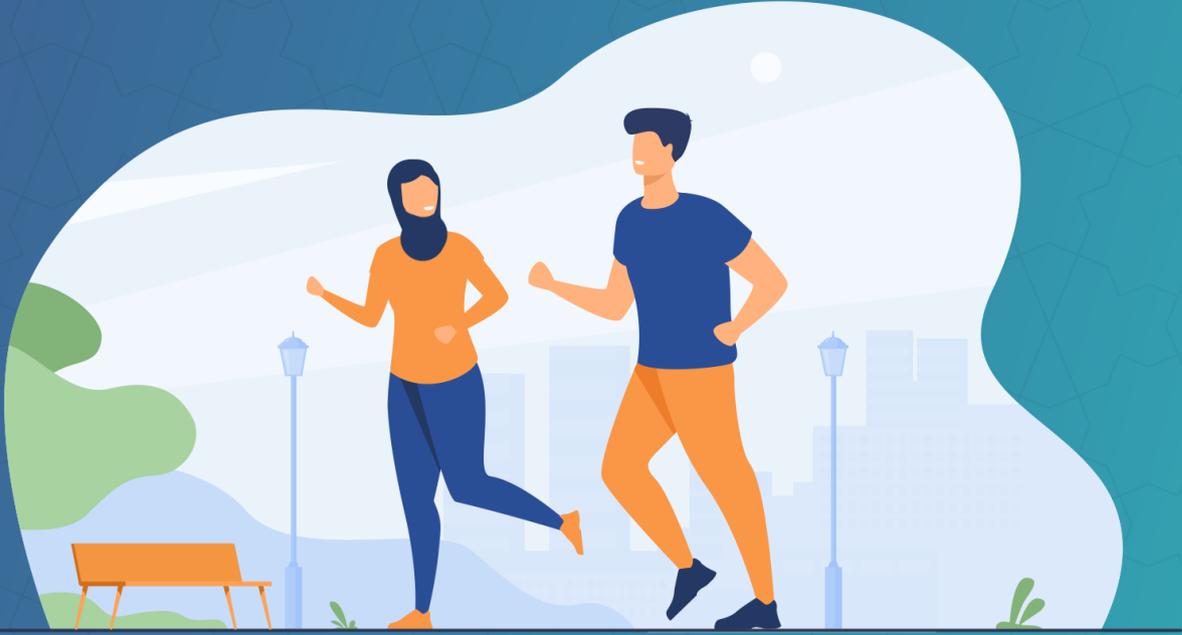
سحری میں بہت زیادہ پانی پینا آپ کو روزے کی حالت میں زیادہ دیر تک سیر
نہیں کرتا، اس لیے افطار کے بعد پورے دن میں ۱۰ گلاس پانی پئیں



سحری کے کھانے میں سارا اناج ضرور کھائیں، تاکہ آپ روزے
کے دوران زیادہ سے زیادہ پیٹ بھرا محسوس کریں۔



اگر آپ بیمار ہیں تو اپنے ڈاکٹر کی مدد سے رمضان المبارک کے
دوران اپنی دوائیوں کے اوقات طے کریں



جسمانی سرگرمیاں کرنا، جیسے چہل قدمی، دن میں آدھے
گھنٹے تک؛ ناشتے کے بعد ہاضمہ بہتر کرتا ہے



هاضمے کے کسی بھی مسائل سے بچنے کے لیے، اپنے ناشتے
کی مدت کے دوران دن بھر اپنے کھانے کو کم اور تقسیم کریں



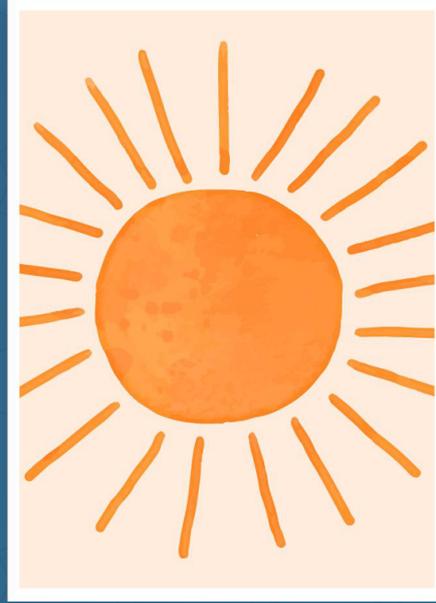
اپنے جسم کو اہم وٹامنز اور معدنیات فراہم کرنے کے لیے
مٹھائیوں کو صحت مند، بغیر بھنے ہوئے گری دار میوے
سے بدل دیں



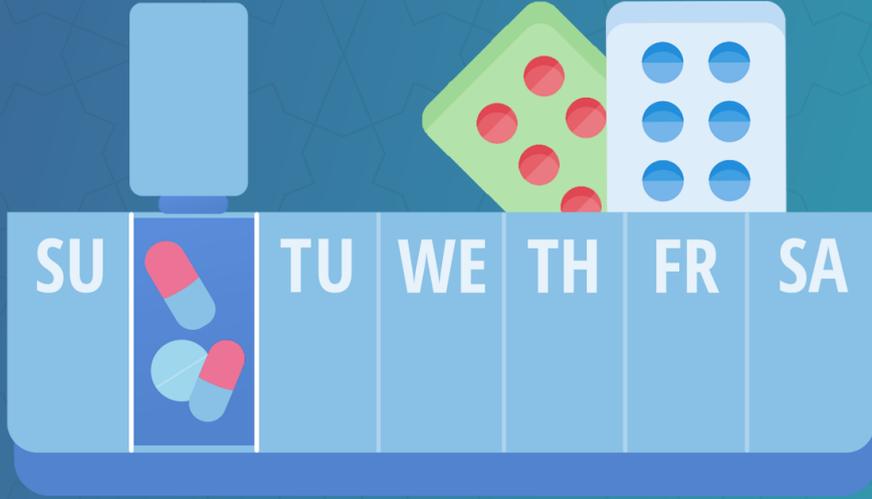
تلى ہوئی كھانوں كے بجائے گرم يا ابلى ہوئی چیزیں كھائیں۔ سے
بچنے كے لئے ہائی كولیستروں - ہائی بلڈ پریشر



سحری کے کھانے میں نمک کا استعمال کم کریں۔ تاکہ روزے کی
حالت میں پیاس نہ لگے



دھوپ سے دور رہنا یقینی بنائیں، اور ضرورت پڑنے پر چاہتری کا استعمال کریں۔ تھکاوٹ محسوس کرنے اور توجہ کھونے سے بچنے کے لیے



اگر آپ کو کوئی دائمی بیماری ہے، تو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے
ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیوں کی مناسب مقدار لے رہے ہیں۔



آپ کو متعدی بیماریوں سے بچنے کے لیے، اس بات کو
یقینی بنائیں کہ دوسرے اوسترا استعمال نہ کریں۔

ڈايواٹيس كے مريضوں كے لئے.



اگر آپ ڈپریشن كى علامات محسوس كرتے هيں؛ (كانپنا - پسينه آنا - چكر آنا) اپنے بلڈ شوگر ليول كو چيك كريں، اگر يه ۷۰ سے كم به خدا نه كره تو آپ به هوش هونه سے بچنه كے ليے هلكا كهانا كها كر افطار كريں،



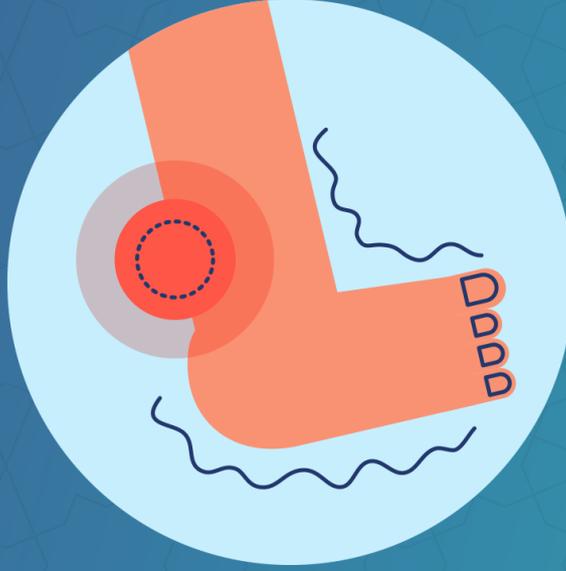
دل کے مريضوں کے لیے۔

اپنی استطاعت سے زیادہ جسمانی مشقت سے پرہیز کریں اور جب
آپ تھکاوٹ محسوس کریں تو اپنے طواف اور تعاقب کے دوران
وبیل چیئر کا استعمال کریں۔



دمہ کے مریضوں کے لیے

س سے پہلے کہ آپ کوئی جسمانی مشقت کریں، بہتر ہے
کہ برونکوڈیلایٹر استعمال کریں۔ خاص طور پر طواف اور
جستجو کے دوران۔



جب عمره کی مناسک کی ادائیگی کے دوران آپ کو پٹھوں اور
لگاموں میں درد محسوس ہو تو درج اقلہ کام کریں

ضرورت پڑنے پر میڈیکل ٹیم کی مدد لیں۔

متاثرہ جگہ پر ٹھنڈا پانی لگائیں

حرکت بند کریں اور درد کو دور
کرنے کے لیے اس جگہ پر دباؤ ڈالیں۔

تقبل الله أعمالكم وسعيكم وأدام عليكم الصحة والعافية



Y A Q 3 D

للمزيد من المعلومات التوعوية تابعونا على
حساباتنا في برامج التواصل الإجتماعي