1.2 ARB عربي

دليل
التوعية الصحية



الشريك الاستراتيجي

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWQAF

وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH

يتوفر هذا الدليل باللغات التالية ويمكنك تحميلها بالنقر عليها :

English ENG	عربي AR
বাংলা BEN	Bahasa Indonesia IND
Français FRA	Hausa HAU
Türkçe TUR	اُرْدُوْ URD
Español SPN	Русский язык RUS
Bahasa Malaysia MAY	සිංහල භාෂාව SIN
አማርኛ AMH	فارسی PER
o'zbek UZB	हिंदी HIN

فهرس دليل
التوعية الصحية

اضغط على العنوان للوصول إلى الصفحة المطلوبة

الوقاية خير من العلاج



أدوية الحاج

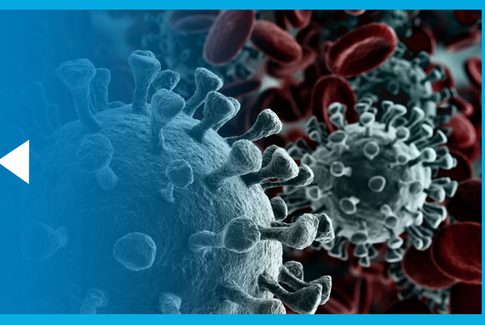


لوقايتك من التسمم الغذائي



أهمية استخدام الكمامات في الحج





وصايا للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)



وصايا صحية للحلاقة



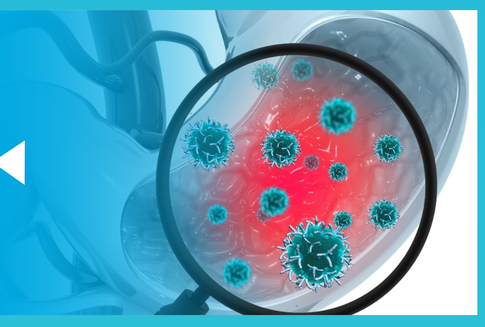
المرأة في الحج



الأطفال في الحج



أمراض الجهاز التنفسي



الإسهال والنزلة المعوية والإمساك



الأمراض والإصابات الجلدية



ضربات الشمس (الإصابات الحرارية)



إجهاد العضلات



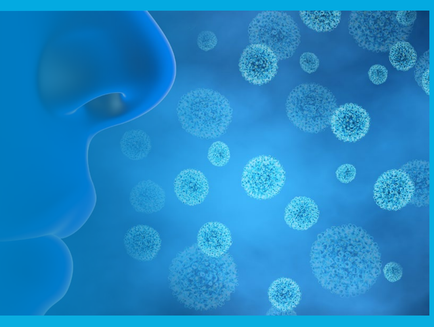
مرضى السكري



مرضى القلب



مرضى ضغط الدم



مرضى الحساسية



مرضى الربو



مرضى الكلى

أرقام تهمك

مقدمة

الحج رحلة عظيمة يشترك فيها القلب واللسان والجوارح، وهو أيضًا **عبادة بدنية مالية**

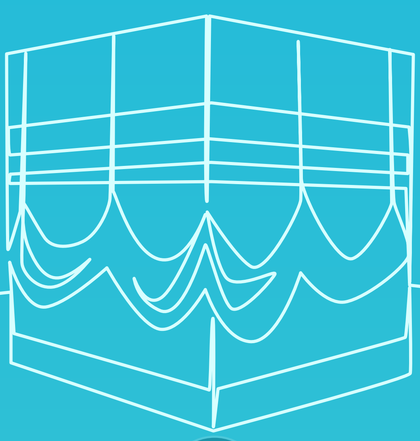




فكما يبذل الحاج فيها **ماله** فهو يبذل فيها **جهدًا بدنيًّا** كبيرًا.

ولهذا كان من شروط وجوبه الاستطاعة البدنية، ومن لم يكن قادرًا على الحج بنفسه لم يجب عليه الحج.

ولكونه رحلة وتجربة فريدة فإن على الحاج العناية بصحته قدر ما يستطيع، ليتمكن من أداء عبادته على أكمل وجه.



الوقاية خير من العلاج

تقـوم وصايـا الإسـلام وتوجيهاتـه فـي المحافظـة علـى البـدن والصحـة والوقايـة المسـبقة خشـية الإصابـة بالمرض، عبر النظافة وسلامة المأكل والمشرب، بل وحتى النهي عن السهر لغيـر سـبب، مـا يجعلنـا نعيـش حيـاة صحيـة سـليمة.



فـإذا وقـع المـرض يأمرنا رسول الله ﷺ بفعل الأسباب والتداوي، إذ يقول: "تداووا عباد الله، ولا تداووا بمُحرَّم".

وهذه بعض أهم الوصايا الوقائية لرحلة حج صحية:





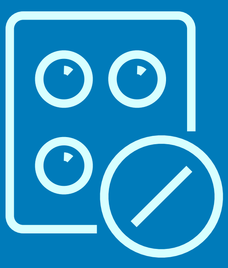
أدوية الحاج



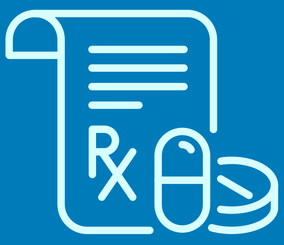
ينبغي على الحاج الاهتمام بأدويته الموصوفة له، والحرص على أخذ كمية كافية معه إلى المشاعر، مثل بخاخ الربو وأدوية السكر.



يلزم المحافظة على درجة حرارة ملائمة للأدوية عند نقلها بين المشاعر، وذلك بوضعها في حافظة تحميها من الأجواء الحارّة. وحملات الحج توفّر عادة ثلاجة مخصصة للأدوية.



على الحاج إخبار أحد المرافقين أو طبيب الرحلة بحالته الصحية والأدوية التي يتناولها.



على الحاج حمل وصفة الدواء وتقرير عن الحالة أو بطاقة توضح نوع حالته.



تنتشر الصيدليات جوار المسجد الحرام وفي أنحاء مكة، ولا توجد صيدليات في منى ومزدلفة وعرفة.



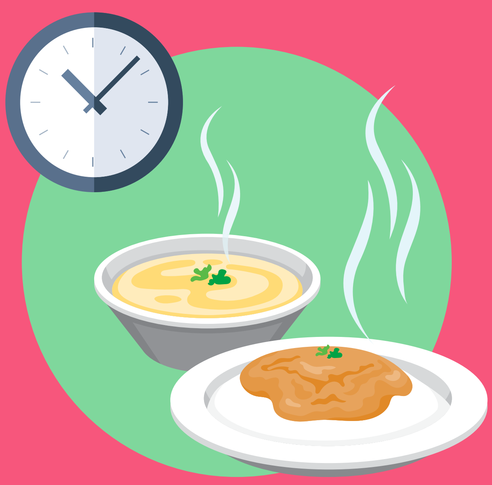
المراكز الصحية والإسعافية منتشرة في أنحاء مشاعر الحج المقدسة.



للوصول إلى المراكز الصحية
بالمشاعر **اضغط هنا**



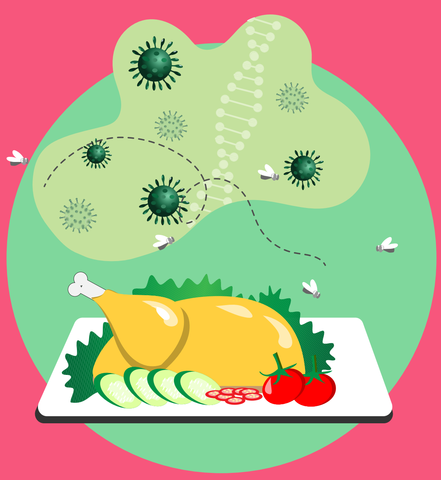
لوقايتك من التسمم الغذائي



تجنّب تخزين الطعام المطهي أو أكله بعد فترة من توزيعه خصوصًا أثناء التنقل أوقاتًا طويلة بين المشاعر.



احـرص علـى **غسـل الفواكـه والخضـروات** قبـل تناولهـا.



لا تحفظ الطعام المطهـيّ فـي درجة حـرارة الغرفـة لأكثـر من سـاعتين لأنـه يؤدّي إلى تكاثر الجراثيم وإمكانية حدوث التسـمّم الغذائي.



احرص على تناول الوجبات الرئيسية في أوقاتها وشُرب كميات كافية من السوائل للوقاية من الجفاف.



تجنّب شراء الأطعمة مِن قِبل الباعة المتجولين.





أهمية استخدام الكمامات في الحج

تستخدم الكمامة:

- **للوقاية** من الفيروسات المُعدية.
- **لمنع انتقال** العدوى عند الإصابة بالزكام أو الرشح.



يجب أن تغطي الكمامة منطقة
الأنف والفم والذقن.



متى استخدم الكمامة؟



تُستخدم الكمامات في جميع الأوقات للحد من انتشار العدوى التنفسيّة..



تُستخدم داخل المسجد الحرام والمسجد النبوي، وأثناء الطواف والسعي ورمي الجمرات.



تُستبدل الكمامة باستمرار، أو عند اتّساخها، وتوضع المستعملة في سلة المهملات.



وصايا للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)

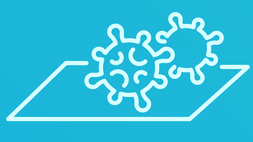
ينتشر فيروس كورونا عن طريق:



التنفس.



القُطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم على الأسطح.



ملامسة الأسطح التي عليها الفيروس ثم لمس العين أو الأنف أو الفم.



تدابير وقائية لمواجهة فيروس كورونا:



غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار..



استخدام الكمامة وتجنب لمس العينين والفم والأنف في الأماكن المزدحمة.



الاهتمام بالنظافة الشخصية في جميع الأوقات.



الابتعاد مسافة كافية عن الآخرين في أماكن الزحام.



استخدام المناديل عند السعال والعطاس، ثم رميها في المكان المخصص.



استخدام معقمات اليدين.





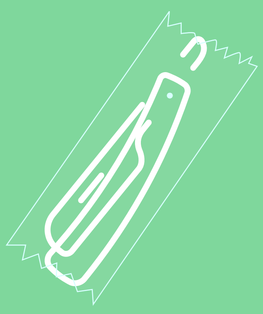
وصايا صحية للحلاقة



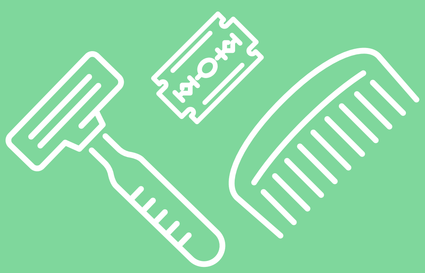
الحلق والتقصير أحد أعمال الحج التي أمر الله بها. وتكون بعد سعي العمرة وبعد رمي جمرة العقبة يوم العيد من الحجّ.، وهذه إرشادات عليك اتباعها لسلامتك ووقايتك من الأمراض المعدية.



اطلب من الحلاق أن يغسل يديه بالماء والصابون قبلَ البدء.



تأكّد من أنه يستخدم الأمواس التي تُستعمل مرّة واحدة، وأنه غيّرها قبل أن يحلق لك..



تجنّب مشاركة الآخرين أي نوع من أدوات الحلاقة.



تنبّه:

استخدام أمواس وشفرات الحلاقة المستعملة يعرّضك إلى خطر الإصابة بالأمراض المعدية، ومن أخطرها التهاب الكبد الوبائي.





المرأة
في الحج

قد تبذل المرأة في الحج جهدًا ليس معتادًا، وما تفعل ذلك إلا ابتغاء مرضاة الله ورحمته.

وهذه بعض الوصايا المهمة:



الدورة الشهرية:

إذا رغبت المرأة في استخدام حبوب منع الدورة الشهرية لإتمام نسكها دون موانع فعليها:

- **استشارة الطبيب** قبل مُدّة كافية للتأكد من كيفية الاستعمال والجرعة المناسبة.
- **تناول الحبوب** في أوقاتها المحددة.

نصائـح صحيـة للحامـل أثنـاء الحـج والعمـرة:



ارتداء الملابس القطنية الواسعة والأحذية المناسبة.



تنـاول كميـات كافيـة مـن السـوائل.



تجنب الازدحام.



تجنب الحرارة الشديدة.



المشـي قليـلًا كل ساعة أو ساعتين.



التوجـه لأقـرب مستشـفى عند الشعور بنزيف أو صداع أو تقلصات.



تجنب أي مجهود بدني زائد، والأخذ بالرخص الشرعية والتوكيل في الرمي.

الأطفال
في الحج



عند اصطحابك الأطفال احرص على ما يلي:



وضع سوار حول معصم الطفل يحوي اسمه ورقم الهاتف.

استكمال الطفل التطعيمات الأساسية.

الإكثار من شرب السوائل.

غسل اليدين باستمرار.

النظافة الشخصية.

التأكد من الأطعمة التي يتناولها.

عدم اصطحابه إلى أماكن الازدحام الشديد.





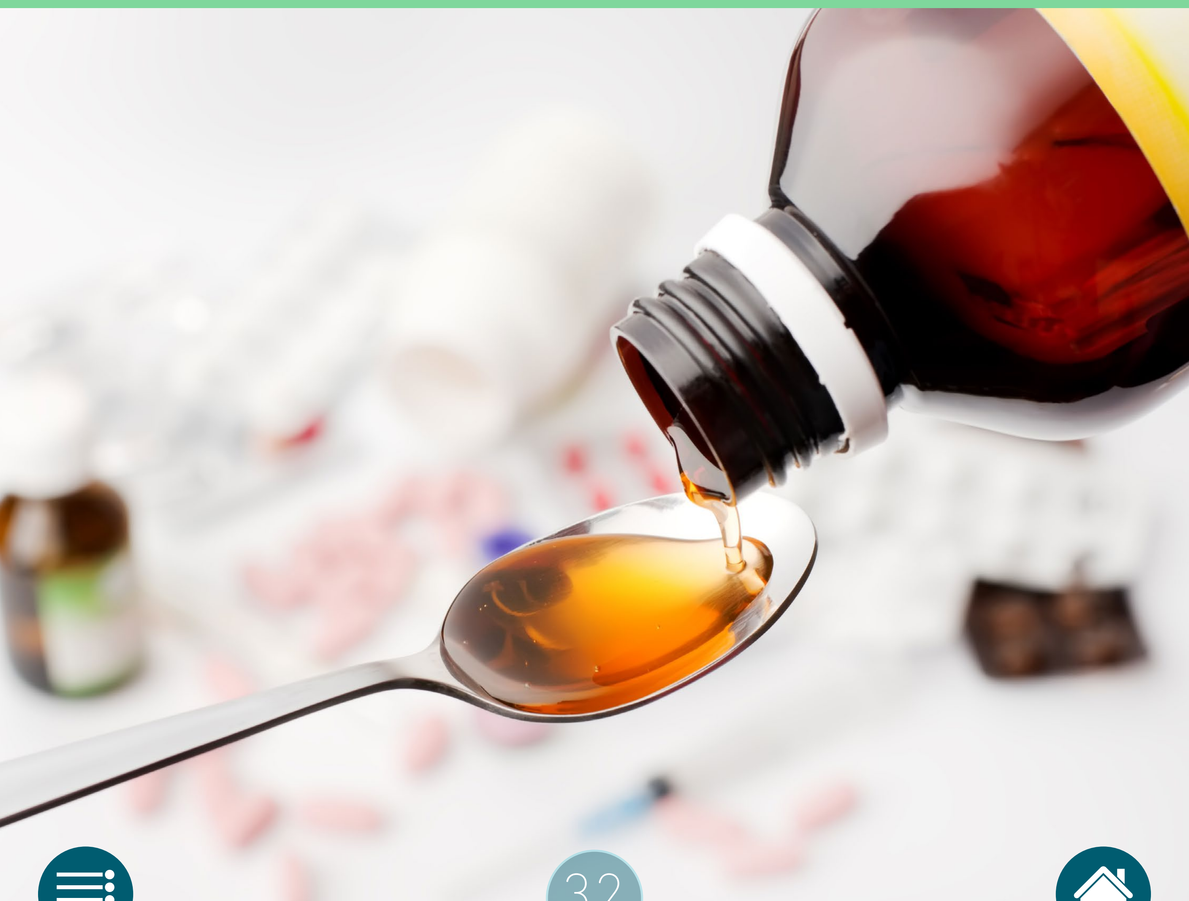
أمراض الجهاز التنفسي

أمراض الجهاز التنفسي من أكثر أمراض الحج شيوعًا، وسببها انتقال الجراثيم والفيروسات عن طريق السعال أو العطاس.

نصائح عامة

عند الإحساس بأعراض أمراض الجهاز التنفسي

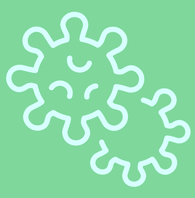
- **داوم** على لبس الكمامة حتى لا تؤذي الآخرين.
- **تناوَل** السوائل الدافئة.
- **الزم الراحة** قدر الإمكان.
- **تناوَل** المسكنات.
- **استشر طبيب الحملة** لأخذ دواء تخفيف السعال والاحتقان.
- **تجنب تناول** المضاد الحيوي إلا بوصفة طبية.



طرق الوقاية
من أمراض الجهاز التنفسي



تجنُّب الاقتراب من المصابين



عدم استعمال أدوات الآخرين



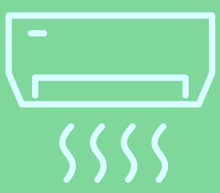
غسل اليدين



تجنُّب الزحام



تجنُّب شرب الماء شديد البرودة.



عدم التعرض المباشر لهواء المكيفات



الإسهال والنّزلة المعوية والإمساك

هي حالات تنجم عن انتقال جراثيم أو فيروسات أو فطريات إلى الجسم عن طريق الأطعمة والمشروبات الملوثة.

للوقاية من النّزلة المعوية والإسهال، احرص على:



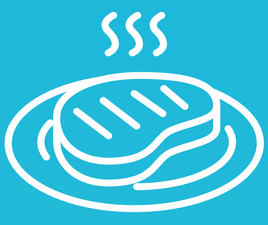
سلامة ونظافة الطعام.



طبخ اللحوم جيدًا.



غسل اليدين.



تجنُّب الأطعمة التي تحوي دهون كثيرة..



تجنُّب شراء الأكل من الباعة المتجولين.

لمعالجة الإسهال



- **الإكثار من** شرب الماء.
- **مراجعة الطبيب** في حالة الإسهال الشديد.

للوقاية من الإمساك



- **تناول كمية كبيرة** من الخضروات والفواكه.
- **الإكثار من** شرب السوائل.



الأمراض والإصابات الجلدية

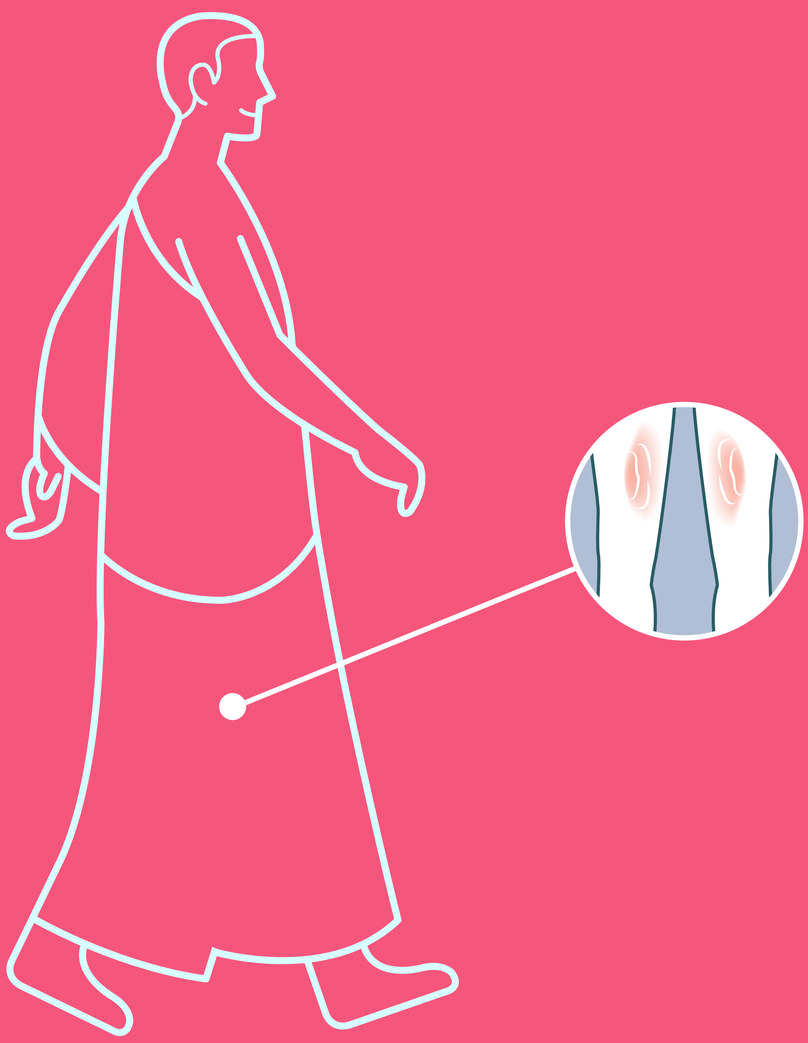
تنتشر الأمراض الجلدية في موسم الحج والعمرة بسبب:

- **ارتفاع** درجات الحرارة.
- **الازدحام** الشديد.
- **زيادة** التعرق.
- **التعرض** لأشعة الشمس.

للوقاية من التهاب الثنايا أو التسلخات في الفخذين



- **التهوية الجيدة** لأعلى الفخذين وناحية الإبط.
- **الاهتمام بالنظافة** الشخصية.
- **استخدام المراهم** قبل المشي.



للوقاية من الحروق الشمسية على الجلد



- **استخدم المظلة** الشمسية باستمرار خصوصًا من 10 صباحًا إلى 3 ظهرًا.
- **تجنب كشف الجسم** إلا بقدر ما تتطلبه المناسك.
- **استخدام الكريمات** الواقية من الشمس.



طرق الوقاية
من الفطريات الجلدية

- **النظافة** الشخصية.
- **الاستحمام** المنتظم.
- **نظافة الملابس** الداخلية.
- **عدم استعمال** ملابس ومناشف الآخرين.





ضربات الشمس
(الإصابات الحرارية)

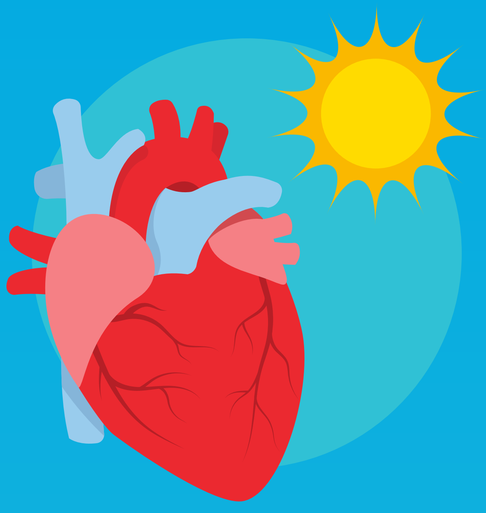
ضربة الشمس هي ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم بسبب التعرض لأشعة الشمس مدّة طويلة.



أعراض ضربة الشمس:

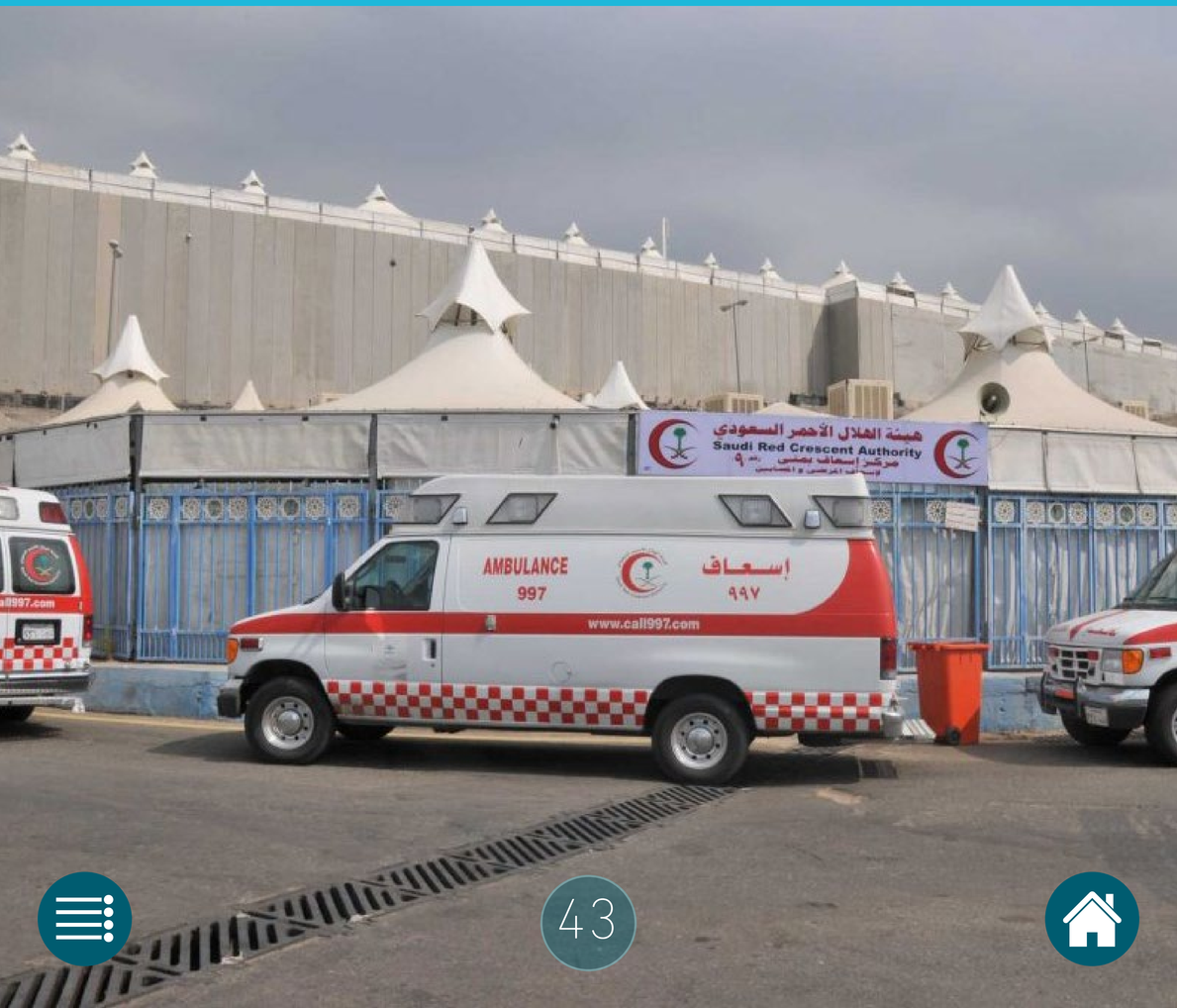
ارتفاع درجة الحرارة، يرافقه:

- **صداع** ودُوار.
- **جفاف** واحمرار في الجلد.
- **شعور** بالإغماء وألم في البطن.
- **تقيُّؤ** وإسهال.



إذا ازدادت خطورة الحالة قد يحدث:

- **اضطراب** في وظيفة القلب.
- **اختلاجات** وتشنجات عصبية.
- **الوفاة** (لا سمح الله).





ضربة الشمس حالة طبية طارئة يجب إسعافها بسرعة كما يلي:

- النّقل إلى مكان بارد.
- إزالة الملابس الخارجية.
- تبريد الجسم بالماء.
- تعريض الجسم لمصدر هوائي.
- تقديم بعض السوائل.



للوقاية من ضربات الشمس:

لا تخرج نهارًا إلا لحاجة أو نُسُك.

لا تكشف من جسمك إلا ما يأمر به النُّسُك وهو الرأس أثناء الإحرام.

احمل معك مظلة شمسية نهارًا خصوصًا عندما تشتد الحرارة من الساعة 10 صباحًا إلى 3 ظهرًا.

أكثِر من شرب السوائل.





إجهاد العضلات



أهم أسباب إجهاد العضلات والمفاصل والأربطة:

- **الإرهاق** الزائد.
- **الحركة العنيفة** المتواصلة.
- **ضعف اللياقة** البدنية.
- **حمل الأشياء** الثقيلة.



لمعالجة آلام العضلات والمفاصل

- **التوقف عن الحركة** عند الإحساس بالألم.
- **الضغط على المنطقة** المصابة أو استخدام الأربطة الضاغطة.
- **تبريد المنطقة** المصابة.
- **رفع العضو المصاب** لتخفيف التورّم.
- **أخذ الاستشارة** الطبية عند اللزوم.

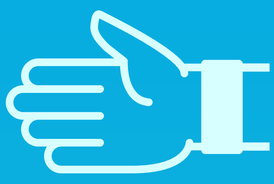
مرضى السكري



عزيزي مريض السكّري:

عليك تأدية فريضة الحج أو العمرة بعد إجراء الفحص الطبي ومعرفة مدى ملاءمة وضعك الصحي للحج والعمرة.

عزيزي مريض السكّري:



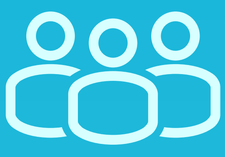
ضع سوارًا حول معصمك، أو بطاقة تفيد أنك مصاب بالسكري وتبين نوع العلاج.



خذ جهاز قياس السكر، وراقب السكر يوميًّا.



احمل تقريرًا طبيًّا مفصلًا عن الحالة الصحية.



أبلغ القريبين منك أنّك مصاب بالسكري.



خُذ مجموعة كافية من أدوية السكري معك.



تأكد من برودة الأنسولين أثناء الطواف والسعي.



ابدأ الطواف والسّعي بعد أخذ العلاج والغذاء الكافيَين.



توقّف عن المناسك عند الإحساس بنقص مستوى السكر.



حافظ على قدميك عند الطواف والسعي من كل ما يؤذيهما، واحرص على الابتعاد عن العربات.



أحرص على لبس الجوارب المريحة في غير وقت الإحرام.



تناوَل الوجبات الأساسية والخفيفة أثناء السفر.



اتبع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب.



استخدم آلات الحلاقة الكهربائية بدلًا من الموس.



اشرب الماء بكميات مناسبة.

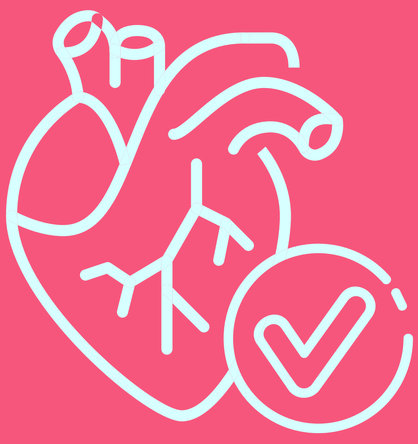


راجع المراكز الصحية عند اللزوم.

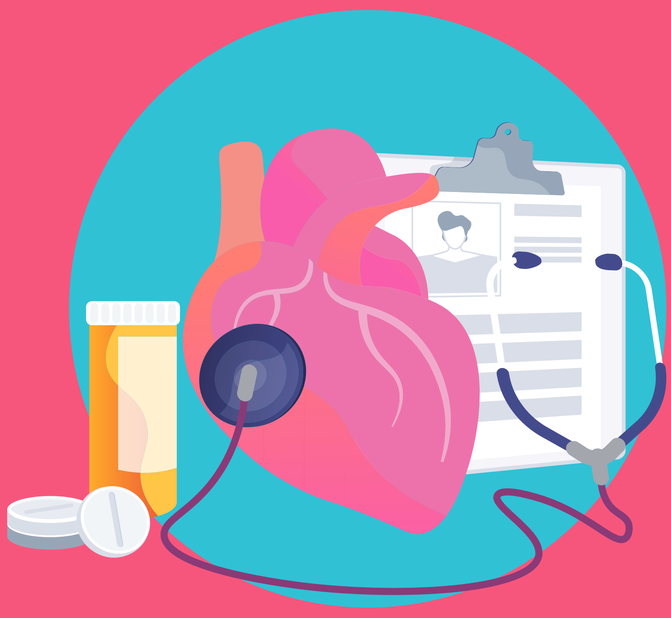




مرضى القلب



يـؤدّي مريـض القلـب مناسـك الحـج إذا كانـت حالتـه الصحيـة مسـتقرة.



نصائح طبية لمريض القلب

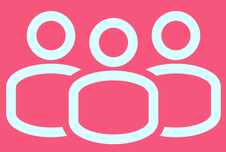
مراجعة الطبيب قبل الذهاب إلى الحج.

أخذ كمية كافية من الأدوية.

حمل بطاقة أو تقرير طبي.



عدم التعرض لمجهود
بدني أو عصبي زائد.



مرافقة مجموعة من الأصدقاء أو
الأقارب دائمًا.



أخذ قسط من الراحة عند الشعور بألم
الصدر أو ضيق التنفس.



عدم الإقدام على صعود
المرتفعات والسلالم.



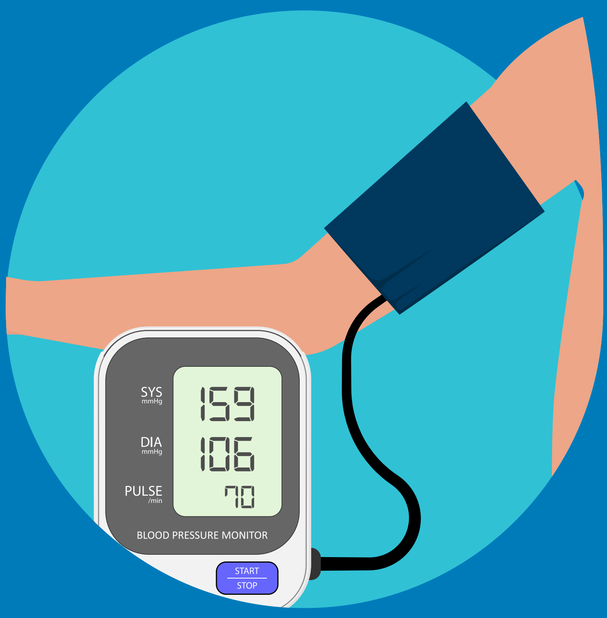
مرضى ضغط الدم

يُمكن التحكم في ضغط الدم بنجاح أثناء الحجّ والعمرة باتّباع إرشادات الطبيب المختص.



أعراض ارتفاع ضغط الدم:

- **خفقان القلب** وضيق التنفس.
- **التعرّق** والقلق والتوتر.
- **نزيف** الأنف.
- **الصداع** والدوخة والغثيان.
- **غشاوة الرؤية.**



نصائح لمرضى ضغط الدم:

- استشارة الطبيب وعرض الأدوية عليه قبل السفر.
- التحرك والمشي قليلًا في الطائرة.
- قياس الضغط قبل السفر وأثناء الحج.
- التزام مواعيد جرعات الأدوية.
- التحوّط لتغيّرات الطقس المفاجئة.

- الهدوء والبعد عن التوتر.
- أخذ قسط من الراحة عند التعب.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة المالحة.
- شرب كميات كبيرة من السوائل.





إذا كنت ممن يُحتمل تعرضهم للذبحة الصدرية:

- عليك استشارة الطبيب في حمل الأدوية المناسبة.
- لا تتعرض لأي مجهود بدني زائد.
- استخدم الكرسي المتحرك عند الإجهاد.

مرضى الحساسية



تـزداد الحساسـية خـلال موسـم الحـج بسـبب الزحـام والغبـار والأتربـة والحـرارة ودخّـان عـوادم السـيارات.



لا يوجد – عمومًا – خطر على الحاج من أمراض الحساسية إلا في حال تفاقم أمراض الصدر (الرّبو).



على مريض الحساسية تجنُّب الأوقات والأماكن والأعمال والأطعمة التي تُهيّج الحساسية.



تؤدي بعض أدوية الحساسية إلى النعاس؛ لذلك يجب الانتباه لتجنُّب حوادث السقوط أثناء الزحام.



مرضى الربو



مناسك الحج والعمرة قد تستدعي وجود الشخص في أماكن مزدحمة مليئة أحيانًا بالغبار والدخان المنبعث من عوادم السيارات.



يجـب أن يأخـذ مريـض الربـو
البخّاخــات العلاجيّـة فـي جميــع
تنقلاتـــه بالمشـاعر..



عند الشّعور بأعراض نوبة الرّبو
يجب اتّباع الآتي:

- **المبادرة إلى** استعمال البخّاخ.
- **مراجعـة** أقـرب مركـز صحـي أو
مستشـفى.



مرضى الكلى

راجِع الطبيب للتأكّد من اللّياقة الصحيّة لأداء الحج والعمرة.



اعلَم أن في الحجّ مشقّة كبيرة على مريض الفشل الكلوي ما لَم يكن رفقة بعثة طبيّة.



احرص على حمل الأدوية الموصوفة لك، واحفظها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه.



تجنّب حرارة الشمس، وأدِّ بعض المناسك بعد غروب الشمس، أو وكّل شخصًا آخر يؤدّيها نيابة عنك حسب الرخصة الشرعية.

أرقام تهمك

911

للحالات الطارئة والخدمات الأمنية

937

للاستشارات والاستفسارات الطبية

92002814

مركز اتصال وزارة الحج والعمرة
للإجابة عن استفسارات ضيوف الرحمن

1966

للاستفسارات الخاصة بالمسجد الحرام
والمسجد النبوي الشريف

بإمكانك الحصول على بقية الأدلة التوعوية من خلال زيارة موقع وزارة الحج والعمرة (من خلال الضغط هنا)

ستجد في هذه الأدلة جميع الإرشادات والتوجيهات التي تُيسِّر لك أداء المناسك بكل سهولة واطمئنان.



الشريك الاستراتيجي

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWQAF

شركاؤنا في النجاح

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

هيئة الهلال الأحمر السعودي
SAUDI RED CRESCENT AUTHORITY

الهيئة العامة للنقل
TRANSPORT GENERAL AUTHORITY

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

هيئة الزكاة والضريبة والجمارك
Zakat, Tax and Customs Authority

الدفاع المدني

تقبّل الله أعمالكم وسعيكم

للمزيد من المعلومات التوعوية
تابعونا على حسابنا
في تويتر

Haj.gov.sa | @HajMinistry

وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH