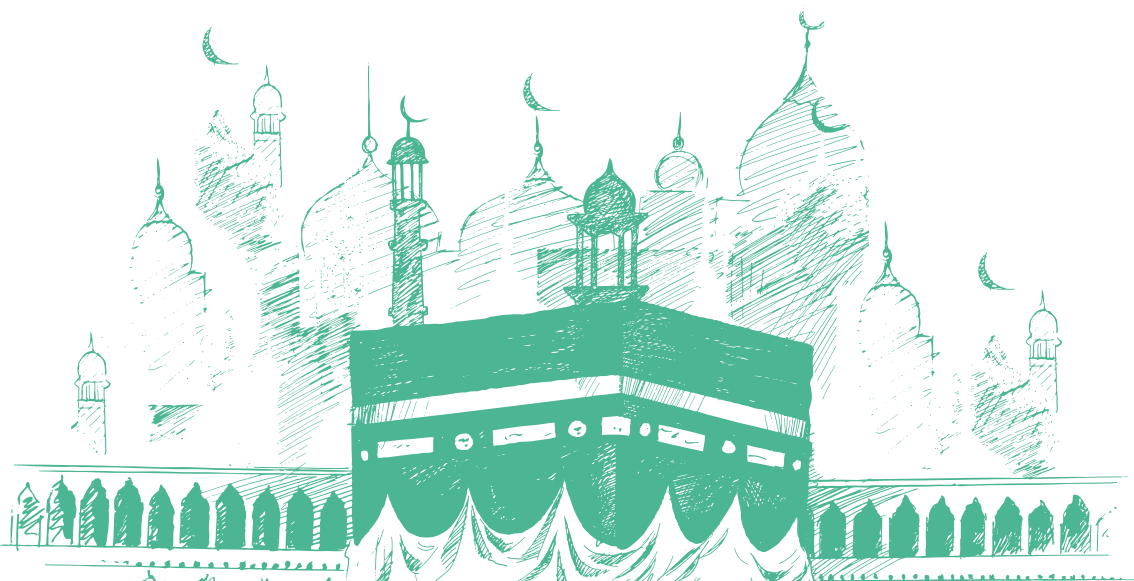
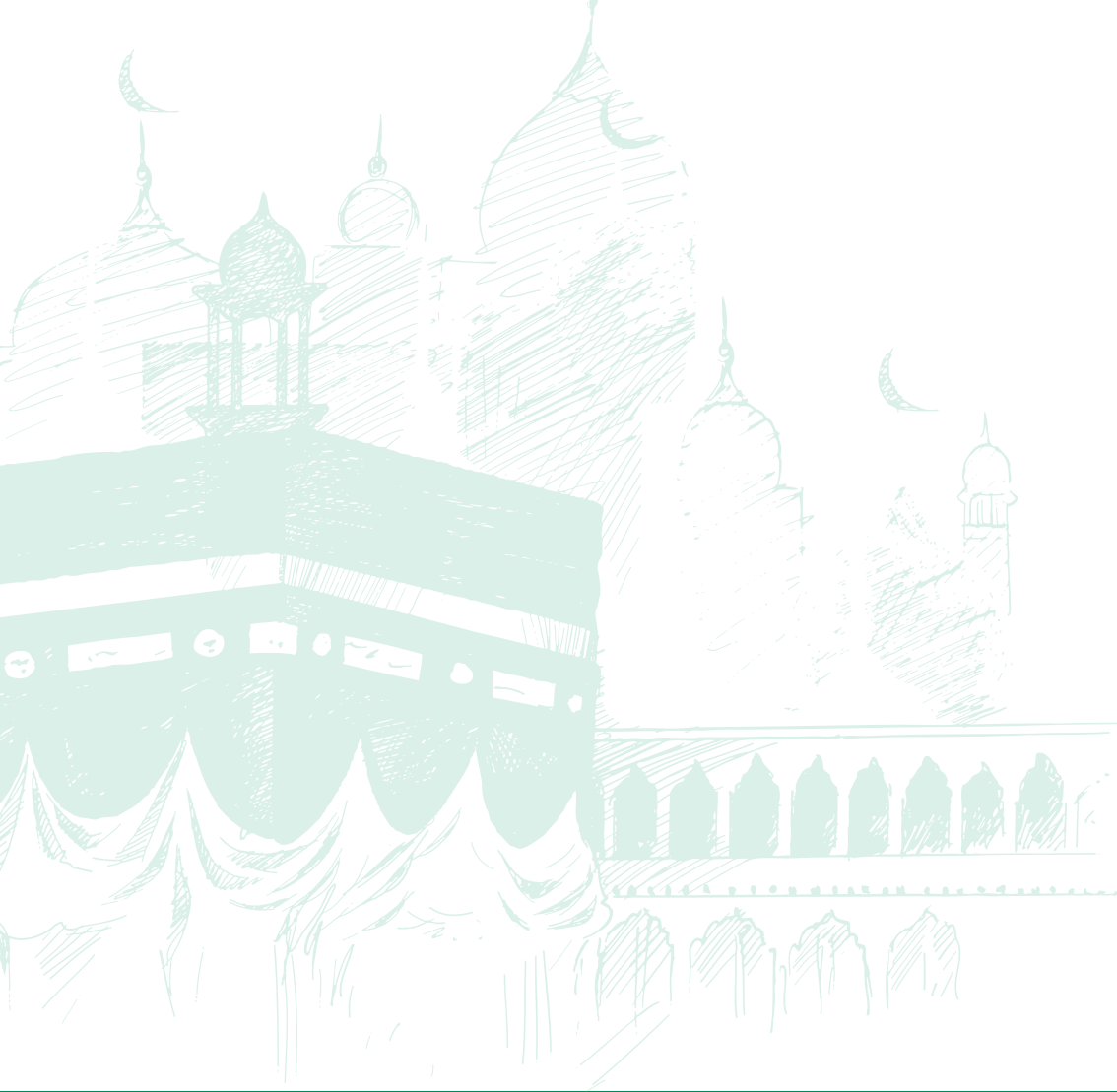




دليل الإرشادات الصحية للحاج والمعتمر





احتياطات السلامة

- يتحدر بالحاج أو المعتمر أن يتجنب الزحام والتدافع، فهما من أكثر أسباب الإصابات والرضوض في الحج
- اختيار الأوقات المناسبة للتحرك وأداء المشاعر

سلامتك بالحج



1. الحفاظ على النظافة الشخصية بالاغتسال، بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى
2. ضرورة غسل اليدين، قبل الأكل وبعده، وبعّد استخدام دورات الماء، وبعّد العطاس والسعال، وعند العودة إلى مقر الإقامة
3. تجنب عادة البصق على الأرض
4. ضرورة استخدام المناديل، عند السعال أو العطاس، وتغطية الفم والأنف به، ثم التخلص منها في سلّة النفايات
5. تجنّب قضاء الحاجة خارج دورات المياه أو المراحيض
6. عدم رمي مخلفات القمامة وبقايا الأكل في الشارع
7. تغيير الملابس بملابس أخرى نظيفة بشكل مستمر
8. الحرص على تنظيف الفم والأسنان بانتظام يوميا

الحلاقة السليمة



يقوم بعض الحجاج والمعتمرين، باستخدام أمواس أو شفرات حلاقة قد استخدمها أشخاص آخرون قبلهم؛ وهذا يعرضهم إلى خطر الإصابة بعدد من الأمراض المُعْدِيَةِ التي تنتقل عن طريق الدم من أخطرها فيروسات التهاب الكبد من نوع (ب) و (ج).
ولذلك، على كل حاج ومعتمر أن يستعمل أدواته الشخصية مثل الموس أو الشفرة لمرة واحدة، ثم يرمي به في المكان المخصص.

كما يُنصَح باتِّباع ما يلي:

- اختيار الحلاق المصرح له فقط
- تذكير الحلاق بغسل يديه جيّدًا بالماء والصابون قبل الحلاقة أو التقصير.
- استخدام الأمواس (ذات المقبض) فقط والتي تُستعمل لمرة واحدة، وتجنّب المشاركة في استخدام أي أنواع أخرى، بما في ذلك مقابض الأمواس التي يجري تغييرُ شفرة الحلاقة بعد كل زبون.
- تجنّب مشاركة الآخرين نهائياً في الأدوات الأخرى، كأدوات إزالة بقايا الشعر أو قطع الإسفنج أو استخدام ما يُسمّى بالشبّة.

تذكر أن استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك هي الطريقة الأمثل لحماية

من الأمراض المعدية الخطيرة



أمراض الجهاز التنفسي، وهي أكثر أمراض الحج شيوعًا، وتحدث بسبب الجراثيم أو الفيروسات التي تنتقل عن طريق الرذاذ المتطاير مع السعال أو العطاس، وتنقسم إلى نوعين:

1. أمراض الجهاز التنفسي العلوي (كالزكام، والتهاب الحنجرة، والتهاب الشعب أو القصبات الهوائية) وهذا تؤدي إلى التعب والإرهاق والضعف
2. التهابات الجهاز التنفسي السفلي، وأعراضها: السعال المصحوب بالبلغم أو الحرارة وضيق التنفس، وقد تسبب مضاعفات خطيرة إذا لم يتم علاجها

طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي:

1. تجنب مخالطة المصابين بها.
 2. تجنب استعمال أدوات المريض وأغراضه الخاص
 3. الاهتمام بنظافة اليدين، وتجنب ملامسة العين والأنف
 4. تجنب الزحام قدر المستطاع
- الابتعاد عن تيارات الهواء المباشرة (مثل أجهزة التكييف)

نصائح للمريض المصاب بالزكام والإنفلونزا في الحج والعمرة:

1. الإكثار من شرب الماء والسوائل
2. التزام الراحة قدر الإمكان
3. تناول المسكّنات وخافضات الحرارة (ما لم يكن هناك ما يمنع ذلك) وفق الإرشادات الصحية
4. استخدام مضادات احتقان الأنف لفترة قصيرة ما لم يكن هناك ما يمنع ذلك (مثل: ارتفاع ضغط الدّم أو نقص التروية القلبية)
5. تناول الأدوية المضادة للسعال عند الضرورة، لاسيّما إذا كان السعال جافاً، أو أصبح مزعجاً خلال النوم
6. تجنب أخذ أي مضاد حيوي بدون استشارة الطبيب

الوقاية من النزلة المعوية



- الحرص على سلامة ونظافة الطعام الذي يأكله الحاج.
- المحافظة على النظافة الشخصية كغسل اليدين وتجنّب استعمال أشياء الآخرين.
- تجنّب الحليب غير المبستر والأطعمة ذات اللون أو الطعم المتغير، الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدّهون والسكرّيات، وينبغي طبخ اللحوم جيّداً.

- تناول كمّية كبيرة من الخضروات والفاكهة الطازجة.
- الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر.

علاج الإسهال:

ينبغي البدء بتعويض الجسم عمّا فقدّه من سوائل، ولذلك يجب الإكثار من شرب الماء، ولكن إذا كان الإسهال شديدًا وظهرت علاماتُ الجفاف، فعلى الحاج مراجعة أقرب مركز صحيّ أو مستشفى فورًا.

تكون الوقاية من النّزلات المعوية والإسهال وغيرهم بالحرص على سلامة الطعام الذي يأكله الحاج، والحرص على النظافة الشخصية كغسل اليدين وتجنّب استعمال أدوات الآخرين الشخصية.

مريض السكري



- يمكن للمرضى المصابين بالسكري أن يؤدّوا فريضة الحج أو العمرة بإذن الله، وذلك بعد إجراء الكشف الطبي ومعرفة مدى ملائمتهم للحج أو العمرة، لكنّ عليهم أن ينتبهوا إلى :
1. نقص مستوى السكر في الدم،
 2. حال الإصابة بجروح أو تقرّحات في القدمين أو غيرهما،
 3. التسلّخات التي تحدث عند مرضى السكري

نصائح للحاج / المعتمر المصاب بالسَّكْرِي :

1. وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأنَّ الحاج / المعتمر مصابُّ بالسَّكْرِي، كما توضح نوع العلاج، ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة.
2. أخذ جهاز قياس السَّكْر لقياس مستوى سكر الدم يوميًّا وبانتظام..
3. وجود تقرير طبِّي مفصَّل عن الحالة الصحيَّة، و إبلاغ أحد الأشخاص القريبين دائمًا في مكان الإقامة وطبيب الحملة بأنَّه مصابُّ بمرض السَّكْرِي.
4. أخذ كمِّيات كافية من أدوية السَّكْرِي، واتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص
5. التأكّد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه
6. الحرص على لبس جوارب مريحة لحماية القدمين من أيّ تقرُّحات، وتجنُّب المشي حافيّ القدمين.
7. نصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلّا بعد تناول العلاج والطعام الكافي
8. المداومة على تناول الوجبات الأساسية والخفيفة أثناء السفر والحج
9. يجب أن يتجنَّب الحاج فرطَ الأطعمة السكرية والحلويات
10. التوقُّف المؤقَّت عن مواصلة أداء المناسك عند الإحساس بأعراض نقص مستوى السَّكْر (مثل الشعور بالارتعاش أو البرودة أو الدوخة مع التعب والإرهاق، أو الشعور بالجوع المفاجئ أو الشديد، أو التعرُّق الغزير أو تشوُّش البصر) واتخاذ الاحتياطات الصحية في مثل هذه الحالة.

11. شرب الماء بكمّيات مناسبة وبانتظام.

12. استخدام آلة الحلاقة الكهربائية الخاصّة بالحاج بدلاً من الموس، لتفادي الجروح والعدوى.

الإرشادات الصحيّة لمرضى القلب



يستطيع مريضُ القلب بوجه عام أن يؤدّي مناسكَ الحج إذا كانت حالته الصحيّة مستقرة، ولكن ينصح بما يلي:

1. مراجعة الطبيب قبل الذهاب للحج لتقييم وضعه الصحي.
2. أخذ كمّية كافية من الأدوية، وحفظها بطريقة آمنة ومناسبة.
3. حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي يبيّن حالة المريض بالضبط والأدوية التي يتناولها.
4. عدم التعرض لمجهود بدني زائد.
5. تجنب الانفعالات والعصبية الزائدة.
6. اتباع نظام غذائي قليل الدهون والأملاح، والتقيد بالنظام الغذائي الذي وصفه له الطبيب.
7. يفضل أن يؤدي المريض مناسك الحج مع مجموعة من الأقرباء أو الأصدقاء حتّى يتمكنوا من مساعدته في حالة حدوث أي طارئ.

عند شعور المريض بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس، يجب عليه أخذ قسط من الراحة، وفي حالة زيادة هذه الأعراض أو اشتداد الألم، فعليه مراجعة أقرب مرفق صحي فوراً.

أعراض ما بعد الحج



هو الأعراض الشائعة التي تنجم عما يتعرض له الحاج خلال أداء المناسك من إرهاق وتعب وجهد وتنقل، ولكنها سرعان ما تزول مع الوقت والراحة وتناول المسكّنات، وهي تشتمل على ما يلي:

- حالة من الإجهاد والإرهاق والفتور
- آلام وأوجاع مختلفة في العضلات
- صداع وتوتر
- استمرار البشرة
- زكام
- اضطراب في دورة النوم

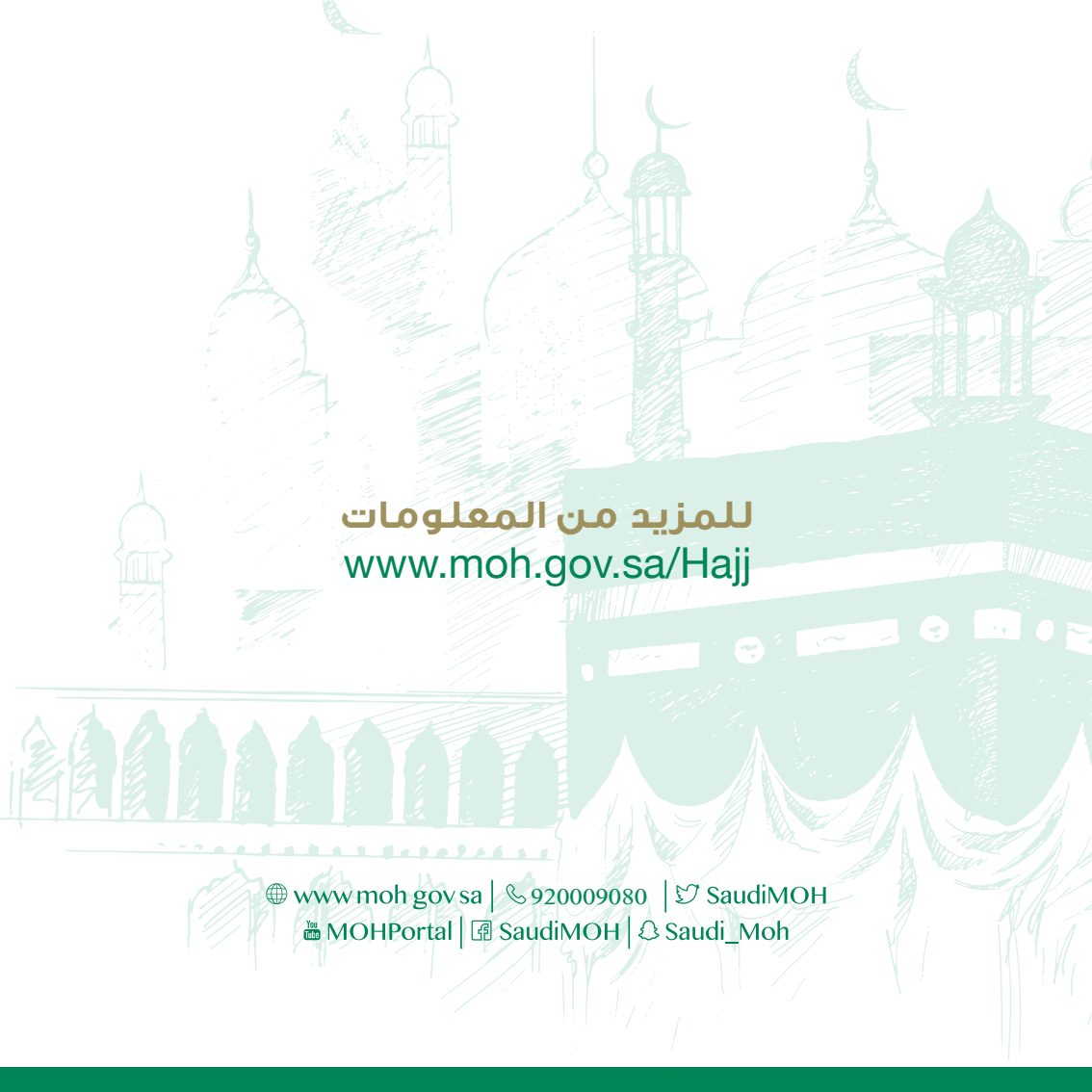
تحدث هذه الأعراض بسبب:

- التعرّض الطويل والمكثف لأشعّة الشمس
- كثرة الحركة والتنقل
- التعرض لفيروسات الزكام والأنفلونزا

ويجب طلب الاستشارة الصحية في حالة اشتداد الأعراض أو استمراره فترة طويلة.

يجب على الحاج / المعتمر عند العودة إلى ديارهم تجنب مخالطة الآخرين عند الإصابة بإعراض الزكام والأنفلونزا ونزلات البرد ، مع مراجعة الطبيب عند اشتداد الأعراض





للمزيد من المعلومات
www.moh.gov.sa/Hajj

🌐 www.moh.gov.sa | ☎ 920009080 | 🐦 SaudiMOH
📺 MOHPortal | 📺 SaudiMOH | 📺 Saudi_Moh