

اعتمر بصحة

الدليل الإرشادي لعمرة صحية



الفهرس

انقر
على
الرقم



تطعيمات قبل السفر للعمرة
إرشادات النظافة الشخصية

إرشادات
عامة

٧

الإرشادات الصحية لمرضى الربو

٨

الإرشادات الصحية لمرضى السكري

٩

الإرشادات الصحية لمرضى القلب

إرشادات
الفئات
الأكثر
خطورة

١١

لحمايتك وحماية المعتمرين

١٢

أهم الإجراءات الوقائية

١٣

الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

١٤

الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة

١٥

إذا كنت من الفئات الأشد خطورة

١٦

الفئات الأكثر تأثرًا بكورونا

للووقاية
من
كورونا



وزارة الصحة
Ministry of Health

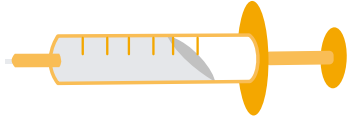
لعمرة صحية إرشادات عامة



عش
بصحة
@LiveWellMOH

تطعيمات العمرة الضرورية

للمعتمرين داخل المملكة



مدة المناعة



٥
سنوات

متى تؤخذ؟

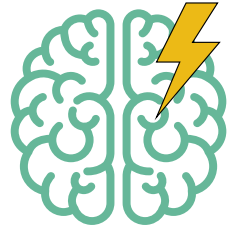


* تطعيم إلزامي

لمن؟



لجميع من لم يسبق تطعيمهم
في الخمس سنوات الماضية



التطعيم ضد
الحمى
الشوكية



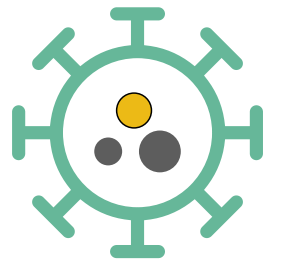
سنة
واحدة



* تطعيم إلزامي



لجميع



التطعيم ضد
الإنفلونزا
الموسمية



وزارة الصحة
Ministry of Health

إرشادات المحافظة على النظافة الشخصية



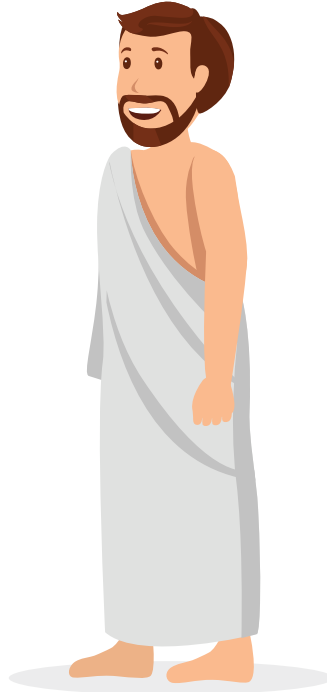
الاجتسال، بالماء والصابون



الحرص على نظافة الفم والأسنان



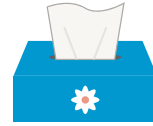
تغيير الملابس بملابس أخرى
نظيفة بشكل مستمر



الحرص على نظافة الاحرام



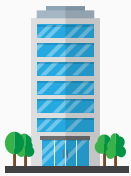
تجنب عادة البصق على الأرض



ضرورة استخدام المناديل
عند السعال أو العطاس



ضرورة غسل اليدين



وعند العودة إلى
مقر الإقامة



وبعد العطاس
والسعال



وبعد استخدام
دورات الماء



قبل الأكل
وبعدَه

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

لعمرة صحية إرشادات الفئات الأكثر خطورة



عش
بصحة
@LiveWellMOH

الإرشادات الصحية لمرضى الربو

أسباب ضيق التنفس



نصائح الطبيب

مراجعة الطبيب
قبل العمرة



أخذ موسع الشعب الهوائية
قبل المجهود البدني



الراحة وتجنب
الزحام

Z

حمل سوار معصم
يوضح بيانات المريض



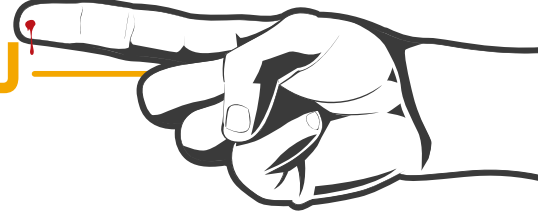
مراجعة الطوارئ في
حال لم تستجب النوبة
للبخاخ الإسعافي



أخذ بخاخات الربو



الإرشادات الصحية لمرضى السكري



تسلّخات جلدية

التعرّق الزائد + الازدحام



تقرّحات في القدمين

كثرة الحركة + الازدحام



نقص السكر بالدم

الجهد + التعرّض للحرارة
+ تغيير نظام الطعام

قد تصاب بـ

بسبب



مراقبة قياس
السكر



وجبات غذائية
منتظمة



الخطة العلاجية

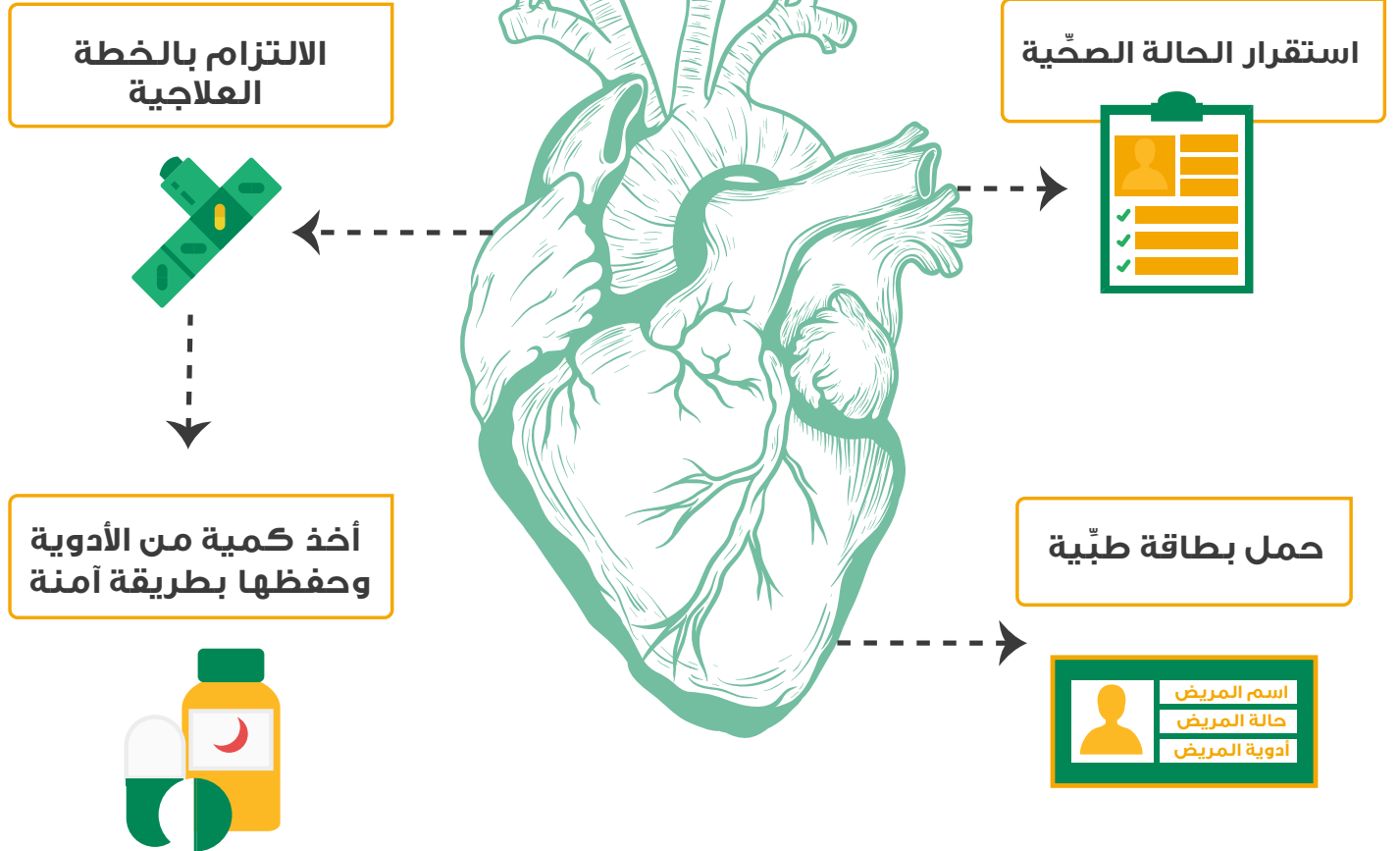


حمل بطاقة طبية

التزم بـ

الإرشادات الصحية

لمرضى القلب





وزارة الصحة
Ministry of Health

لعمرة آمنة إرشادات للوقاية من كورونا



عش
بصحة
@LiveWellMOH

لحمايتك وحماية بقية المعتمرين امتنعو عن الذهاب إلى الحرم عند:

ظهور أعراض حرارة أو أعراض تنفسية.

مخالطة حالة مشتبّه أو ثبت إصابتها بفيروس
كورونا قبل أسبوعين من التوجه إلى الحرم.



أما في حال ثبوت مخالطتك لحالة إيجابية أثناء وجودك
في الحرم يجب الإفصاح عن ذلك عبر **تطبيق تظمن**



تظمن
BEST ASSURES

إليك أهم الإجراءات الوقائية:

أخذ تطعيمات الإنفلونزا الموسمية والحمى
الشوكية قبل العمرة بـ 10 أيام.

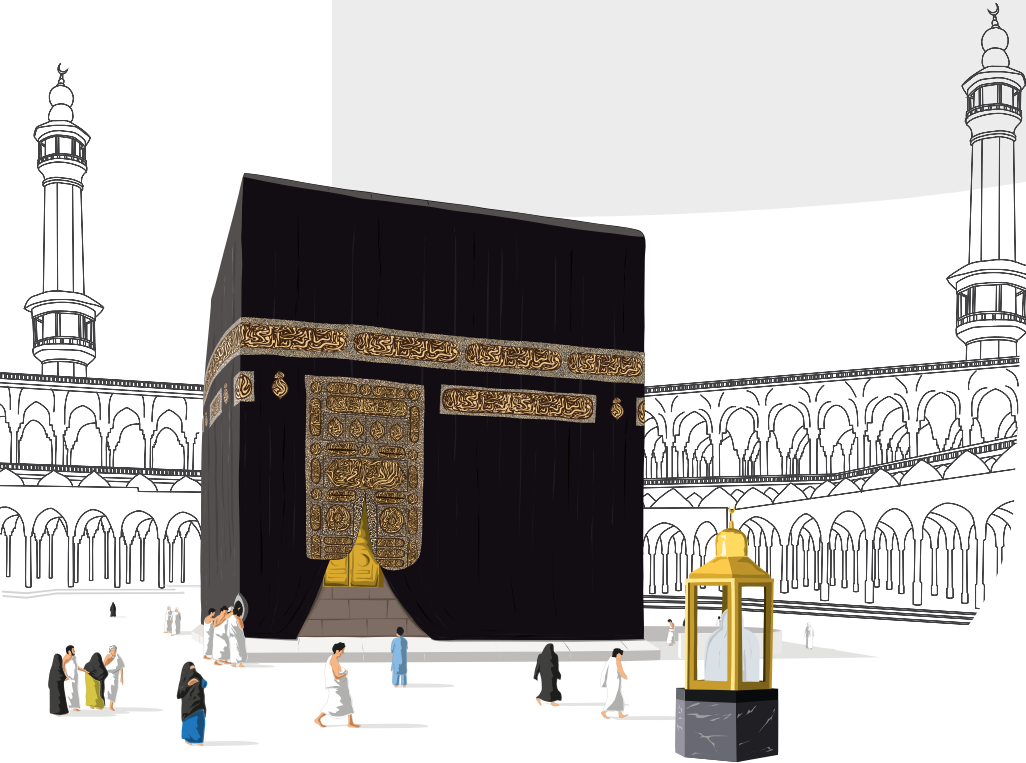
تعقيم اليدين باستمرار لمدة 20 ثانية.

المحافظة على مسافة أمنة بينك وبين الآخرين.

ارتداء الكمامة طوال الوقت والتخلص منها
بالطريقة السليمة.

تطبيق الإجراءات الوقائية عند الحلاقة (استخدام
أدوات معقمة، مكان مناسب للحلاقة).

عند الشعور بأعراض (حرارة، كحة، ضيق في التنفس)
التوجه لأقرب منشأة صحية أو الاتصال على 937.



الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

للوفاية من فيروس كورونا



متى؟

قبل وبعد
الأكل

بعد السعال
والعطس

بعد استخدام
دورة المياه

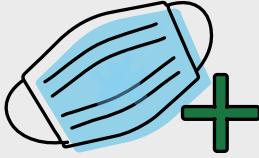
اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية
أو الكحول المعقم لمدة ٢٠ ثانية

الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة

- 

1
تغطية الفم والأنف
بشكل جيد
- 

2
لا تعيد استخدام الكمامات
ذات الاستخدام الواحد
- 

3
تجنب لمس الكمامة
أثناء لبسها
- 

4
استبدال الكمام بواحد جاف
و جديد في حال أصبح رطباً
- 

5
التخلص من الكمامة بالطريقة
الصحيحة ثم غسل اليدين
بالماء والصابون بشكل جيد

إذا كنت من الفئات التالية

نوصيك بتأجيل العمرة أو زيارة الحرم:

ارتفاع ضغط الدم
(تنويم خلال آخر 6 أشهر)



السكري غير المنضبط
(تنويم خلال آخر 6 أشهر)



قصور عضلة القلب



تليف الكبد



أمراض الصدر المزمنة
(تنويم خلال آخر سنة)



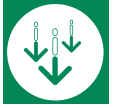
أمراض الشرايين التاجية
(تنويم خلال آخر 6 أشهر)



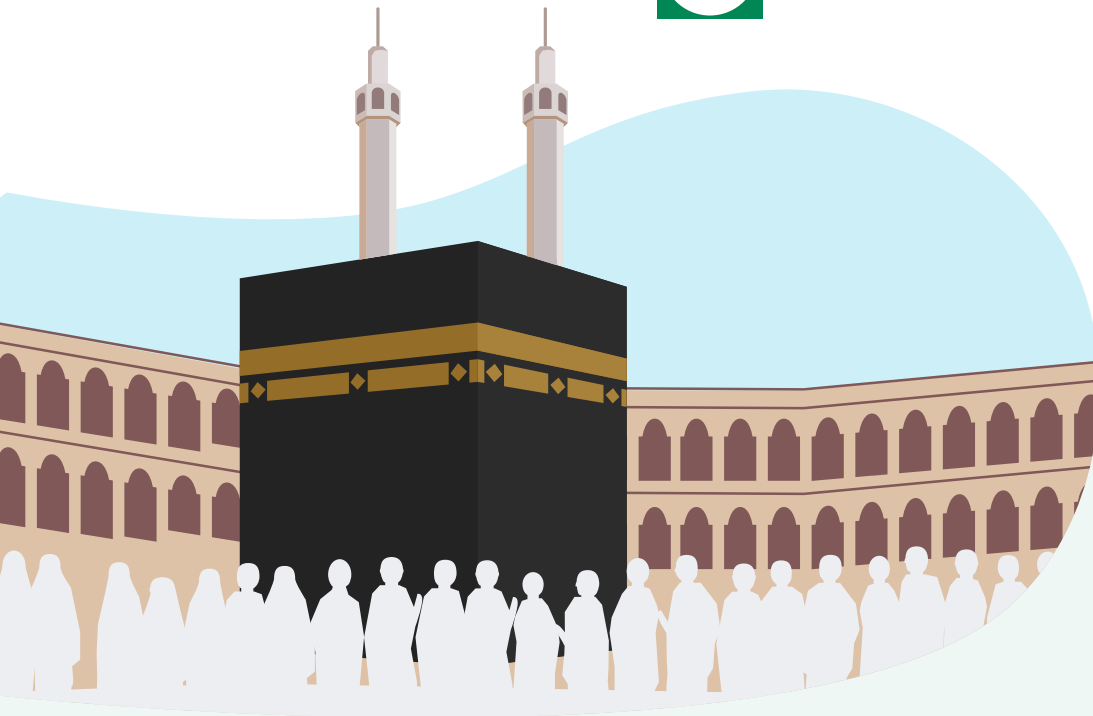
السمنة المفرطة



نقص المناعة



الحوامل



ماذا يفعل المعتمر إذا كان من الفئات الأكثر تأثراً بمضاعفات كورونا؟

سين سؤال

أخذ موافقة الطبيب المعالج قبل إصدار تصريح العمرة



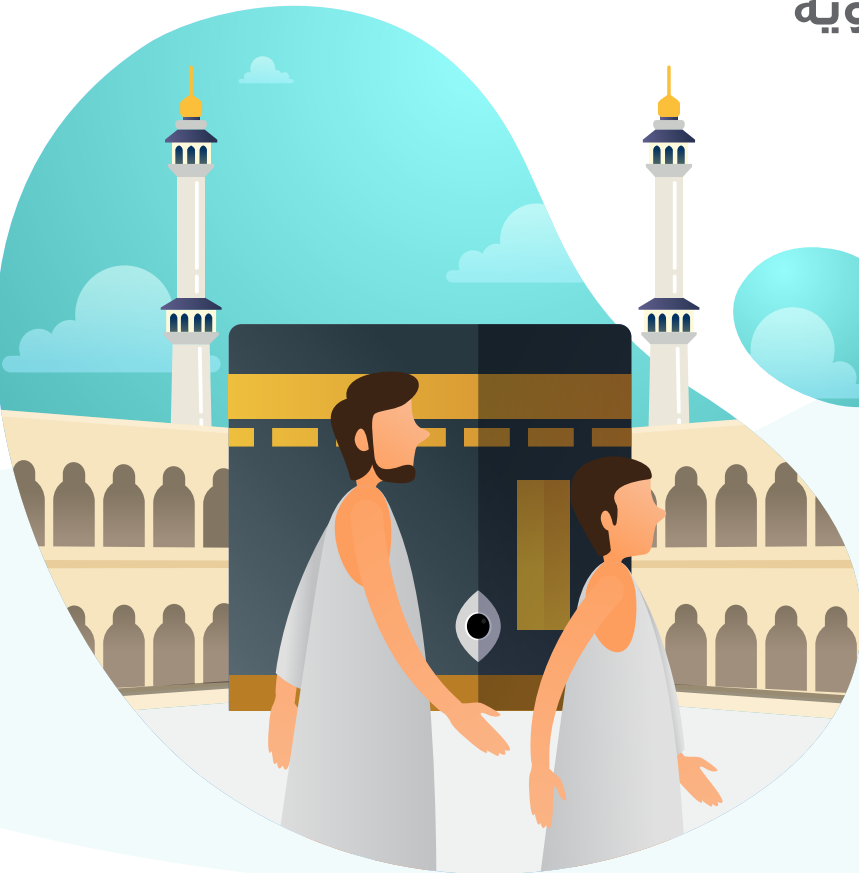
الالتزام بالخطة العلاجية



أخذ كمية كافية من الأدوية



اتباع الإجراءات الوقائية





وزارة الصحة
Ministry of Health

عيش
بصحة
@LiveWellMOH

هل أعجبك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد

الوقاية من كورونا
COVID-19

<https://covid19awareness.sa>



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH



LiveWellMOH

