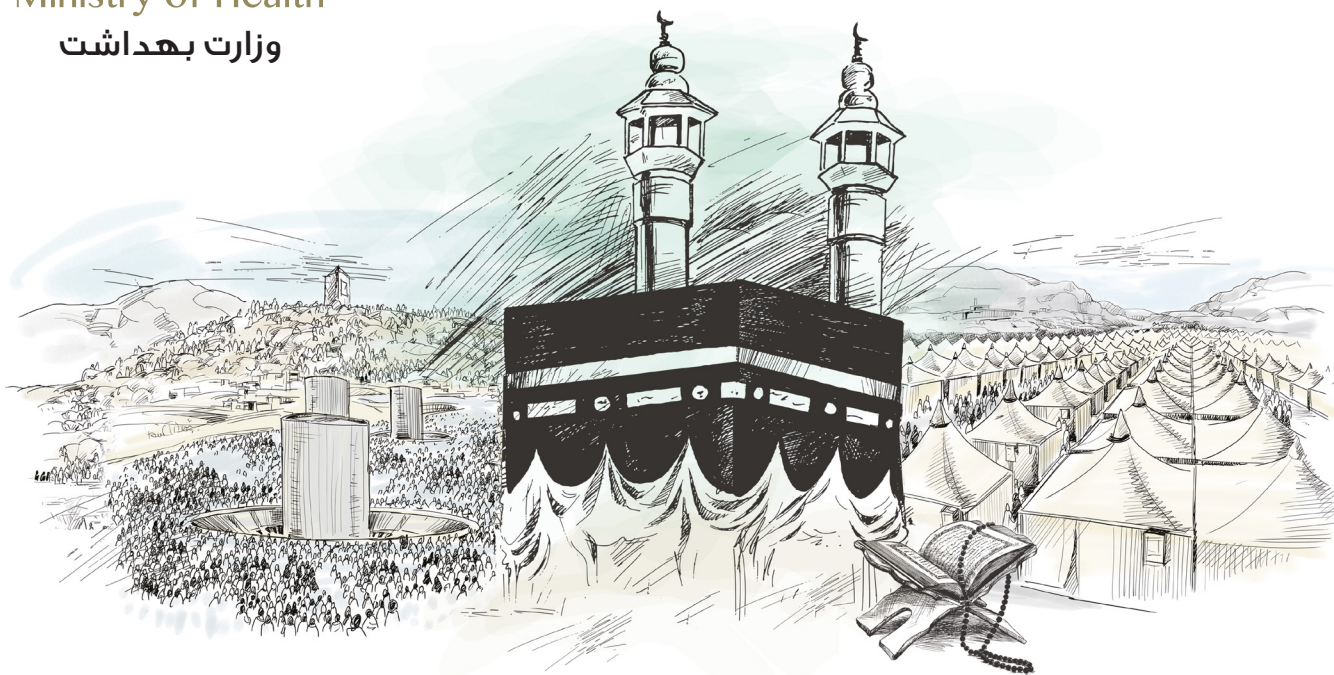




وزارة الصحة

Ministry of Health

وزارت بهداشت



راهنمای عمومی برای بهداشت و درمان حج و عمره

چاپ سوم | ۱۴۳۸ هـ / ۱۳۹۶ هـ ش





فهرست

- ۱ _____ مقدمه
- ۲ _____ راهنمایی های بهداشتی قبل از حج و عمره
- ۴ _____ ایمن سازی ها یا واکسن برای حج
- ۶ _____ اقدامات پیشگیرانه برای حج و عمره در بنادر
- ۱۰ _____ راهنمایی های بهداشتی در طی حج و عمره
- ۱۹ _____ راهنمایی های بهداشتی ویژه برای برخی از بیماران در طی حج و عمره
- ۲۵ _____ شایعترین بیماریهای در حج و عمره
- ۴۰ _____ زن و کودک در حج و عمره
- ۴۴ _____ اختلال پس از حج
- ۴۵ _____ کتاب شناسی





سخنرانی جناب آقای وزیر بهداشت

مقدمه

ستایش از آن خداست و نماز و صلح بر پیامبر ما محمد، درود بر او ، اما پس از : خداوند در کتاب خود عزیز گفت (وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا) به حقیقت بزرگ خدا .

خدا این کشور مبارک را به وجود دو مسجد مقدس ، قبله مسلمانان از شرق و غرب جهان تشریف کرد ، که به آن زمین در فصل حج و عمره ، بزرگترین اجتماعات انسانی می آیند ، برای آنکه حکومت خادم الحرمین الشریفین تمام انرژی خود را بسیج نمود و مهار پتانسیل آن برای پذیرایی از زائران ارائه آنها را با تمام وسایل راحتی است تا قادر به انجام این مراسم را با سهولت خواهند بود .

وزارت بهداشت در عربستان سعودی یکی از بخش کشوری است که مهمانان رحمان بخش خدمات و ارائه مراقبت های بهداشتی برای آنها از لحظه ورود خود را در عربستان سعودی و تا زمان خروج خود را از بازگشت به وطن خود افتخار می کند . که وزارت بهداشت نزدیک به ۲۲۰۰۰ پزشک سلامت و تخصص اداری در دسته بندی های مختلف برای خدمت آنان استخدام کرده است ، علاوه بر آن بسیاری از مراکز صحتی در مکه و مدینه و اماکن مقدس ایجاد شد شامل ۲۵ بیمارستان ها با ۵۲۵۰ تخت علاوه بر ۱۴۱ مراکز بهداشتی همیشه و فصلی و همچنین مراکز بیمارسریایی پیشرفته در حرم شریف وجود دارد. این مراکز صحتی به دستگاه های پزشکی تخصصی و فن آوری منینگ مدرن و برنامه های با کیفیت تخصصی کاترپسم قلبی و عملیات قلب باز و دوربین دوچشمی دستگاه گوارش و دیالیز تقویت شد .

همچنین وزارت بیشتر توجه خود به جنبه پیشگیرانه و حفظ سلامت زائران از طریق برنامه های پیشگیری فعال و آگاهی در طول چند فصلهای حج گذشته بود . و گسترش این مسئولیت و اهمیت سنجش تمرکز بر آموزش بهداشت برای زائران در طول حج و عمره و تعریف مفاهیم سلامت است که آنها را به خواست خدا کمک خواهد کرد ، به منظور بهبود شیوه های خود را برای پیشگیری از وقوع بیماری های واگیردار است ، که ممکن است آنها را از انجام فریضت خود در حج - خدای ناکرده - جلوگیری خواهد کرد . این راهنما به دست می آمد مرجع جامع برجسته به سبک ساده برای بسیاری از مسائل مربوط به سلامت زائران خانه خدا است .

ما امیدواریم که ، به زائران و بازدید کنندگان شهرستان رسول خدا صلح بر او به خواست خدا مفید باشد ، و آن برای انجام مراسم هموار و به راحتی و درخواست از خداوند برای همه پذیرش و بخشش است .

وزیر بهداشت

د . توفیق بن فوزان الربیعہ



راهنمایی های بهداشتی قبل از حج و عمره

قبل از رفتن حاج به مکان های مقدس باید به برخی از راهنمایی های ارزش توجه خواهد کرد:

۱. گرفتن اکسیناسیون لازم به خصوص افراد مبتلا به بیماری های مزمن و افراد مسن .
۲. اهمیت گرفتن مقدار کافی از دارو به خصوص اگر او یکی از بیماران است که مستلزم مصرف دارو به صورت مداوم مانند بیماری های قلبی و فشار خون بالا و بیماری کلیه، آسم، آلرژی و دیابت رنج می برند .
۳. آوردن لباس به اندازه کافی، که باید تغییر لباس برای نگه داشتن به طور تمیز به طور مداوم ترجیح می دهد . که باید لباس وسیع و سست شده و با رنگ روشن باشد .
۴. مراقب باشید به حمل یک گزارش مفصل نشان بیماری ها و داروها و دوز تا برای پیگیری حالت اش در صورت لزوم کمک می کند .
۵. اطمینان حاصل کنید که کیسه های شخصی حاوی بر مواد تمیز کردن لازم برای بدن به عنوان یک حوله و ابزار تراشیدن و صابون و خمیر دندان و مسواک و کج خورشیدی (با رنگ روشن) و لباس پنبه وسیع و پمادهای درمانی و بهداشتی و باید به تعداد کافی از آنها را فراهم می کند .
۶. مراقبت که کیسه های پزشکی خود شامل ابزار برای استریل کردن زخم ها و داروهای ضد تب و ضد درد .
۷. اطمینان حاصل کنید که به دستگاه اندازه گیری قند خون اگر او از دیابت رنج می برد .
۸. در حالی که نشسته برای مدت زمان طولانی در هواپیما یا اتوبوس است توصیه به راه رفتن و یا ایستادن برای ساده مدت در هر ساعت یا دو ساعت می کند او همچنین می تواند حرکت پای خود در حالی که نشسته است و آن کمک به جلوگیری از تورم پا است .
۹. لازم برای زائران به مراجعه به دکتر قبل از سفر و آن برای ثبات سلامت خود و توانایی های خود را به انجام حج مطمئن شوید .



لازم برای زائران به مراجعه به دکتر قبل از سفر و آن برای ثبات سلامت خود و توانایی های خود را به انجام حج مطمئن شوید .

پیام های بهداشتی عمومی در حج

پیام بهداشتی در حج باید توسط حاج به رعایت شود برای اطمینان از ایمنی خود و ایمنی دیگران در اطراف او وجود دارد:

بر روی زمین تف نمی اندازند .

جلوگیری از فشار بیش از حد و یا پریزهای برق (سوکت) در ایجاد مکان های حاج است .

اگر زائر از سرفه یا سرفه مداوم برای بیش از دو هفته درد و رنج می برد ، او را به تجزیه و تحلیل لازم قبل از سفر مطمئن شوید که او از بیماری سل سالم است .

استفاده دقیق از دستمال در زمان عطسه یا سرفه به خصوص در وسایل حمل و نقل مانند هواپیما و اتوبوس دلیل آن است که مهم ترین مکان است که در آن عفونت گسترش می یابد .



گرفتن واکسیناسیون یا واکسن ها قبل از دوره حج به مدت کافی برای جلوگیری از زائران از برخی بیماری های عفونی لازم است .

واکسیناسیون یا واکسن ها برای حج

گرفتن واکسیناسیون یا واکسن ها قبل از حج به اندازه کافی (چنانکه در جدول پس از آن) برای پیشگیری شما و پیشگیری زائران از برخی از بیماری های عفونی، به خواست خدا، لازم باشد. برخی این واکسن ها اجباری و برخی از آنها اختیاری است. اما شما باید یک دکتر قبل از مصرف واکسن مشورت بکنید.





قبل از سفر به حج :

۱. لازم است گرفتن واکسن مننژیت قبل از رفتن به انجام فریضت حج به مدت نه کمتر از ۱۰ روز و نه بیش از ۳ سال است.
* برای حداقل ۱۰ سال در صورت استفاده از واکسن پلی ساکارید و ۵ سال در مورد استفاده از واکسن توکار است.
۲. توصیه به گرفتن واکسن آنفلوآنزا فصلی به ویژه افراد مبتلا به بیماری های مزمن و بیماران مبتلا به بیماری مادرزادی و اکتسابی ضعف سیستم ایمنی و بیماریهای متابولیک و زنان باردار و کودکان کمتر از (۵ سال) و کسانی چاق می کند.

* گرفتن واکسیناسیون آنفلوآنزای فصلی اجباری است برای کارمندان در وزارت بهداشت و نیز برای کارمندان در حج از بخش های دیگر توصیه می شود.



جدول التطعيمات الخاصة بالحج :

 يادداشت ها	 تنظيم وقت	 گروه مورد هدف	 واکسيناسيون
<p>آن دادن بدن ايمنى به مدت سه سال و آن واکسيناسيون اجبارى است</p>	<p>قبل از حج حداقل ده روز</p>	<p>همه زائران و کودکان از سن دو سال و بيشتر، همچنين مى توانيد به زنان باردار داده مى شود</p>	<p>واکسيناسيون کوآترنדרبرابر مننژيت ناپسريا (مننژيت)</p>
<p>آن بدن ايمنى مادام العمر مى دهد</p>	<p>قبل از حج حداقل ده روز</p>	<p>دادن به زائران مى آيند از مناطقى که اين بيمارى به عنوان مناطق در آفريقاى جنوبى و بيبابان امريکا گسترش مى يابد</p>	<p>واکسيناسيون عليه تب زرد</p>
	<p>قبل از حج حداقل دو هفته</p>	<p>آنفولانزاي توصيه به همه زائران که به حج يا عمره خواهند آمد به ويژه افراد مسن و کسانى که با بيمارى هاى مزمن و بيماران مبتلا به نقص ايمنى مادرزادى و اکتسابى و بيماريهاى متابوليک و کسانى چاق و زنان باردار از ماه چهارم و فراتر از آن مى کنندفصلى</p>	<p>واکسيناسيون عليه آنفولانزاي</p>
<p>به آنان دوز ديگرى به محض ورود آنان به پادشاهى مى دهد</p>	<p>چهار هفته قبل از حج</p>	<p>به همه سنين براى زائران که آمدند از مناطق آسيب ديده به ويروس مى دهد فلج اطفال</p>	<p>واکسيناسيون برابر بيمارى</p>

اقدامات پیشگیرانه برای حج و عمره

جهت صادرکننده : برنامه مقررات بهداشتی بین المللی

هدف :

هدف اقدامات پیشگیرانه در بنادر برای جلوگیری از اعزام بیماری های عفونی که دارای ابعاد اپیدمیولوژیک به پادشاهی به طورعمومی و به مناطق حج و عمره به ویژه و شامل موارد زیر است :

اقدامات عمومی :

مقامات بهداشت در بنادر ورود باید بحث همه کسانی که می آیند به محض ورود آنان با استفاده از غربالگری بصری است . و ارجاع موارد مشکوک به نزدیکترین مرکز درمانی برای تایید تشخیص و تکمیل اقدامات پیشگیرانه ، این نیز در بنادر ورود به فعال شدن برنامه های اضطراری بهداشت عمومی در بنادر برای پیشگیری هر اضطراری برای بهداشت عمومی و هماهنگی با سایر مقامات در مورد این برنامه ها و بر آن تمرین می نماید .

اقدامات ویژه :

۱. تب مننژیت

کشورهای مورد هدف : همه کشورها

ایمن سازی : همه سنین

اثبات ایمن سازی : باید به خارج کردن یک گواهی ایمن سازی معتبری برای دریافت تب مننژیت واکسن قبل از آمدن به حد کمتر ۱۰ روز پیش از آمدن به پادشاهی مطمئن باشید و آن برای دسته های زیر است .

✓ کسانی که برای حج و عمره می آیند .

✓ کسانی که به مناطق حج و عمره (مکه و اماکن مقدس و مدینه و جده) برای کار فصلی در طول فصل حج و عمره می آیند .

نوع ایمن سازی : واکسن تب مننژیت کوتاهتر برای الگوهای a, C, W, y و آن کس قبول ایمن سازی را با هر یک از واکسن های زیر می کند :

✓ واکسن کوتاهتر پلی ساکاراید polysaccharide و اثر بخشی آن ۳ سال است .

✓ واکسن کوتاهتر ساخته شده conjugate و اثر بخشی آن ۵ سال است .

توجه: اگر نوع واکسن در گواهی واکسیناسیون اشاره نمی کند باید دوره مؤثر ۳ سال در نظر گرفته شود.

سایر اقدامات: درمان پیشگیرانه برای تب نخاعی به دسته های زیر می دهد:

۱. تمام زائران و حجاج از کشورهای حزام آفریقا، صرف نظر از واکسینه گرفته در کشورهای خود است و این کشورها عبارتند از: سودان، سودان جنوبی، مالی، بوركینافاسو، گینه، گینه بیسائو، نیجریه، اتیوپی، ساحل عاج، نیجر، بنین، کامرون، چاد، اریتره، گامبیا، سنگال، آفریقای مرکزی است.
 ۲. کسانی که دریافت ایمن سازی واکسن منتزیت نه کوتاه تر است.
 ۳. هر کس دارای گواهی واکسیناسیون صادر شده در یک دوره کمتر از ده روز و یا بیش از سه سال از ا واکسن پلی ساکاریدهای یا بیش از پنج سال از واکسن ساخته شده است.
 ۴. کسانی که گواهی اثبات واکسیناسیون را نگه ندارند و درمان پیشگیرانه آنان با توجه به موارد زیر است:
 - بزرگسالان: به آنها یک دارو ciprofloxacin500 میلی گرم خوراکی (دوز واحد) است و می تواند در صورتی که آسیب از این دارو وجود دارد، این دارو با داروی Rifampicin ۶۰۰ میلی گرم دو بار در روز به مدت دو روز (۴ دوز) جایگزین می شود.
 - زنان باردار: دارو ceftriaxone ۲۵۰ میلی گرم در عضل (تک دوز).
 - کودکان: شربت Rifampicin با توجه زیر:
 - ✓ کمتر از یک ماه ۵ میلی گرم / کیلوگرم وزن هر ۱۲ ساعت به مدت دو روز (۴ دوز).
 - ✓ سن یک ماه و بالاتر از ۱۰ میلی گرم / کیلوگرم از وزن کودک هر ۱۲ ساعت به مدت دو روز (۴ دوز).
- توجه:** برای همه واکسن ها و داروهای که در بالا ذکر شد باید خواندن اعلان که با واکسن و یا دارو ها متصل شده، و اجرای تمام راه چه آمد به خصوص حفاظت دقیق و دستورالعمل های فنی به واکسن و موارد منع مصرف واکسیناسیون است.

۲. بیماری تب زرد

کشورهای مورد هدف:

کشورهای آفریقای زیر است: اتیوپی، آنگولا، اوگاندا، بنین، بوركینافاسو، برونندی، چاد، توگو، گامبیا، جمهوری آفریقای مرکزی، جمهوری دموکراتیک کنگو، سودان جنوبی، سودان، سنگال، کامرون، کنگو، ساحل عاج، سیرالئون، گابن، غنا، گینه، گینه استوایی، گینه بیسائو، کنیا، لیبیا، نیجر، مالی و موریتانی.

کشورهای آمریکای جنوبی و مرکزی زیر است: اکوادور، گویان فرانسه، گویان، برزیل، بولیوی، سورینام، پرو، پاناما، ترینیداد و توباگو، ونزوئلا، کلمبیا، آرژانتین و پاراگوئه.

ایمن سازی : همه سنین .

اثبات ایمن سازی : از کسانی که برای عمره و حج و یا برای هر هدف دیگر از کشورهای دچار به تب زرد می آیند اظهار گواهی واکسیناسیون علیه این بیماری معتبر مطابق با مقررات بین المللی بهداشت می پرسد و آن برای اثبات واکسیناسیون آنان قبل از ورود آنان به پادشاهی ابه مدت کمتر از ده روز ، گواهی واکسیناسیون طول عمر طول می کشد .

در صورت عدم وجود گواهی واکسن و یا عدم اعتبار آن است ، به روش تحقیق اپیدمیولوژیک سخت در فرد تا شروع گواهی یا تا زمانی که از انقضای شش روز خواهد شد . که مراکز نظارت بهداشتی ارسال به بنادر ورودی همه اظهارات او از جمله نام خود و ملیت خود و شماره گذرنامه و شماره پرواز و تاریخ ورود و اطلاعات کامل در مورد محل اقامت خود در مکه یا مدینه و نام مسئول به مدیریت امور بهداشتی می شود .

۳. سایر اقدامات

کشورهای مورد هدف : پاکستان ، افغانستان ، نیجریه ، کامرون ، اتیوپی ، سوریه ، سومالی ، یمن ، گینه استوایی ، سودان جنوبی ، ماداگاسکار ، اوکراین ، لائوس ، میانمار (برمه) نیجر ، چاد ، لیبیا ، سیرالئون ، جمهوری آفریقای مرکزی ، جمهوری کنگو دموکراسی ، کنیا .

ایمن سازی : همه سنین .

اثبات ایمن سازی : یاز کسانی که می آیند از کشورهای در بالا ذکر شده به ارائه گواهی اثبات واکسیناسیون به واکسینه خوراکی فلج اطفال قبل از آمدن آنها به پادشاهی به چهار هفته می پرسد

نوع ایمن سازی : واکسن خوراکی فلج اطفال دو جانبه opv یا واکسن فلج اطفال غیر فعال ipv .
سایر اقدامات : به همه کسانی که از کشور های در بالا ذکر شد دوز دیگر از واکسن خوراکی فلج اطفال هنگام ورود آنان به پادشاهی به صرف نظر از سن و ایمن سازی قبلی، با توجه به استفاده از موانع در اعلان با واکسن متصل می دهد .

۴. اقدامات ویژه برای ویروس زیکا (Zika):

برای ثبت نام چند حالت و شیوع ویروس زیکا در برخی از کشورها، به ویژه در آمریکا مرکزی و جنوبی که این ویروس از طریق پشه ها (الایدس ایجتبای) و مطابق با مقررات بین المللی بهداشت (۲۰۰۵) منتقل خواهد شد ، از هواپیما و کشتی و وسایل مختلف حمل و نقل که می آید از کشورهای که به ویروس زیکا بیان برای نابودی تمامی حشرات (پشه) بر روی برد براساس مدل های بین المللی می خواهد . توجه داشته باشید که فهرست کشورهای ذکر شده دوره ای به روز بر اساس تحولات اپیدمیولوژیک و ظهور حالت از این بیماری در هر کشور دیگری تغییر می کند .

۵. بیماری های وبا :

با توجه به بازرسی اپیدمیولوژیک بیماری وبا در یمن، و برای آنکه اقدامات زیر را در بنادر مرز جنوبی مجاور به یمن خواهد کرد :

۱. بحث همه کسانی که از یمن می آیند نزد بنادر ورود و آن به محض ورود آنان در همه زمان ها به خصوص در فصل حج و عمره برای کشف بیماری های وبا می یابد .
۲. اقدامات پیشگیرانه برای منزوی حالت مشکوک انجام می دهد و گزارش فوری به مدیریت امور بهداشت می دهد و قواعد کنترل عفونت را دنبال می کند .
۳. جلوگیری از ورود هر گونه مواد غذایی با کسانی که ورود از یمن به جز مواد غذایی کنسرو و محکم شده و که کافی فاصله جاده مسافر و در هماهنگی با مقامات عربستان گمرکی و عربستان غذا و دارو خواهد شد
۴. ارتباط با شهرداری ها و وزارت کشاورزی و اداره غذا و دارو عربستان برای اصلاح هر گونه مشاهدات مربوط به بهداشت محیط زیست و ایمنی آب و غذا است .
۵. نمونه آب برای معاینه باکتریولوژیک از همه منابع بنادر آب و به طور منظم می گیرد

اهنمایی های بهداشتی در طی حج و عمره

زائران یا حاج در طی حج خود بسیاری از رویدادهای و دیدار با بسیاری از مردم طی حرکت خود از جا به جا دیگر می بینند . بنابراین این باید حاج علاقه زیادی به بهداشت عمومی خود می شود و چیزهای کوچک را تحمل نمی کند برای اکثر مشکلات بهداشتی ناشی از نادیده گرفتن دستورالعمل های بهداشتی و هدایت ساده است .

در زیر بررسی می کنیم برخی از دستورالعمل های بهداشتی که باید توسط زائر مشاهده شد .

حفظ بر بهداشت شخصی و پاکیزگی محیط زیست

مهمترین ادبیات بهداشت که باید دنبال آن می شود :

- حفظ بر بهداشت شخصی و شستشو و دست های خود را به طور مداوم با آب و صابون و یا سایر مواد ضد عفونی کننده استفاده می شود برای شستن دست ها بشوئید .
- دست های خود را قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از استفاده از حمام و بعد از عطسه و سرفه، و هنگامی که از آمدن به محل اقامت بشوئید .
- معمولاً اجتناب از تف بر روی زمین، این علاوه بر آن مناسب و معقول نیست و آن را وسیله حمل و نقل از بیماری های خطرناک و از گسترش عفونت است .
- استفاده از دستمال هنگام سرفه یا عطسه و دهان و بینی خود را پوشش دهند، و پس از آن در سطل زباله دفع می گردد .
- اگر دستمال در دسترس نیست ، ترجیحاً سرفه در بازو و نه در دست است .
- اجتناب انجام حمام خارج از دوره های آب یا توالت ، تا بیماری های همه گیر عفونی انتشار نمی یابد ،علاوه بر منظره نفرت برای این رفتار بد است .
- به پرتاب زباله و باقی مانده از مواد غذایی در کوچه و خیابان دفع نمی شود و در ظروف به آنها اختصاص داده دفع می شود
- تغییر لباس به لباس های دیگر تمیز به طور مداوم مانع از بسیاری از مشکلات سلامتی به عنوان خراش آزار دهنده می کند .
- باید بر تمیز کردن محل اقامت حاج هر روز مراقب می شود .
- بر تمیز کردن دهان و دندان به طور منظم مراقبت می شود



دفع زباله با قرار دادن آنها را در کیسه های پیچیده و ریختن آن در مکان های تعیین شده می شود



استفاده از ماسک در سایت های شلوغ و اجتماعات و تغییر آنها به طور منظم با توجه به دستورالعمل کارخانه سازنده با از پشت گوش و نه از جلو برداشته و سپس دست خود را با آب و صابون بشوید .



استفاده از دستمال هنگام سرفه یا عطسه و پس از آن در سطل زباله دفع می گردد و اگر دستمال در دسترس نیست، ترجیحا سرفه در بازو و نه در دست است و آن برای کاهش انتقال بیماری های تنفسی عفونی است

تنش گرما و اعتصاب ها گرما (افتاب زدگی)

برخی از زائران انجام برای انجام مراسم به عنوان سرگردان و دنبال و انداختن سنگ در زمان ازدحام شدید و گرمای شدید می دهند ، آنان خود و کسانی که با آنان را خسته می باشند اگرچه عملکرد آن خارج زمان اوج و احتقان و اعتدال پس از درجه حرارت راحت تر برای بدن است و آن برای فروتن و آرام آسان است . برخی کسانی خود را در طول حج و عمره خسته می باشند و در آنجا تا در اواخر شب ماند و در مورد استفاده از استراحت کافی اهمیت نمی دهد و این رفتار بدن را از استرس و خستگی می کند .

حمایت :

- نوشیدن مقدار کافی از مایعات مانند آب و آب میوه به این کمبود ناشی از عرق کردن را تشکیل می دهد .
- اندازه کافی استراحت از با دور ماندن از استرس با بدن بیش از حد می گیرد .
- استفاده از چترهای خورشیدی (ترجیحا چتر با رنگ های نور مانند سفید) و اجتناب قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید به عنوان آنجا که ممکن است .

استفاده از چترهای خورشیدی و اجتناب قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید به عنوان آنجا که ممکن است و نوشیدن مقدار کافی از مایعات مانند آب و آب میوه و اندازه کافی از استراحت با دور ماندن از استرس با بدن بیش از حد می گیرد.

مسمومیت غذایی

برخی از زائران آماده سازی مواد غذایی را در یک راه ناسالم است ، و برای این برخی از بیماری های عفونی در ارتباط با مواد غذایی ممکن است در حج افزایش می دهد (مانند اسهال و استفراغ و درد شکم، و اسهال و مسمومیت غذایی) .

حمایت :

- مراقب باشید نظافت و شستن دست های خود با آب و صابون در هنگام آماده سازی غذا، و قبل و بعد از غذا خوردن و همچنین پس انجام حمام است .
- اطمینان از پاکیزگی از ظروف مورد استفاده برای آماده سازی غذا و غذا خوردن می کند .
- اهمیت شستن میوه ها و سبزیجات قبل از غذا خوردن است .
- ترک مواد غذایی در معرض نیست تا معرض به آلودگی، حشرات و حیوانات است .
- از تاریخ اعتبار در هنگام خرید مواد غذایی و نوشیدنی مواد غذایی کنسرو و حفظ شده طمینان حاصل می کند.
- استفاده از آب بطری یا فیلتراسیون و تصفیه برای شرب و پخت و پز، یا باید آب قبل از استفاده جوش می شود .
- خریدن مواد غذایی به فروش می رسد در خیابان از فروشندگان خیابان و از خوردن غذاهای در معرض نیست .
- خودداری از قرار دادن مواد غذایی پخته شده در دمای اتاق برای بیش از دو ساعت به خاطر آن منجر به ضرب میکروب است و پس از آن به امکان قرار گرفتن در معرض مسمومیت ، و بنابراین در یخچال ذخیره شود و یا به اندازه کافی از آن آماده در هر وعده غذایی می کند .

- باید برای زائران بهداشت در طول حج مراقب باشید.
- باید آب آشامیدنی و پخت و پز تمیز و عاری از آلاینده ها و میکروب ها است .

برای حمایت شما از مسمومیت غذایی



از تاریخ اعتبار کنسرو و غذا پوشش داده شده اطمینان حاصل کنید



شستن دست های خود را کاملاً با آب و صابون و به خصوص قبل از آماده سازی و فرآوری مواد غذایی به آن و قبل از غذا خوردن اختصاص بدهید



اجتناب از خوردن غذاهای افشا شده و در معرض آلودگی و یا خرید از فروشندگان خیابانی می کند



مطمئن باشید که برای طبخ غذا به طور کامل و بلافاصله پس از آماده سازی خورده و یا ذخیره آن در کولر درجه مناسب در یخچال و فریزر



مطمئن باشید به شستن میوه ها و سبزیجات قبل از غذا خوردن



داشته باشید که ذخیره مواد غذایی پخته شده برای بیش از دو ساعت در دمای اتاق یا در اتوبوس که منجر به رشد باکتری ها و پس از آن دچار به مسمومیت غذایی است

اقدامات احتیاطی در هنگام تراشیدن

برخی از زائران استفاده از ریش تراش یا تیغ ممکن است توسط افراد دیگر قبل از آنها استفاده می شود، و این آنها را در معرض خطر ابتلا به تعدادی از بیماری های عفونی که از طریق خون منتقل می شود و خطرناک ترین نوع ویروس هپاتیت (ب) و (ج) است . و به همین ترتیب هر زائر به استفاده از ابزار شخصی آن مانند تیغ ریش تراشی یک بار و پس از آن در جای خصوصی دفع می گردد .

همچنین به دنبال زیرتوصیه می شود :

- آرایشگر که به او مجاز است انتخاب می کند و به طور کامل به دور از آرایشگر که در جاده ها می نشیند .
- آرایشگر را یاد می آورد تا دست خود را با آب و صابون قبل از تراشیدن بشوید .
- استفاده از ریش تراش (با دسته) و تنها یک بار استفاده و جلوگیری از شرکت در استفاده از هر نوع دیگر از جمله دستگیره از تراشیدن که در حال تیغ ریش تراشی بعد از هر مشتری تغییر می کند .
- اجتناب اشتراك با دیگران به طور کامل در ابزار دیگر مانند برداشتن مانده مو یا برش اسفنج می کند

به یاد داشته باشید که استفاده از ابزار اصلاح خود را بهترین راه برای محافظت از شما از بیماری های عفونی جدی است

راهنمایی های خصوصی به امنیتی و ایمنی

موسم حج پر از نگرش ها و حوادث که در آن تعداد زیادی از مردم در یک دوره بسیار کوتاه دیدار خواهند کرد و در چادر مجاور و یا به هم پیوسته زندگی می کنند و در حال حرکت در زمان نزدیک می کنند و علاوه بر آن آنان از کشورهای مختلف می آیند و به زبان های مختلف صحبت می کنند و درجات آموزشی مختلف و پس از آن ممکن موسم حج مستعد ابتلا به بسیاری از حوادث و مشکلات بهداشتی و مهم ترین این حوادث عبارتند از :

۱. آتش سوزی ها

- برخی از راهنمایی که می تواند به راحتی و یا کاهش آنها :
- اجتناب از اشتعال آتش در داخل چادر و تعهد به استفاده از پخت و پز سفارشی در مکان آماده سازی مواد غذایی می کند .
- باید ته سیگار های در مکان های تعیین شده دفع می گردد ، و باید زائران سیگار را عمدتاً اجتناب می کند .
- باید زائر درهای خروج اضطراری در مکان اقامت به عنوان لازم مورد استفاده قرار گیرد می شناسد .
- جلوگیری از ذخیره سازی مواد قابل اشتعال و انفجار در داخل چادر زائران (مانند: سیلندر گاز و غیره) .
- اطمینان حاصل کنید که جدایی برق در زمانی که شما از اقامت ترک می کنید و کاهش تعداد زیادی از اتصالات برق و حمل بر آن افزایش نمی یابد .

۲. تصادفات خودرو

- برخی نکات مهم که باید زائر یا راننده ماشین آن را دنبال می کند :
- مراقب باشید از سرعت و رانندگی بی پروا و توجه به طور مداوم به مرکز عابر پیاده در جاده است .
- اجتناب از سوار بر روی سقف خودرو و اتوبوس، به ویژه هنگامی که در حال حرکت از عرفات به مزدلفه است .
- اگر زائر روی پای خود قدم می زند ، او باید از راه ماشین دور می باشد .

۳- کوفتگی ها و شکستگی ها

- ممکن نیست زائر چادر خود برکوه ها و ارتفاعات می سازد ، و باید او اجتناب سنگ و کوه نوردی برای آن زندگی خود را به خطر می اندازد .
- باید زائر جلوگیری از فشار و تقلا برای آنها بیشتر از علل صدمات و کبودی در حج است .
- انتخاب زمان مناسب به حرکت و انجام احساسات روحانی با استفاده از مجوزهای قانونی زمانی که شرایط بررسی می شود .
- زائر باید به خواب در پیاده رو و جاده ها و خوابیدن در زیر اتومبیل و وسایل نقلیه دور می باشد .
- زائر به منظور بالا بردن چتر نجات خود را در مکان های فشار به طوری تاصدمه به دیگران نمی زند .
- باید شفقت برای ضعیف از بیماران و پیران و زنان و کودکان می شود



حاج باید به جلوگیری از راه رفتن در گروه های بزرگ که ممکن است و این ممکن است مایهی سردرگمی برای بقیه زائران می شود

نگاه داشتن داروهای بطور صحیح :

باید حاج توجه به چگونه به صرفه جویی دارو که استفاده شده به طور دائم و یا موقت و به خصوص در هوای بسیار گرم می کند ، همچنین در بازارهای قوطی های کوچک را که می توان ذخیره دارو در آن وجود دارد .

خواب بر پیاده رو پدیده سالم نیست :

از پدیده های غلط و مضر پدیده خواب بر پیاده رو است که برخی از زائران بر خواب در خیابان و زیر پل ها و بالاتر وسایل نقلیه در طول فصل حج بستگی دارند . نتیجه آن بیماری های واگیردار و عفونی گسترش می یابد علاوه بر آن زائرنی که بر پیاده رو استرس و خستگی و آفتاب زدگی دچار می شود، و ممکن است به نا راحتی از حرکت آمبولانس و دفاع مدنی و مانع ترافیک عمومی تحت تاثیر قرار دهد .

ترک سیگار کشیدن :

موسم حج یک فرصت خوب برای ترک سیگار است که آسیب ها آن به همه روشن شد ، به طور خاص در فصل حج آسیب های سیگار کشیدن بر فرد سیگاری و در اطراف او از افراد غیر سیگاری افزایش می دهد و آن برای تراکم و نزدیک شدن جای اقامت زائران است .

آیا زائران از ماسک بینی و دهان بهره مند شوند ؟

توصیه می شود که استفاده از راه صحیح برای ماسک و تغییر آنها به طور مداوم در هر شش ساعت یا زمانی که آن را کثیف می شود با توجه به راهنمای های شرکت تولید شده و از پشت گوش نه از جلو برداشته و باید و دست خود دست با آب و صابون و پس از برداشته آن بشویید .

توصیه می شود با استفاده از ماسک برای افراد مبتلا به علائم سرماخوردگی یا سرماخوردگی برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران می کند

راهنمایی های بهداشتی ویژه برای برخی از بیماران در طول حج و عمره

حالت های بیماری خاص شاید توجه ویژه در موسم حج یا در ادای عمره نیاز دارد، مانند:

راهنمایی های بهداشتی برای بیماران قلبی :

- بیمار قلب می توانید به طور عمومی مناسب حج انجام می دهد اگر وضعیت سلامتی اش پایدار است اما به موارد زیر توصیه می شود :
- دکتر را قبل از رفتن به حج به ارزیابی وضعیت سلامت خود مراجعه می کند .
 - گرفتن مقدار کافی از داروها و به شیوه ای امن و مناسب آنها را ذخیره می کند .
 - بردن کارت پزشکی یا گزارش پزشکی تا وضعیت بیمار و دارو را به طور دقیق نشان می دهد .
 - باید اثر فعالیت فیزیکی نمی کند و صندلی چرخدار در طی طواف و سعی و در هنگامی خستگی استفاده می کند .
 - اجتناب از تحریک بیش از حد و عصبی بودن و باید حاج یاد می دارد که بردباری یک ویژگی حاج است .
 - رژیم غذایی کم چرب و نمک و پایبندی به رژیم غذایی تجویز شده توسط دکتر دنبال می کند .
 - ترجیحا بیمار حج را با یک گروه از خویشاوندان یا دوستان انجام می دهد به طوری که آنها می توانند او را در صورت هر گونه اضطراری کمک می کنند

هنگامی که بیمار احساس هیچ دردی در قفسه سینه یا تنگی نفس می کند باید یک استراحت می کند و در مورد افزایش این علائم و یا تشدید درد او باید به نزدیک ترین مرکز درمانی بلافاصله مراجعه می کند

راهنمایی های بهداشتی برای بیماران مبتلا به دیابت

بیمار قلب می تواند به طور عمومی مناسب حج به خواست خدا انجام می دهد و آن پس از یک معاینه پزشکی و آگاهی از حدی از مناسب بودن آنها برای حج یا عمره می کند اما آنها باید توجه به آنچه ممکن است به او در طول آن قرار می شود

- کم سطح قند خون و این چیزی که ممکن است نتیجه از استرس و قرار گرفتن در معرض گرما و تغییر سیستم غذا و غذا خوردن اتفاق می افتد .
- آسیب یا زخم در پایان و یا دیگران نتیجه تعداد زیادی از ترافیک و ازدحام دچار می شود .
- زخم های که به بیماران مبتلا به دیابت به علت تراکم و تعریق بیش از حد و خون اختلال سطح قند رخ می دهد .

در زیر راهنمایی برای زائران مبتلا به دیابت برای جلوگیری از این مشکلات :

- دستبند در اطراف مچ دست قرار می دهد یا حمل یک کارت مقدماتی تا حاج دیابتی بیان کرد و نیز نوع درمان به منظور ارائه کمک های لازم را در زمانی که مورد نیاز نشان می دهد .
- با توجه دستگاه اندازه گیری قند برای اندازه گیری سطح قند خون در هر روز به طور منظم و به خصوص هنگامی که احساس سطح اختلال در قند می کند .
- بردن گزارش پزشکی دقیق در مورد وضعیت بهداشتی و اطلاع یکی از نزدیکان همیشه
- در محل سکونت و دکتر به عنوان یک مبتلا به دیابت می کند .
- بردن مقدار کافی از داروهای دیابت و رژیم غذایی را با توجه به راهنمایی
- های متخصص دنبال می کند .
- اطمینان حاصل کنید که کولر اتسولین در طول حمل و نقل و ذخیره سازی با قرار دادن
- آن در سینی یخ مناسب یا یخچال و فریزر در محل اقامت است .

در زیر راهنمایی برای زائران مبتلا به دیابت برای جلوگیری از این مشکلات :

- دستبند در اطراف مچ دست قرار می دهد یا حمل یک کارت مقدماتی تا حاج دیابتی بیان کرد و نیز نوع درمان به منظور ارائه کمک های لازم را در زمانی که مورد نیاز نشان می دهد .
- با توجه دستگاه اندازه گیری قند برای اندازه گیری سطح قند خون در هر روز به طور منظم و به خصوص هنگامی که احساس سطح اختلال در قند می کند .
- بردن گزارش پزشکی دقیق در مورد وضعیت بهداشتی و اطلاع یکی از نزدیکان همیشه در محل سکونت و دکتر به عنوان یک مبتلا به دیابت می کند .
- بردن مقدار کافی از داروهای دیابت و رژیم غذایی را با توجه به راهنمایی های متخصص دنبال می کند .
- اطمینان حاصل کنید که کولر انسولین در طول حمل و نقل و ذخیره سازی با قرار دادن آن در سینی یخ مناسب یا یخچال و فریزر در محل اقامت است .

درمان پایین قند خون ؟

اگر شخص آگاهانه باشد می تواند زیر را انجام دهد :

- خوردن يك جام از آب محلی مانند پرتقال یا سیب و یا میوه مشکل .
- یا مقدار ۲ قاشق چای خوری عسل .
- یا مقدار ۲ قاشق چای خوری شکر حل شده در یک لیوان آب .
- یا خوردن ۲-۵ دانه گلوکز (آن را می توان از داروخانه خریداری می شود) .

اگر یک فرد آگاهی از دست داده باید بیمار را به نزدیکترین مرکز بهداشتی به زودی انتقال می شود

راهنمایی بهداشتی برای بیماران مبتلا به آسم

بیماران مبتلا به آسم ممکن است در طول حج در معرض افزایش علائم آسم و تنگی نفس، و آن را به دلایل مختلف یکی وجود در مکان های شلوغ و گاهی پر از گرد و غبار به علت دود ساطع شده از آگزوز خودرو است، شاید تشنج نتیجه از استرس و حرکت مداوم و یا عفونت ریوی رخ می دهد، که ممکن است به دلیل افزایش تراکم افزایش می یابد .

برای این توصیه بیماران آسم به پیروی راهنمایی های زیر :

- بردن دستبند در اطراف مچ دست تا نام و سن و بیماری تشخیص و کیفیت درمان خود را نشان می دهد .
- قبل از سفر حج مطمئن شوید بر سلامت خود و توانایی های خود را به سفر به دکتر مراجعه کنید، و به او یاد آوری از اقداماتی که باید در هنگام وقوع تشنج انجام می شود .
- اسپری های آسم به مقدار کافی می گیرد .
- قبل از هر گونه تلاش ترجیح داده شده است به استفاده از یک گسترش هوا تنفس فیزیکی به خصوص در طول طواف و سعی و پرتاب کردن سنگ می شود .
- همیشه یک استراحت را می گیرد .
- اجتناب از ازدحام بیش از حد برای جلوگیری از وقوع تشنج به دلیل یکی از عوامل باعث ایجاد آسم می کند .
- سرعت بخشیدن به استفاده از اسپری در زمانی که احساس علائم یک حمله آسم با یک بررسی از نزدیک ترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان در صورت جلسه شدید می شود .

سرعت بخشیدن به استفاده از اسپری در زمانی که احساس علائم یک حمله آسم با یک بررسی از نزدیک ترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان در صورت جلسه شدید می شود .

راهنمایی‌های بهداشتی برای افراد مبتلا به آلرژی

در برخی حالتها ممکن است علائم آلرژی برای بیماران مبتلا به آنها را به برخی از مواد موجود در محیط را (مانند دود و گرد و غبار، و مواد غذایی و شیمیایی و مواد دیگر) را افزایش می دهد که در آن می توانید به پوست و چشم ها و بینی یا قفسه سینه (آسم) آلوده می کند و ممکن است در طول حج و یا عمره به علت جمعیت، گرد و غبار، گرد و غبار، گرما، آگزوز ماشین و دیگران را افزایش می دهد .

و براینکه از بهتر است برخی از راهنمایی‌ها برای کاهش این مشکلات سلامتی را دنبال می کند :

- اجتناب وجود در مکان‌ها و زمان‌ها و کارها که منجر به آلرژی‌ها مانند قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید و جمعیت می کند .
 - در صورت آلرژی پوست یا بینی و چشم :
- بیمار می تواند ضد آلرژی مناسب با خود مانند (قرص یا اسپری های بینی و یا قطره چشم) با توجه به راهنمایی های پزشکی می گیرد که آلرژی خطری برای حاج مگر در موارد تشدید آلرژی قفسه سینه (آسم) تلقی نمی شود .
- در صورت آلرژی غذایی :
- وقتی که حساسیت به دنبال خوردن برخی مواد غذایی خاص ایجاد می شود، درمان است به اجتناب از خوردن مواد غذایی و چه هر کس دیگری هیچ رژیم غذایی خاص دارد .

بیمار را توصیه می شود که اجتناب وجود در مکان‌ها و زمان‌ها و کارها که منجر به آلرژی‌ها مانند قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید و جمعیت می کند .

راهنمایی های بهداشتی برای بیماران کلیوی

راهنمایی برای افراد مبتلا به نارسایی کلیه (که نیاز به دیالیز)، و ضعف عملکرد کلیه و سنگ کلیه است

- تا مطمئن شوید که می توانید انجام فریضت حج یا عمره، و دانستن راهنمایی های بهداشتی مناسب به دکتر مراجعه می کند .
- باید داروهای تجویز شده و ذخیره آنها را در یک محل مناسب تا به راحتی در دسترس می گیرد .
- باید داروها را به طور منظم در موقع می گیرد .
- مصرف مایعات و نمک به عنوان توسط دکتر تعیین می کند .
- اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای مدت طولانی به منظور جلوگیری از دست دادن مایعات و نمک از بدن می کند .
- بسیاری از گوشت و پروتئین ها نمی خورد تا بر عملکرد کلیه تحت تأثیر قرار ندهد .
- باید به دکتر ماموریت یا نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان در صورت هر گونه اختلال در بدن ، مانند اسهال و استفراغ ، و یا عفونت دستگاه ادراری مراجعه می کند .
- نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان را در زمانی که مورد نیاز مراجعه می کند .

بیماری که نیاز به دیالیز

حج و یا عمره به مشقت فراوان و یا خطر است، مگر اینکه آن را قادر به انجام حج با یک ماموریت پزشکی می داد ، ترتیب با یک بیمارستان برای دیالیز در هر زمان است .

بیمار به سنگ کلیه

به افزایش مصرف مایعات و جلوگیری از گرما از خورشید توصیه می شود انجام مراسم پس از غروب آفتاب ترجیح می دهند و ممکن است به کس دیگر تا انجام این مراسم همانطور که توسط مجوز قانونی اجازه می دهد .

مصرف مایعات و نمک به عنوان توسط دکتر تعیین می کند ، اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای مدت طولانی به منظور جلوگیری از دست دادن مایعات و نمک از بدن می کند

شایعترین بیماریهای در حج و عمره

برخی از زائران در طی انجام مراسم به برخی از بیماری‌ها که ممکن است در حج و یا عمره افزایش می‌دهد مانند آنفولانزا، سرماخوردگی، مسمومیت غذایی، لایه برداری پوست، آفتاب زدگی، گرم‌زدگی، قند خون پایین، آئزین صدري و اسهال .

بیماری‌های تنفسی

شایع‌ترین بیماری در حج است ، از باکتری یا ویروس توسط قطرات با سرفه یا عطسه منتقل می‌شود و به دو نوع تقسیم می‌شود :

۱. **بیماری‌های دستگاه تنفسی فوقانی** (مثل سرماخوردگی، گلودرد، برونشیت) :
این کار به عوارض در اغلب موارد منجر نمی‌شود اما ممکن است آسیب به زائران و منجر به خستگی و فرسودگی و ضعف می‌شود
۲. **عفونت‌های دستگاه تنفسی تحتانی** (مانند التهاب ریه مزمن) .
این کمتر از مشکلات تنفسی فوقانی ، اما جدی‌تر است و علائم آن مانند : سرفه همراه با خلط یا گرما، و تنگی نفس و ممکن است عوارض جدی ایجاد اگر درمان نمی‌شود .

روش های پیشگیری از بیماری های تنفسی

- اجتناب از تماس با بیمار و جلوگیری از استفاده از ابزار بیمار می کند .
- توجه به تمیز دست و اجتناب از تماس با چشم و بینی می کند .
- جلوگیری از ازدحام جمعیت تا حد امکان می کند .
- جلوگیری از نوشیدن آب خیلی سرد .
- دور از جریان ها مستقیم هوا (مانند سیستم های تهویه مطبوع)، به ویژه زمانی که بدن عرق می باشد چون اختلاف شدید در درجه حرارت بر سلامت بدن تاثیر می گذارد .

راهنمایی برای یک بیمار با یک سرماخوردگی و آنفولانزا در طول حج و عمره :

- بسیاری از آب و مایعاتمی نوشد ، به ویژه مایعات گرم و اجتناب از مایعات و نوشیدنی سرد می کند .
- تعهد به استراحت تا حد امکان می کند .
- مسکن و آنتی بیوتیکس را (مگر اینکه هیچ چیز برای جلوگیری از آن وجود دارد)، با توجه به راهنمایی های بهداشتی می گیرد.
- استفاده از احتقان ضد بینی برای یک دوره کوتاه مگر اینکه هیچ چیز برای جلوگیری از آن (مانند فشار خون بالا و یا ضعف قلب) وجود دارد .
- داروهای ضد سرفه را در صورت لزوم به خصوص اگر سرفه خشک و یا در طول خواب تبدیل مزاحم می خورد .
- اجتناب از مصرف هر نوع آنتی بیوتیک بدون مشورت با دکتر می کند .

بیمار تنفسی یکی از شایعترین بیماریهای در حج و عمره است ، مشکلات تنفسی تحتانی (التهاب ریه مزمن) کمتر از مشکلات تنفسی فوقانی ، اما جدی تر است (سرماخوردگی و غیر آن) اما خطرناک تر از آن است

ویروس کرونا که باعث شیوع سندرم تنفسی در شرق میانه است .

از برجسته ترین علائم عفونت است :

- تب
- تنگی نفس
- احتقان بینی و گلو
- سرفه
- اسهال

روش انتقال ویروس :

مانند آنفولانزا از طریق مخلوط کردن مستقیم و قطرات از بیمار در طی سرفه یا عطسه و لمس ابزار بیمار یا سطوح آلوده سپس لمس دهان، بینی یا چشم منتقل می شود و شتر یکی از منابع دچار به ویروس کرونا می داند .

روش های پیشگیری از عفونت :

۱. دست ها را کاملا با آب و صابون و یا مواد ضد عفونی کننده دیگر بشوید ، به ویژه قبل از از خوردن غذا- و آماده سازی آن و استفاده از دوره های آب می کند .
۲. اجتناب لمس چشم، بینی و دهان با دست تا حد ممکن می کند .
۳. اطمینان حاصل کنید که گوشت شتر خوب پخته شده و شیر خود را پاستوریزه یا یز قبل از غذا خوردن آن است .
۴. استفاده از دستمال هنگام سرفه یا عطسه می کند و دهان و بینی با دستمال را پوشش می کند و خلاص شدن از آن را در سطل زباله سپس دست خود را کاملا می شوید ، و اگر دستمال در دسترس نیست ترجیح برای بستن دهان هنگام سرفه یا عطسه با استفاده از بازو نه در کف می دهد .
۵. استفاده از ماسک و جلوگیری از تماس مستقیم با بیماران را به عنوان آنجا که ممکن است یا استفاده از ابزار خود می کند .
۶. حفظ بر نظافت عمومی می کند .
۷. میوه ها و سبزیجات را خوبی در زیر آب قبل از غذا خوردن می شوید .
۸. سایر عادات سالم مانند رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی و خواب به صورت کافی دنبال می کند تا تقویت سیستم ایمنی بدن را کمک خواهد کرد .



راهنمایی های مهم برای استفاده از ماسک ها

کی آن را استفاده می شود ؟

- هنگام بازدید بیمار .
- هنگامی که به بیماری دچار می شود .
- جاهای تجمعات و ازدحام .

راه درست برای استفاده از ماسک ها :

۱. دست را به طور کامل قبل از لمس ماسک می شوید .
۲. ماسک با اندازه مناسب با صورت را انتخاب می کند که بسیاری از مدل های با اندازه های مختلف در دسترس است و ماسک به قطعه فلز به جای بینی را انتخاب می کند .
۳. بیوست به ماسک با یک دست و آن را به طور محکم تا پوشش بینی و دهان و چانه می کند .
۴. رباط لاستیک را به پایین می کشد و آن را در منطقه زیر گوش می نهد سپس رباط لاستیک را به بالا می کشد و آن را در بالای سر از پشت با سوی دیگر می نهد .
۵. فشار بر روی قطعه فلزی به طوری آرامی تا شکل عظمت بینی و مناسب با شکل صورت می گیرد .
۶. برای آزمایش مناسب بودن ماسک با قرار دادن دست در مرزهای ماسک و تنفس می کند و مطمئن شوید که اگر هوا از محدودیت های ماسک بر صورت وجود دارد یا نه .
۷. خلع ماسک از پشت گوش و نه از جلو می کند .
۸. جایگزین ماسک هر شش ساعت استفاده یا هنگامی که کثیف می باشد .
۹. دستان را با آب و صابون پس از خلع ماسک می شوید .



شکلات کوارشی (اسهال ، استفراغ و یبوست)

این حالت ها از باکتری یا ویروس یا قارچ از طریق غذا و یا نوشیدنی آلوده انتقال می شود و از جمله گاستروانتریت ویروسی و دیگر است .

وقایت :

- اطمینان بر سلامت مواد غذایی که حاج آن را می خورد .
- حفظ بر نظافت شخصی و شستن دستان و اجتناب استفاده از چیزهای دیگران می کند .
- اجتناب از شیر پاستوریزه نشده و مواد غذایی با رنگ یا طعم غذاهای متغیر و که حاوی مقدار زیادی چربی و قند می کند و گوشت باید به خوبی پخته می شود .
- مقدار زیادی از سبزیجات و میوه های تازه می خورد .
- مقدار زیادی مایعات مانند آب و آب میوه می نوشد .

درمان اسهال :

در آغاز باید بدن را مایعات از دست رفته جبران می کند و بنابراین باید به یک مقدار زیادی از آب می نوشد اما اگر اسهال شدید باشد و نشانه های کم آبی بر حاج پیدا می کند باید بر حاج به نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان بلافاصله تا راه حل از طریق تغذیه داخل وریدی مراجعه می شود بیمار همچنین ممکن است محلول کم آبی بدن نیز داده می شود

وقایت از اسهال و استفراغ و دیگران از طریق اطمینان بر سلامت مواد غذایی که حاج آن را می خورد .
و حفظ بر نظافت شخصی و شستن دستان و اجتناب استفاده از چیزهای دیگران می کند

بیماری وبا

علائم

- علائم اسهال آبکی فراوان به طور ناگهانی و بدون هر گونه نشانه های مرتبط با شکم شروع می شود و شبیه به آب برنج پس از اسهال استفراغ خواهد آمد .
- اسهال و استفراغ به از دست دادن مایعات بدن و نمک (کم آبی بدن) منجر می شود پس از آن شوک سپس مرگ در غیاب جبران مایع رخ می دهد .
- در بعضی حالت ها بیماری وبا با اسهال خفیف بدون هیچ گونه عوارض ذکرشده به ویژه در میان کودکان رخ می دهد .

وقایت :

- رفتار سالم در مواد غذایی و نوشیدن و مسکن دنبال می کند و باید توجه به سلامت شخصی و دست کاملا با آب و صابون قبل و بعد از خوردن برای جلوگیری از انتقال این بیماری می شوید .
- باید دستان را با آب و صابون بعد از اجابت مزاج می شوید .
- استفاده از حوله کاغذی به اندازه کافی به کاهش آلودگی انگشتان دست و در صورت عدم وجود حمام ها باید دفن مدفوع دور از سایت منبع آب نوشیدن می کند .
- پایبندی کامل به نظافت در تهیه و گردش مواد غذایی و سرد با روش مناسب و اطمینان از ذخیره سازی صحیح از سبزیجات و مواد غذایی دیگر که سرد ارائه می کند .
- این راهنمایی ها به همه خانه ها و اماکن غذا خوردن عمومی و در صورت فقدان اعتماد در تعهد از شیوه های کارکنان بهداشتی باید غذاهای را پخته شده و گرم انتخاب می شود .
- سبزیجات را به خوبی می شوید و لایه برداری میوه قبل از خوردن می کند .
- ضد مگس و تولید آن از طریق جمع آوری زباله و دفع آن به وسیله مناسب می گردد .
- استفاده از آب بطری یا فیلتراسیون و تصفیه برای شرب و پخت و پز یا باید آب قبل از استفاده جوش می کند

واکسیناسیون علیه بیماری وبا :

دو نوع آمن از واکسن دهان وجود دارد و در حال حاضر دو نوع در بازار موجود است و هر دو در حال ساخت یک سطح بالایی از حفاظت برای چند ماه می سازد .

اهمیت گزارش دادن :

۱. منابع انتقال ویروس را می داند (به عنوان منبع آب آشامیدنی و یا محصول غذایی) و بنابراین می تواند اقدامات برای جلوگیری از بروز موارد بیشتر از همان منبع می کند .
۲. تشخیص هویت افراد بیماران برای جلوگیری از گسترش عفونت از این افراد می کند .
۳. بر افراد که با بیماران می پوند تا اقدامات پیشگیرانه لازم را برای جلوگیری از گسترش عفونت می داند



بیماری های پوستی

دچار به برخی از انواع بیماری ها و مشکلات پوستی در طول حج و یا عمره افزایش می یابد و آن به دلیل دمای هوا بالا و احتقان شدید و همچنین افزایش تعریق و رطوبت بالا و قرار گرفتن در معرض مکرر به نور خورشید در طول انجام مراسم می دهد .

مهم ترین بیماری های پوستی که حاج به آن دچار می شود :

۱. التهاب چینها یا دیسکسیون :

این مشکل در موسم حج شایع است به خصوص در افراد مبتلا به چاقی یا دیابت که در پوست التهاب و قرمزی در چینهای ران ها و گاهی اوقات در منطقه زیر بغل و زیر پستان رخ می دهد علاوه بر آن گاهی ترشحات ظاهر می شود و خارش نگران کننده و شاید گاهی اوقات دردناک همراه است ، و برای جلوگیری از آنها :

- تهویه خوب در برابر از بدن مثل بالا ران ها و زیر بغل می کند .
 - توجه به نظافت شخصی .
 - استفاده از پماد مناسب بر روی بدنه قبل از راه رفتن می کند .
 - اسپری پودر دیسکسیون پس از عرق کردن می نهد .
- هنگامی که شما آسیب می تواند يك پماد برای این مشکل با شستن منطقه آسیب دیده با آب و صابون و دارو را می نهد .

۲. سوختگی پوست به تابش نور آفتاب (سوختگی خورشیدی):

در زمانی که قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای مدت طولانی اتفاق می افتد و دچار التهاب پوست و قرمزی و آن را در برخی از زائر در مکان های در معرض آفتاب از بدن خود ظاهر می شود ، اما در سوختگی های شدید خورشیدی حباب های آب بر روی پوست بسیار دردناک به نظر می رسد و افزایش در برخی از افراد بیشتر از دیگران به ویژه سفید پوست دارد و از کشورها با آب و هوای معتدل می آیند .

وقایت از دیسکسیون پوستی در طول دوره حج از طریق تهویه خوب می باشد خوب می باشد الوقایة من التسلخ
الجلدي خلال الحج بالتهوية الجيدة

وقایت از سوختگی خورشیدی

- استفاده از چتر خورشیدی به طور مداوم در طول اوج درخشندگی خورشید به خصوص در بین ده صبح و سه بعد از ظهر می کند .
- اجتناب از بدن تنها به میزان مورد نیاز توسط مناسک حج و عمره آشکار می کند .
- می تواند کرم و پماد محافظ از نور خورشید استفاده می کند .

درمان سوختگی خورشیدی :

- استفاده از کمپرس سرد و کرم نرم کننده ها می کند .
- هنگامی که حباب های آب وجود دارد باید با دستکاری نمی شود تا منفجر نمی شود. اگر منفجر شد باید با یک موضعی آنتی بیوتیک می نهد اما گر بیماری شدید باشد باید به دکتر مراجعه می کند .

۳. بیماری های قارچی

یک نوع از مشکلات پوستی که گسترش در مکان های گرم می دهد و مهم تر از آنها به اصطلاح سعفه پوستی و آن یک بیماری پوستی است که توسط برخی از قارچ ها است و به طوری لکه های تیره و بیرامون آن تیره تر می باشد که در آن شیوع در میان زائران به دلیل درجه حرارت بالا و افزایش تعریق و ازدحام شدید و عفونت منتقله از طریق استفاده از لباس یا حوله فرد مجروح افزایش می یابد

وقایت از سعفه پیوستی :

از طریق نظافت شخصی و استحمام به طور منظم و لباس زیر تمیز و عدم استفاده از لباس و حوله دیگر می کند

درمان سعفه پوستی :

نوع درمان تغییر می کند که ممکن است از پمادهای موضعی و گاهی اوقات به قرص از طریق دهان می باشد ، اما قبل از استفاده از هر نوع درمان باید با یک دکتر مراجعه می کند



آسیب های حرارتی

یکی از مشکلات مشترک در طی انجام مراسم حج و آن به دلیل قرار گرفتن در معرض دمای بالا بسیار با تحرک مکرر و عرق کردن

مناطقى که آسیب حرارتى فراوانند :

- طواف ، به ویژه وقت ظهر .
- سعی ، به ویژه هنگامی که ترافیک بالا و دمای هوا بالا .
- عرفات بالا در ظهر .
- منی (مکان های سلاخی و پرتاب سنگ) و آن به دلیل فاصله طولانی و پرتاب سنگ در ازدحام .

انواعی آسیب های حرارتی :

۱. گرماگرفتگی

این درجه حرارت بدن را بسیار بالامی برد و آن به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید و درجه حرارت بالا برای مدت زمان طولانی که در آن بدن حرارت تا بیش از چهل درجه سانتیگراد حرارت می رسد و درجه بسیار جدی توسط از اعضای بدن متحمل نمی شود ، و همراه با آن سردرد و سرگیجه و قرمزی پوست می باشد و اگر گرما را کاهش نمی دهد ممکن است بیمار بیهوش می شود و ممکن است از درد شکم و استفراغ و اسهال رنج می برند و در صورت افزایش حالت اختلال وضعیت عملکرد قلب و اسپاسم یا تشنج عصبی رخ می دهد و ممکن است در نهایت مرگ است .

گرماگرفتگی یک اورژانس پزشکی است و باید با یک آمبولانس به سرعت ارائه می شود :

- بیمار را به یک جای خنک منتقل می شود .
- لباس های بیرونی را خلع می کند و بدن را با آب سرد می کند .
- قرار گرفتن در معرض منبع آنتن مانند تهبویه هوا یا فن است .
- مایعات را به بیمار می دهد .
- به نزدیکترین مرکز درمانی یا درخواست یک آمبولانس در صورت لزوم مراجعه می کند

۲. استرس حرارتی

این حالت سبک تر از حالت گرماگرفتگی تولید از زور زدن بزرگ برای بدن در زمان گرمای شدید با پوست سرد و مرطوب و عرق کردن فراوان و نبض ضعیف و تنفس تشنگی سریع و کم عمق و شدید و سرگیجه یا از دست دادن هوشیاری .

علائم استرس حرارتی شبیه به علائم گرماگرفتگی هستند اما تفاوت اصلی بین آنها این است که علت گرماگرفتگی در درجه حرارت بدن بسیار بالا است اما استرس حرارتی به دلیل استرس ناشی از افزایش تعریق و کمبود نمک است .

۳. تشنج ها یا درد ها حرارتی

وقوع درد عضلانی نتیجه کار سخت در دمای بالا به دلیل نقص در برخی از عناصر معدنی در بدن نتیجه از عرق کردن .

وقایت از تمام انواع آسیب ها حرارتی :

- عدم قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید برای مدت زمان طولانی .
- استفاده از چتر خورشیدی و آن را به رنگ روشن توصیه می شود .
- مایعات (مانند آب و آب میوه) به مقدار کافی می نوشد .
- باید بر زائر فشار خود را بیش از حد نمی باشد و مدت به اندازه کافی پس از تخلیه از هر مراسم می گیرد تا آنجا که ممکن است
- توصیه به استفاده از لباس پنبه تمیز ، در صورت امکان ، و جلوگیری از استفاده از لباس های سنگین و تاریک می کند .

درمان آسیب های حرارتی

هنگامی که از شروع علائم از موارد زیر توصیه می شود :

- بیمار را از اشعه های خورشید می نماید و او را به یک جای خنک منتقل می شود .
- بیمار را بلافاصله خنک می کند با از بین بردن لباس های خود و آب بر بدن خود مر ریزد
- (می توان بدن را به تهویه هوا و یا فن در معرض) یا با بندی گاز پانسمن یا لباس مرطوب پوشش می دهد .
- داروی مسکن برای کاهش حرارت قبل سنکوپ می گیرد .
- در حالت های پیشرفته باید منتقل بیمار را به سرعت به نزدیکترین مرکز بهداشتی برای درمان و یا درخواست یک آمبولانس در صورت لزوم می شود .



تب نخاعی یا مغز (مننژیت)

فصل حج از محیط مناسب برای بیماری تب نخاعی گسترش می یابد به دلیل از ورود زائران از مناطق دچار به بیماری به خصوص که برخی از کشورهای آفریقایی می آیند و همچنین عوامل تراکم و نظافت و خستگی که یک منبع نگرانی واقعی در این فصل می باشد . این بیماری مننژیت بیماری های عفونی و جدی است، و یک التهاب حاد در غشاء ها اطراف مغز و نخاع (مننژیت) بر سیستم عصبی تاثیر می گذارد و ممکن است منجر به مرگ اگر به سرعت درمان نمی شود .

علائم :

- تب و بالا درجه حرارت بدن است .
- سفتی و یا سفتی گردن .
- برخی تغییرات در سطح هوشیاری (هذیان) .
- استفراغ .
- عدم توانایی بر یاطاقان نور .
- تشنج و التهاب پوست، به خصوص کودکان .
- ممکن است لکه های سرخ رنگ را روی پوست ظهور می کند .

عوامل ایجاد بیماری :

عفونت باکتریایی یا عفونت های ویروسی شایع ترین علل تب آسیب نخاعی هست و عفونت های قارچی یا گاهی اوقات انگلی هست .

وقایت از تب نخاعی :

- واکناسیناسیون یا واکناسیناسیون علیه مننژیت و داده شده است ایمنی تقریبا ۳ سال طول می کشد .
- پابندی به راهنمایی ها ی بهداشتی برای حفظ نظافت شخصی و کاهش انتقال بیماری های عفونی .
- اجتناب از زمان های شلوغ .
- اطمینان از تهویه خوب در محل اقامت می کند .
- انزوای بیمار از دیگران و از ترشحات به عنوان مناسب خلاص می کند

ویروس ابولا

آن بیماری بسیار جدی است منجر به آسیب به تب و خونریزی دهنده که در آن میزان مرگ و میر افزایش می یابد و انسان و برخی از حیوانات مانند شامپانزه ها را دچار می شود . و اینکه احتمال انتقال بیماری محدود به پادشاهی است و در معرض خطر جدی تلقی نمی شود ، اما او باید اقدامات احتیاطی لازم را برای جلوگیری از آن می گیرد، به ویژه برای زائران و حجاج عنوان یک نتیجه از تماس نزدیک با افراد تازه وارد از خارج از پادشاهی می گیرد .

روش های انتقال ویروس :

- تماس با حیوانات آلوده و قرار گرفتن در معرض ترشحات و آب های آن و اعضای آن می گیرد .
- ترك های پوست یا غشای مخاطی در معرض به مایعات و ترشحات فرد بیمار مانند ادرار و مدفوع، خون، بزاق و مایع منی است .
- تماس با سطوح آلوده با مایعات بیمار به عنوان حوله، لباس، ابزار اصلاح و سوزن استفاده شده می گیرد .
- برخورد ناامن با بدن مرده در طول دفن است .

می تواند علائم را در ۲ تا ۲۱ روز از مواجهه با ویروس را نشان می دهد و اغلب در عرض ۸-۱۰ روز به نظر می رسد

علائم :

- ظهور یک تب ناگهانی است .
- سردرد و احساس بسیار خسته و پوهان می کند .
- گلو درد است .
- درد عضلانی است .

بیماری آسیب به عفونت با استفراغ و اسهال و راش و اختلال در عملکرد کلیه، کبد و خونریزی داخلی و خارجی در برخی حالت ها پیشرفت می کند

۳۷ درمان ویروس ابولا :

تا کنون هیچ درمانی برای بیمار وجود ندارد و هر که ارائه می شود عبارتند از رفع علائم جبران مایعات و ارائه مراقبت های ویژه زمانی که مورد نیاز است .

آیا دارو و یا واکسن به او وجود دارد ؟

تا کنون یک دارو یا واکسن های مجاز در دسترس نیست و چندین مرکز تحقیقاتی به منظور توسعه داروها و واکسن به او دنبال می کند



روش های وقایت و کاهش ویروس ابولا

- حفظ بر نظافت از جمله شستن دست ها را کاملا با آب و صابون و یا مواد ضد عفونی به صورت منظم، به خصوص پس از استفاده از حمام ها یا زمانی که در تماس با سطوح و ابزار آلوده با مایعات بدن یا ترشحات قبل و بعد از غذا خوردن یا آماده آن پس از عطسه یا سرفه است .
- اجتناب از تماس با حیوانات آلوده (مانند: خفاش میوه و میمون ها در مناطق اندمیک) .
- محصولات حیوانی به طور خوبی قبل از غذا خوردن می پزد .
- با بیمار تماس نمی گیرد و جلوگیری از مشارکت بیمار در ابزار مراقبت شخصی می کند (مانند حوله و ابزار تراشیدن یا فنجان و قاشق) .
- برخورد با احتیاط با کسانی مرده به بیماری ابولا و آن با استفاده از تجهیزات حفاظتی مناسب و آنها رابلافاصله دفن می کند .
- راهنمایی ها که صادر شده توسط وزارت بهداشت را دنبال می شود

در صورت ظهور علائم این بیماری باید به نزدیکترین مرکز صحتی که در آن وزارت بهداشت ارائه خدمات خود را رایگان برای مهمانان رحمان می دهد

فشار آمدن رباط ها و عضلات

ممکن است برخی از زائران در طی انجام مراسم دچار به خسته در مفاصل و یا رباط ها در عضلات نتیجه از تعداد زیادی از حرکت می شود .
علائم :

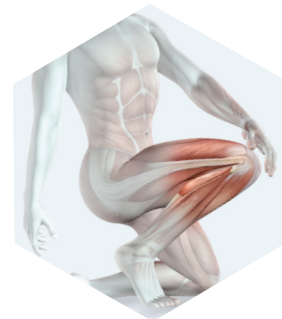
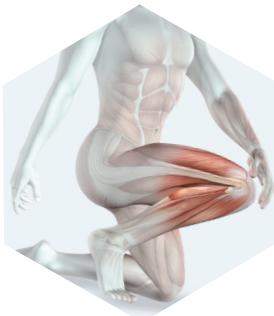
- تغییر شدت استرس و عضلات با توجه به تناسب اندام و قدرت از فرد و مقدار حرکت می کند :
- فشار آمدن رباط : علائم بین درد و تورم در رباط به طور جزئی یا کامل است .
- فشار عضلانی : علائم بین درد و سفتی در عضلات حتی خفیف یا شدید است .

لل خسته رباط ها و عضلات :

- ضعف تناسب اندام است .
- اضافه بار خستگی .
- ادامه حرکت خشن است

درمان خسته رباط ها و عضلات :

- جلوگیری از حرکت زمانی که احساس به درد می کند .
- فشار در منطقه آسیب دیده برای تسکین درد و جلوگیری از تجمع خون و مایع است و می تواند به عنوان رباط کمپرسور موجود در داروخانه استفاده می کند .
- خنک کننده منطقه آسیب دیده به یخ یا آب سرد بر روی آن قرار داده و برای کاهش درد می نهد .
- بالا بردن یک عضو بیمار برای کاهش تورم و می تواند عضو بیمار در زمان خواب را یا زمانی که شما در محل اقامت بالا می برد .
- گرفتن مشاوره پزشکی در صورت لزوم



زن و کودک در حج و عمره

حج سفر دشوار نیاز به تلاش بزرگ است و زن در حج خصوصی دارد که ممکن است در طول حج باردار باشد یا به او چرخه قاعدگی را می آید و گاهی مبتلا به مشکلات بیش از حد به موجب ترکیب آن فیزیکی می شود .

چرخه قاعدگی :

اگر یک زن می خواهد که در نظر دارد تا حج یا عمره با استفاده از قرص جلوگیری چرخه قاعدگی تا قادر به انجام مراسم می کند ، باید از راهنمایی های زیر را دنبال می کند .

- قبل از رفتن به حج به خوبی در پیش (۷ روز حداقل، به موجب راهنمایی های دکتر) تا مطمئن شوید که چگونه به استفاده از دانه و دوز مناسب از آنها به دکتر خود مراجعه می کند .
- خوردن دانه در زمان خود به موجب راهنمایی های دکتر مراقب می باشد .
- برخی از عوارض جانبی این قرص ها و مهم ترین آنها تهوع و سردرد و درد پستان و تغییرات خلق و خوی و عصبانیت وجود دارد .

حج و عمره در طول ماه های بارداری :

زن باردار را به انجام حج توصیه نمی شود اما ممکن است زن مجبور به انجام حج در دوران بارداری به چند دلیل می باشد ، در آن وقت او را به گرفتن شماره از اقدامات احتیاطی سلامت برای جلوگیری از خطر توصیه خواهیم کرد . ممکن است یک زن باردار و کودک متولد نشده اش معرض به بسیاری از خطرات به دلیل تلاش بیش از حد در حج و مهم ترین آنها :

- تولد نوزاد نارس .
- نیازهای کودک را به مرکز مراقبت بعد از تولد .
- قرار گرفتن در معرض باردار به عفونت دلیل اینکه اچ آی وی دارای شدید و ازدحام

باید زنان باردار حج را در موارد زیر به تعویق می اندازد :

- سابقه بیماری برای زایمان زودرس وجود دارد .
- سابقه بیماری برای سقط جنین وجود دارد .
- به دیابت بارداری دچار می شود .
- بیماری های قلبی و فشار خون بالا (در طول و یا قبل از بارداری) و یا بیمار های کلیه و بیماری های دیگر دچار می شود .
- خونریز همراه به بارداری وجود دارد .

راهنمایی های بهداشتی برای زنان باردار قبل از حج و عمره :

- دکتر را برای پیدا کردن امکان سفر برای حج یا عمره بدون قرار گرفتن در معرض به هر گونه عوارض بهداشتی مراجعه می کند
- در مورد امکان گرفتن واکسیناسیون علیه مننژیت و آنفولانزا قبل از حج و یا عمره حداقل ده روز پس از دکتر را مراجعه می کند .
- گرفتن همه داروهای لازم و به حدی که به اندازه کافی در طول اقامت خود برای باردار شدن از دکتر در نسخه این داروها از داروخانه در وقت تخلیه آورده می شود .

راهنمایی های بهداشتی برای باردار در حالی که سفر :

- مقدار کافی از مایعات می خورد .
- حرکت پاهای را به موقعیت های مختلف با نشستن بر روی صندلی برای جلوگیری از وقوع سکنه مغزی و وریدی می کند راه رفتن در هر ساعت یا دو ساعت در داخل هواپیما یا اتوبوس ترجیح می دهد و باید در هر دو ساعت اگر سفر به ماشین شخصی می ایستد و آن برای می تواند کمی راه می یابد

زنان باردار باید جلوگیری از ازدحام و شرایطی که منجر به فشار بدن او به شدت و انتخاب زمان مناسب و راحت برای انجام مراسم حج می دهد .



راهنمایی های بهداشتی برای زنان باردار در حج و عمره :

می تواند زنان باردار به خشکسالی نتیجه از استفراغ مداوم، به خصوص اگر بارداری خود در آغاز دچار می شود و ممکن است در معرض سقط جنین در آغاز بارداری نتیجه از استرس و فشار می باشد و بنابراین زنان باید توجه به راهنمایی های زیر می شوند :

- زنان باردار باید جلوگیری از ازدحام و شرایطی که منجر به فشار بدن او به شدت و انتخاب زمان مناسب و راحت برای انجام مراسم حج می دهد .
- مراقبت به پوشیدن لباس های پنبه گشاد برای جلوگیری از عرق کردن که او را مایعات زیاد از دست می دهد .
- کفش مناسب و راحت را می پوشد .
- خوردن مقدار کافی از مایعات و جلوگیری از گرمای شدید می کند .
- راه رفتن کمی در هر ساعت یا دو برای جلوگیری از لخته شدن وریدی در پاها می کند .
- هنگامی که زن باردار احساس خونریزی یا گرفتگی عضلات شکم یا سردرد شدید یا درجه حرارت بالا می کند ، در آن وقت باید به نزدیکترین مرکز بهداشتی یا بیمارستان می رود .
- جلوگیری از هر گونه تلاش بدنی علاوه مجوز قانونی با شرایط آنها در هنگام نیاز می گیرد مانند استفاده از صندلی چرخدار در طول سعی و در هنگام احساس به استرس می کند .

نوزادان و کودکان در طول حج و عمره :

ترجیح می دهد که کودکان و کسانی که زیر سن بلوغ را به حج نمی گیرد و آن به دلایل زیر است :

- کودکان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت به عنوان عفونت های تنفسی و یا دستگاه گوارش و یا اسهال و استفراغ هستند .
- کودکان نتیجه به درجه حرارت بالا از هوا بیشتر در معرض ابتلا به از دست دادن مایع از بزرگسالان هستند ، و یا به دلیل عدم مصرف آب توسط کودکان است .
- خستگی کودکان را خسته در دوره حج و ممکن است اشتها کودک را کاهش می دهد و در نتیجه منجر به از دست دادن مایعات بدن است .
- کودکان به دلیل تراکم شدید در حج بیشتر به از دست دادن آسیب پذیر هستند

باید زنان باردار به بلافاصله به نزدیکترین مرکز درمانی هنگامی که احساس یکی از علائم زیر :

- خونریزی یا ظاهر مایعات مهلبی غیر معمول است .
- اسپاسم شدید را در شکم وجود دارد .
- سردرد شدید کونژوگه با تاری دید وجود دارد

راهنمایی های که پدر و مادر باید بدانید زمانی که مصرف کودکان آنها به حج :

- مراقبت به قرار دادن دستبند به دور مچ به کودک به طور کامل نام و محل اقامت، شماره تلفن یا تلفن همراه و حمله او را توضیح می دهد .
- اتمام واکسیناسیون عمومی برای کودک و یک دکتر در مورد دیگر واکسیناسیون مراجعه می کند .
- مقدار زیادی مایعات برای جلوگیری از کم آبی بدن می نوشد .
- دست های خود را به طور مداوم می شویند .
- برای اطمینان از پاکیزگی از منطقه بین ران و خشک برای جلوگیری از وقوع لایه برداری پوست می کند .
- اطمینان از پاکیزگی از غذا خوردن کی کند .
- کودکان را به مکان های با ترافیک بالا تا حد امکان نمی گیرد .
- ترجیح می دهد که به یک دکتر در صورت هر گونه مشکلات بهداشتی را مانند اسهال و استفراغ و مشکلات با درجه حرارت بالا از کودک مراجعه می کند

هنگامی که کودکان برای حج را باید تکمیل آنها واکسن اساسی و همچنین واکسیناسیون دیگر برای حج اطمینان می کند

اختلال پس از حج

برخی از زوار ممکن است پس از بازگشت به خانه از علائم مختلف را می توان یک اختلال پس از حج به نام رنج می برند، اما این مورد یک بیماری در خود دارد اما یک گروه از علائم رایج این بیماری است که از آنچه حاج در طول عملکرد مراسم خستگی و تلاش و تحرک در معرض بوجود می آیند و اما آنها به زودی با گذشت زمان از و استراحت و مسکن آنها عبارتند از :

- حالت استرس و خستگی و بی تفاوتی .
- درد مختلف در عضلات .
- سردرد و تنش .
- پوست را سیاه می باشد .
- زکام .
- اختلال در چرخه خواب .

این علائم به دلیل رخ می دهد :

- قرار گرفتن در معرض طولانی به نور خورشید .
- حرکت و تنقل بسیاری .
- قرار گرفتن در معرض به ویروس های سرماخوردگی و آنفلوانزا .

همانطور که قبلا اشاره شد، این علائم به سرعت با گذشت زمان و استراحت و گرفتن مسکن ناپدید می شوند . باید مشاوره بهداشتی در صورت افزایش علائم یا ادامه به دوره طولانی خواسته شود

باید زائر هنگامی که به خانه می گردد اجتناب تماس با دیگران در حال توسعه علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا و سرماخوردگی و باید به دکتر خود در هنگام بروز علائم مراجعه می کند

فهرست منابع

۱. وزارت بهداشت عربستان سعودی - وب سایت رسمی
www.moh.gov.sa
۲. سازمان بهداشت جهانی
www.who.it
۳. محل اروپا برای پایش و نظارت
www.eurosurveillance.org
۴. دانشنامه ملک عبدالله بن عبدالعزيز برای محتوای بهداشتی
www.kaahe.org
۵. مراکز ایالات متحده برای کنترل و پیشگیری از بیماری ها
www.cdc.gov
۶. خدمات بهداشت ملی بریتانیا
www.nhs.uk

چاپ سوم
١٤٣٨ هـ / ١٣٩٦ هـ ش

f saudiMOH
t saudiMOH
MOHportal
www.moh.gov.sa/hajj


وزارة الصحة
Ministry of Health
وزارت بهداشت


937

