

1.0 عربي ARB

دليل التوعية الصحية

موسم حج 1443 / 2022



بسلام
آمنين
2022 - 1443



وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH

الشريك الاستراتيجي

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWQAF



يتوفر هذا الدليل باللغات التالية
ويمكنك تحميلها بالنقر عليها :

English

ENG

عربي

AR

বাংলা

BEN

Bahasa Indonesia

IND

Français

FRA

Hausa

HAU

Türkçe

TUR

اُردُو

URD

Español

SPN

Русский язык

RUS

Bahasa Malaysia

MAY

සිංහල භාෂාව

SIN

አማርኛ

AMH

فارسی

PER



فهرس دليل التوعية الصحية



اضغط على العنوان للوصول إلى الصفحة المطلوبة

الوقاية خير
من العلاج



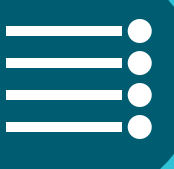
أدوية الحاج



لوقايتك
من التسمم الغذائي



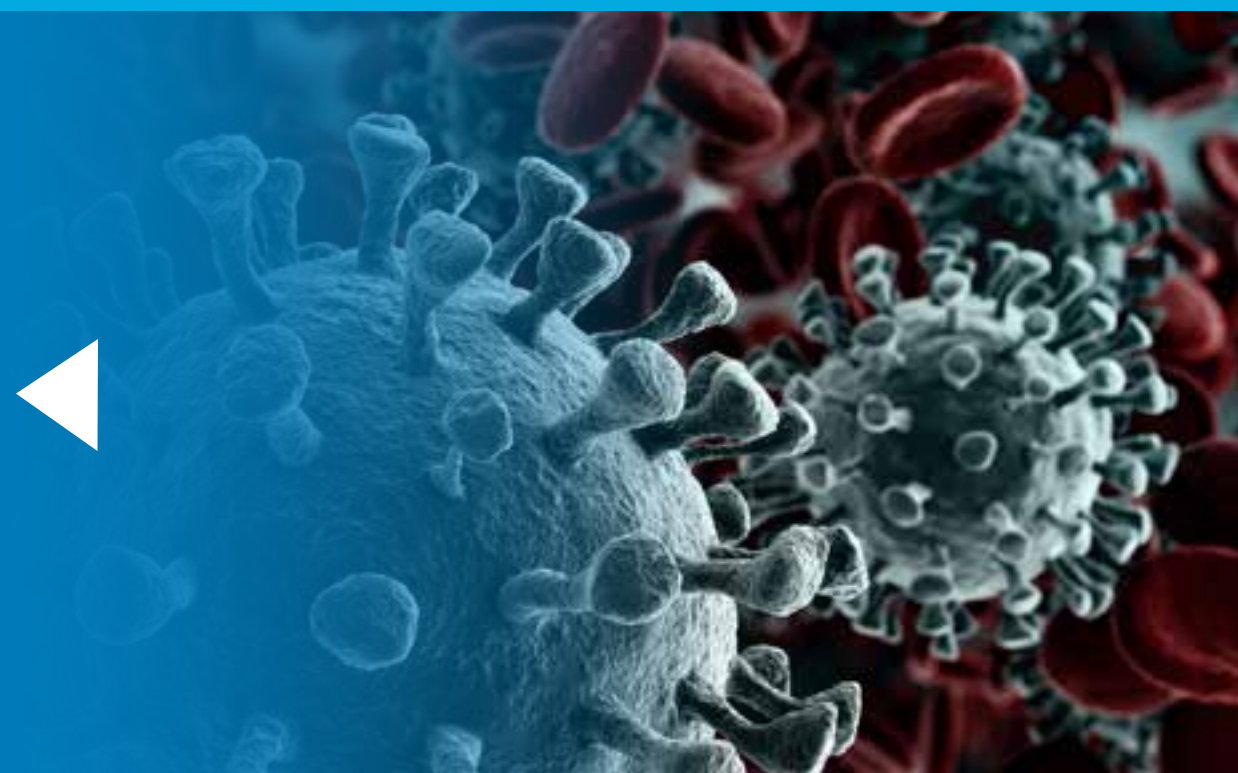
أهمية استخدام
الكمامات في الحج



3



وصايا للحد من
انتشار فيروس
كورونا (كوفيد 19)



وصايا صحية
للحلاقة



المرأة
في الحج



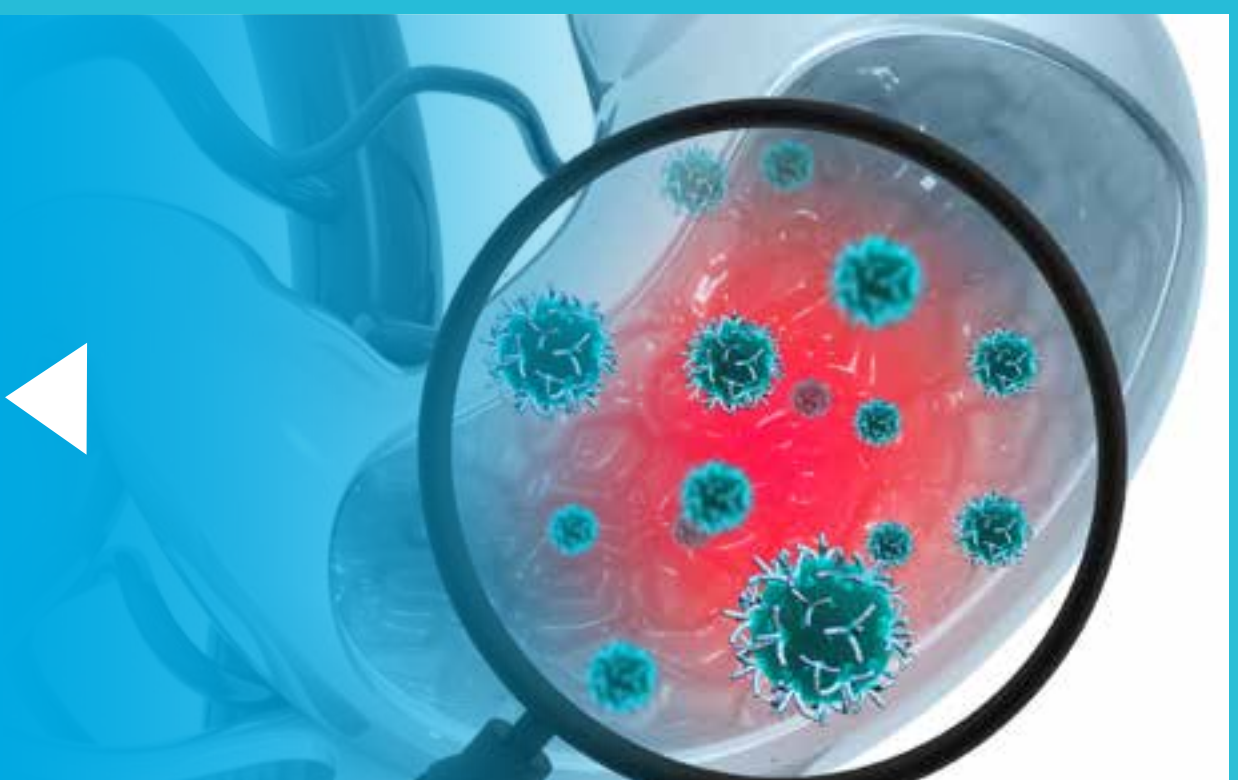
الأطفال
في الحج



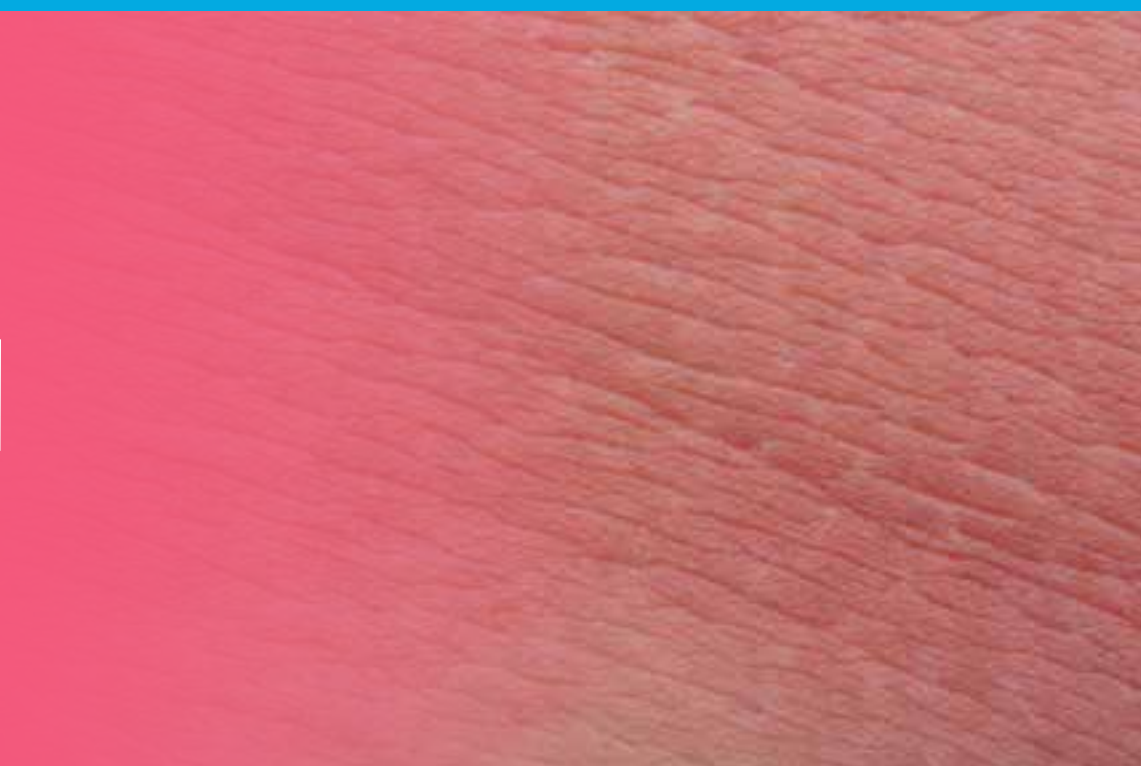
أمراض
الجهاز التنفسي



الإسهال والتزلات
المعوية والإمساك



الأمراض
والإصابات الجلدية



ضربات الشمس
(الإصابات الحرارية)



إجهاد العضلات



مرضى السكري



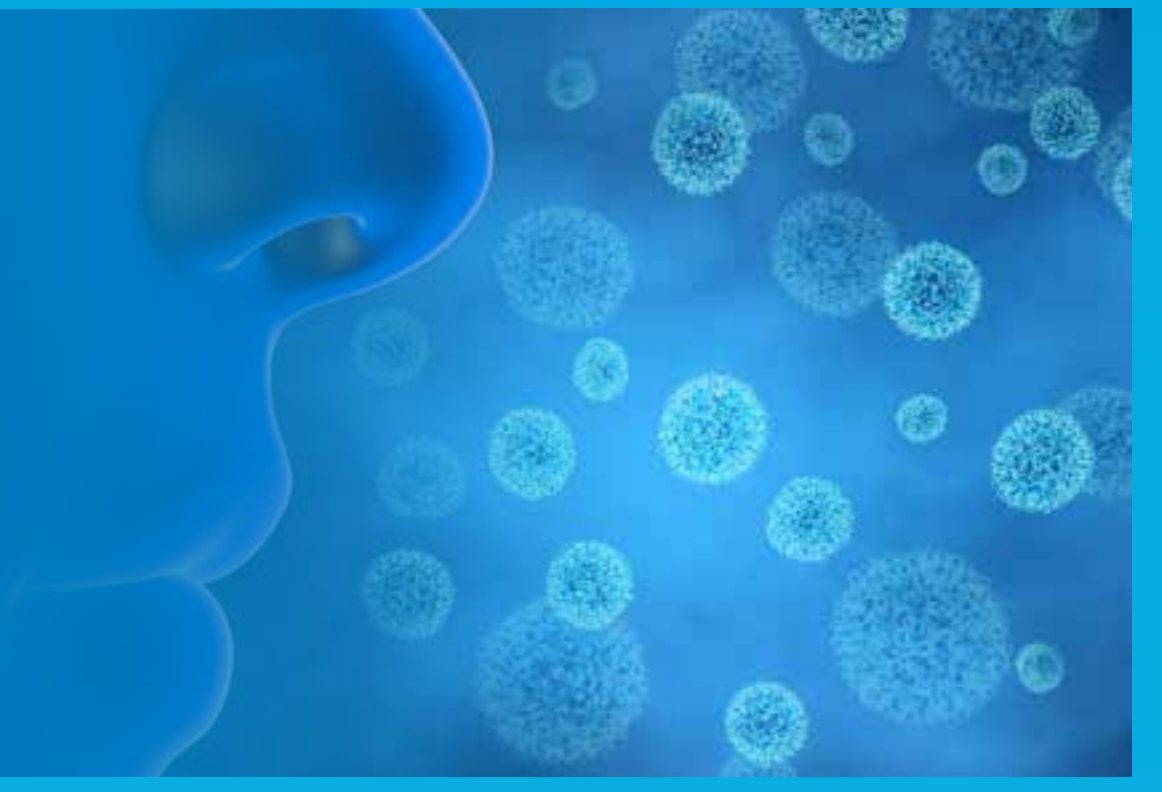
مرضى القلب



مرضى ضغط الدم



مرضى الحساسية ◀



مرضى الربو ◀



مرضى الكلى ◀



أرقام تهمك



6



مقدمة

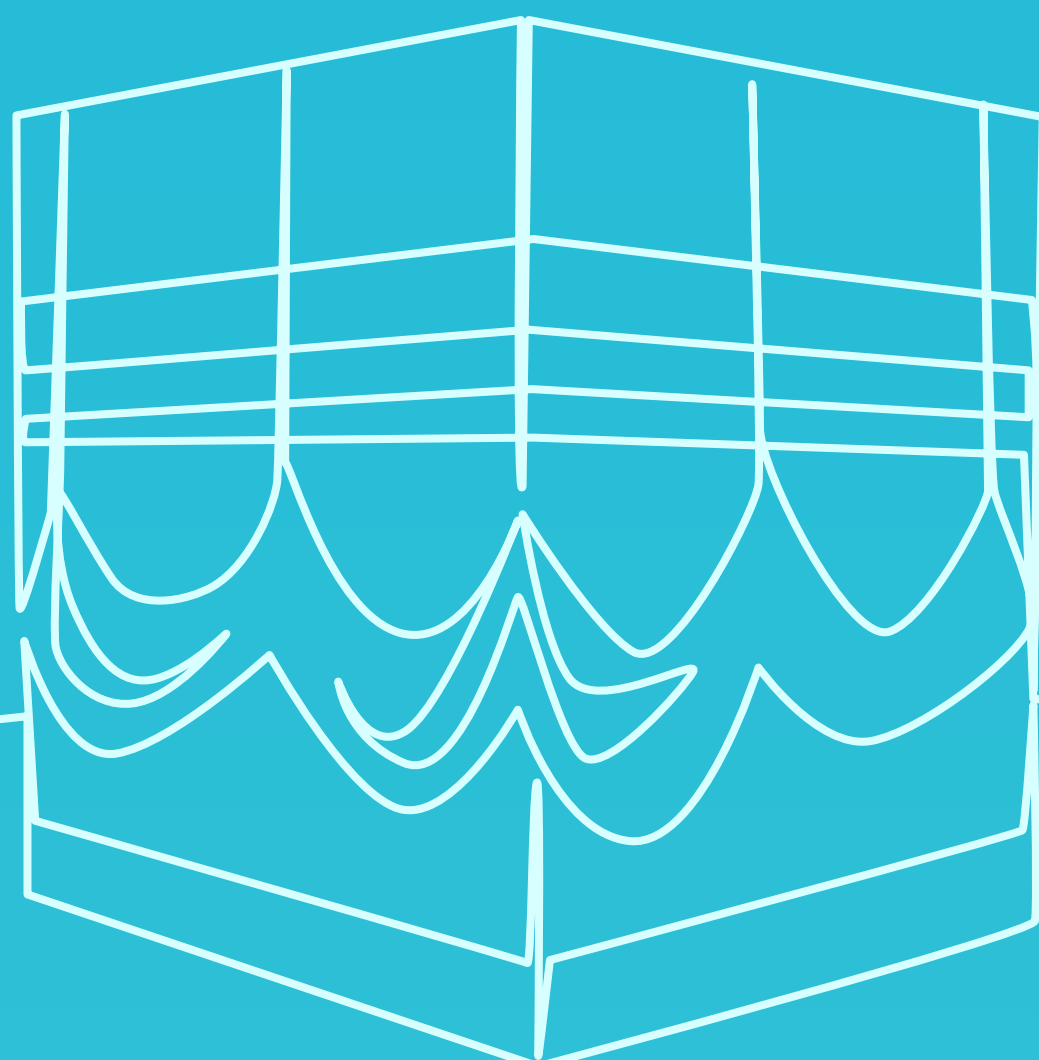
الحج رحلة عظيمة يشترك فيها القلب واللسان والجوارح، وهو أيضًا **عبادة بدنية مالية**



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

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

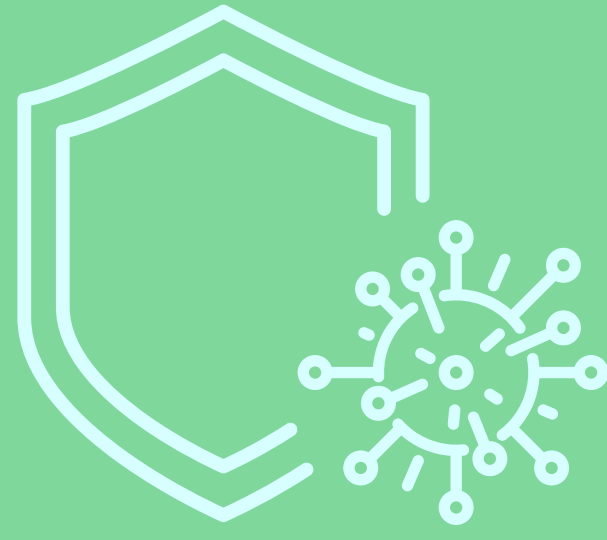
ولكونه رحلة وتجربة فريدة فإن على الحاج العناية بصحته قدر ما يستطيع، ليتمكن من أداء عبادته على أكمل وجه.



الوقاية خير

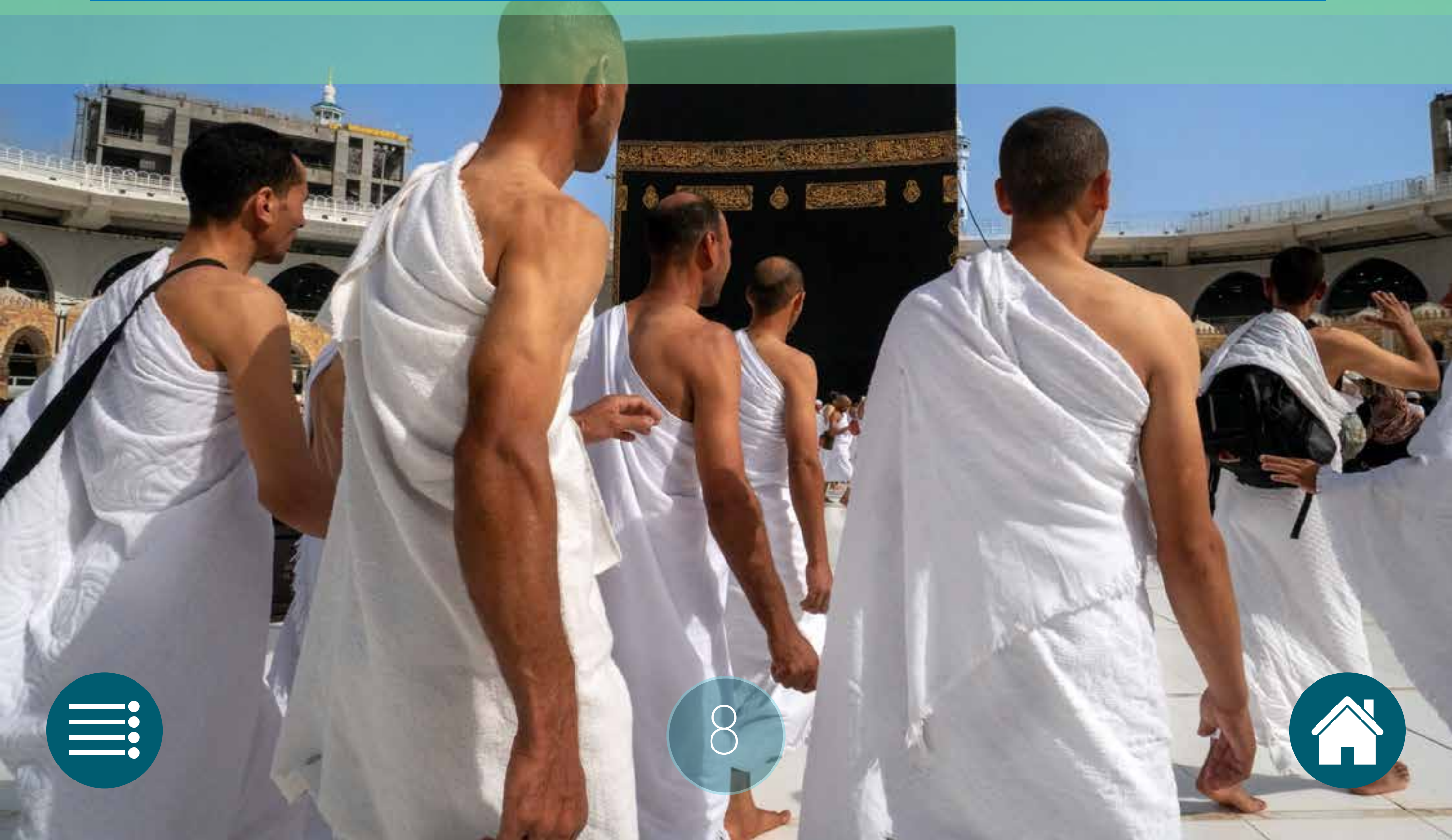
من العلاج

تقوم وصايا الإسلام وتوجيهاته على المحافظة على البدن والصحة والوقاية المسبقة قبل الوقوع في المرض عبر النظافة وسلامة المأكل والمشرب، بل وحتى النهي عن السهر لغير سبب، بما يجعلنا نعيش حياة صحية سليمة.



فإذا وقع المرض يأمرنا رسول الله **صلى الله عليه وآله** بفعل الأسباب والتداوي من هذا المرض، فيقول: "تداووا عباد الله، ولا تداووا بمحرم".

**وهذه بعض أهم الوصايا الوقائية
لرحلة حج صحية:**



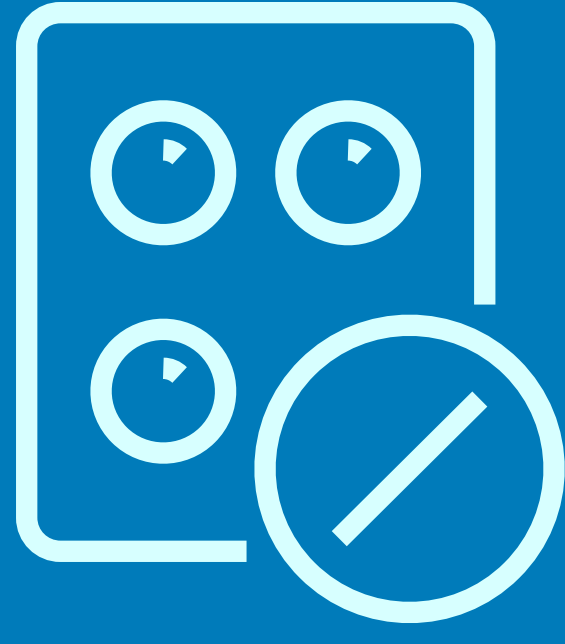
أدوية الحاج



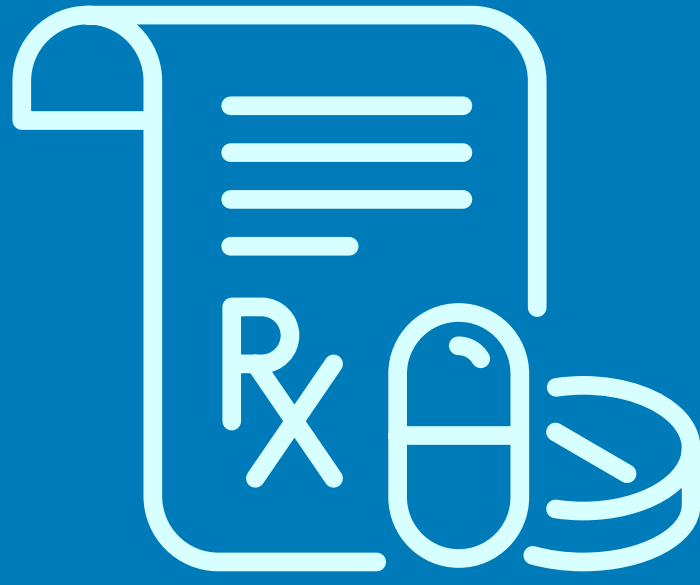
ينبغي للحاج الاهتمام بأدويته
الموصوفة له سابقًا، والحرص على أخذ
كمية كافية معه إلى المشاعر مثل بخاخ
الربو وأدوية السكر.



يلزم المحافظة على درجة حرارة
ملائمة للأدوية عند نقلها بين
المشاعر، وذلك بوضعها في حاوية
تحافظ عليها في الأجواء الحارة، كما
أن حملات الحج عادة ما توفر ثلاجة
خاصة بالأدوية.



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



عليك حمل وصفة للدواء وتقرير عن
الحالة أو بطاقة توضح نوع حالتك.

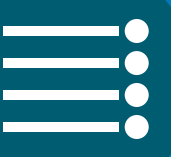


تنتشر الصيدليات بجوار المسجد
الحرام وفي أنحاء مكة، ولا توجد
صيدليات في منى والمزدلفة وعرفة.

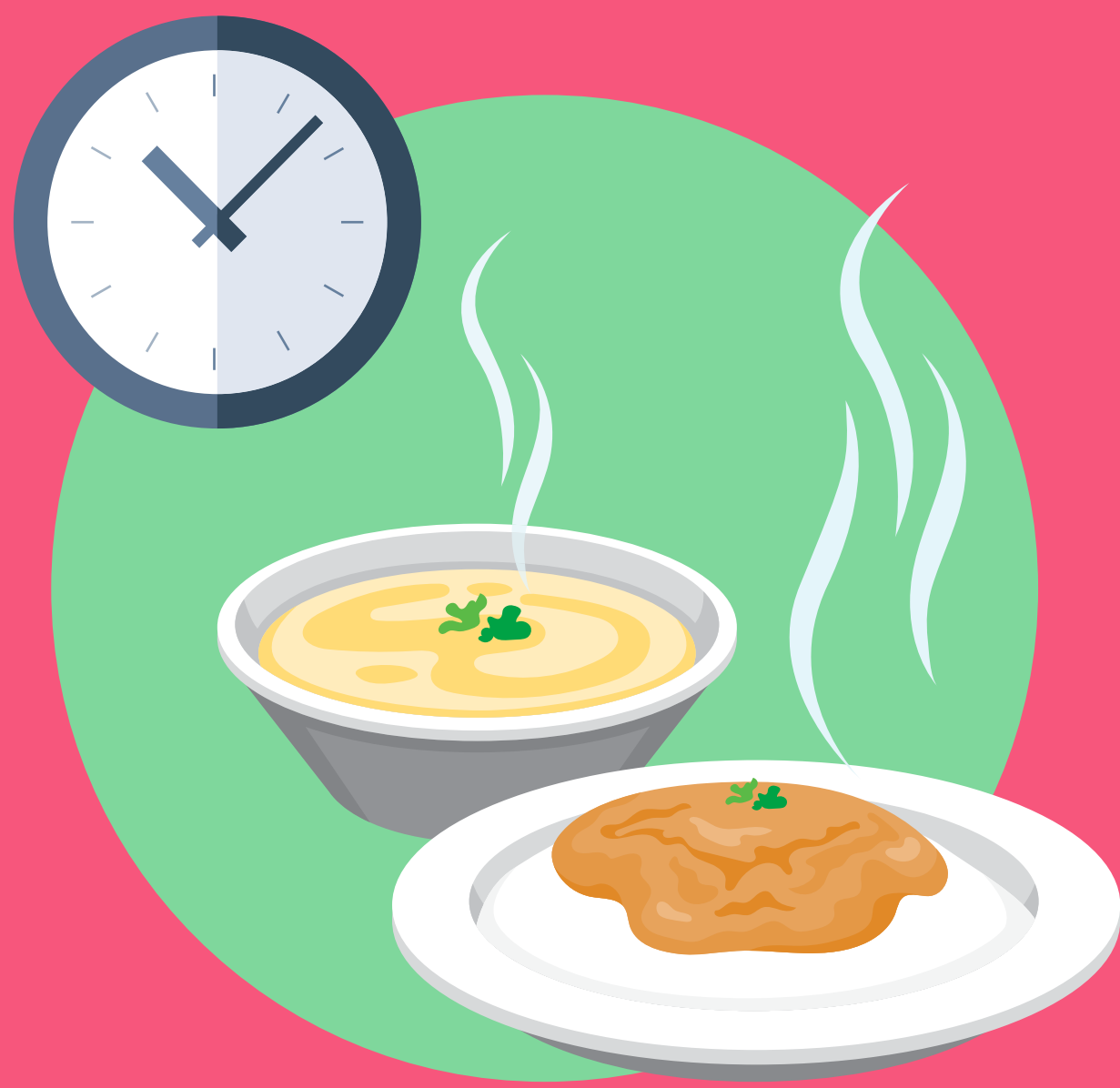


اطمئن فالمراكز الصحية والإسعافية
منتشرة في أنحاء مشاعر الحج المقدسة.

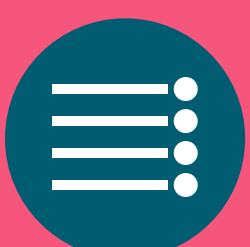
للوصول للمراكز الصحية
بالمشاعر اضغط هنا



لوقايتك من التسمم الغذائي

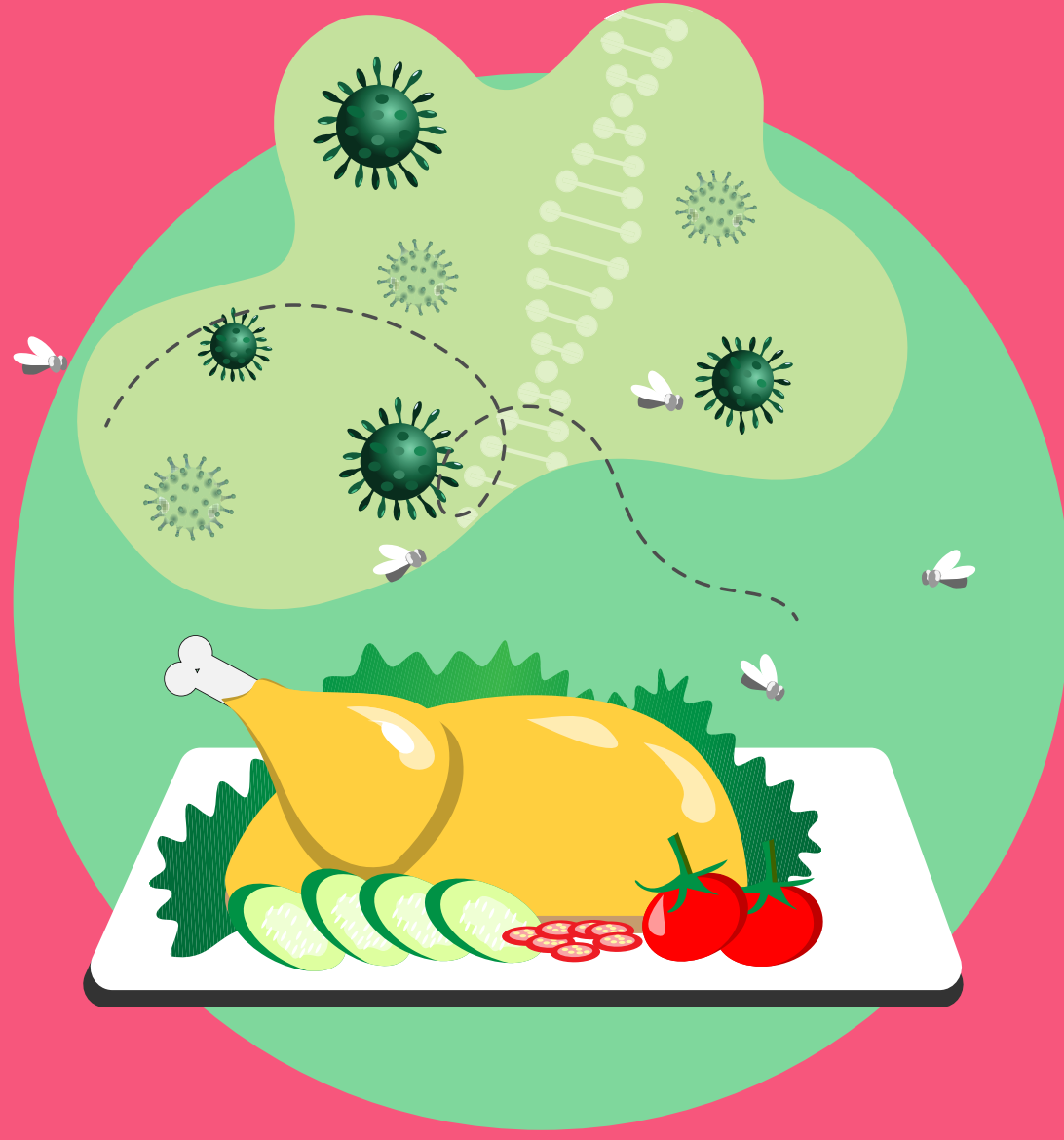


تجنب تخزين الطعام المطهو أو أكله
بعد فترة من توزيعه خصوصًا أثناء التنقل
لفترات طويلة في المشاعر.





الحرص على **غسل الفواكه والخضروات** قبل تناولها.

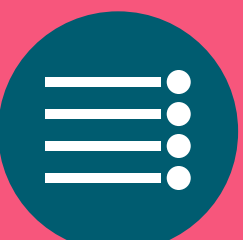


حفظ الطعام المطهو في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين يؤدي إلى تكاثر الجراثيم وإمكانية التعرض للتسمم الغذائي.





**الحرص على تناول الوجبات الرئيسية
في أوقاتها وعلى شرب كميات كافية
من السوائل للوقاية من الجفاف.**



تجنب شراء الأطعمة التي تباع من قبل الباعة المتجولين.





أهمية استخدام الكمامات في الحج

تستخدم الكمامة:

- **للوّقاية** من الفيروسات المُعدية.
- **عند الإصّابة** بأعراض الزكام أو الرشح، لمنع انتقال العدوى.





يجب أن تغطي الكمامة منطقة
الأنف والفم والذقن.





متى أستخدام الكمامة؟

تُستخدم الكمامات في
جميع الأوقات للحد من انتشار
كورونا.



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





تستبدل الكمامة بشكل دوري، أو عند
انسائها، وتوضع المستعملة في سلة
المهملات.



وصايا للحد من انتشار

فيروس كورونا (كوفيد 19)

ينتشر فيروس كورونا عن طريق:

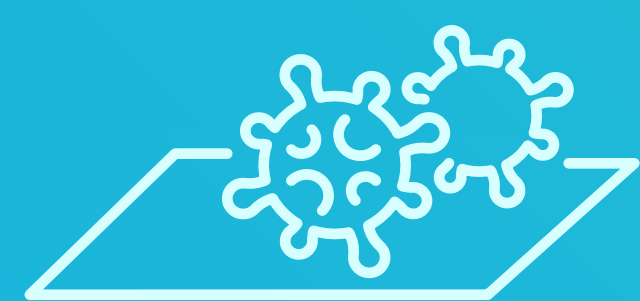
التنفس.



القطيرات 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
بشكل مستمر.



استخدام الكمامة وتجنب
لمس العينين أو الفم أو الأنف
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.



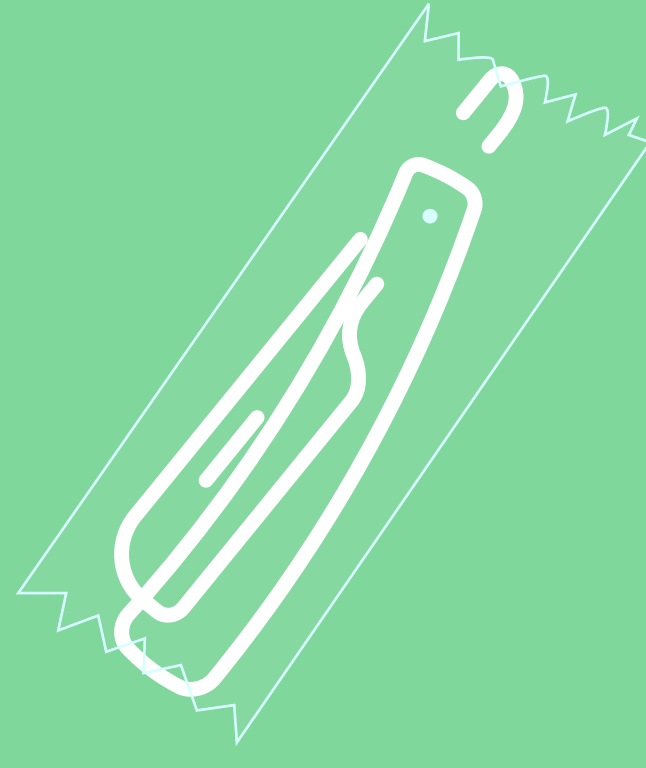
وصايا صحية للحلاقة



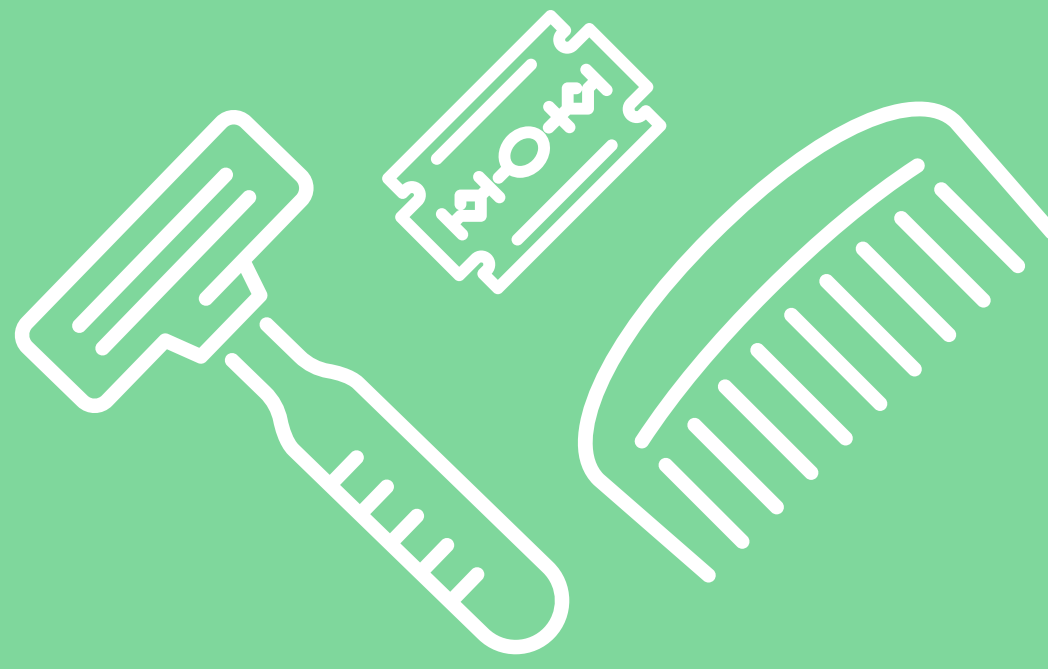
الحلق والتقشير أحد أعمال الحج التي أمر الله بها وتكون بعد انتهاء العمرة وبعد رمي جمرة العقبة يوم العيد، وهذه إرشادات عليك اتباعها لسلامتك ووقايتك من الأمراض المعدية.



اطلب من الحلاق أن يغسل يديه بالماء والصابون قبل البدء.



تأكد من أنه يستخدم الأمواس التي تُستعمل لمرة واحدة، وأنه قام بتغييرها قبل الحلاقة لك.



تجنب مشاركة الآخرين أي نوع من أدوات الحلاقة.



تنبيه:

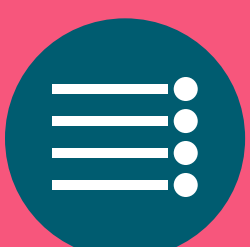
استخدام أمواس وشفرات الحلاقة المستعملة يعرّض الحاج إلى خطر الإصابة بالأمراض المعدية، ومن أخطرها التهاب الكبد الوبائي.



المرأة في الحج

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

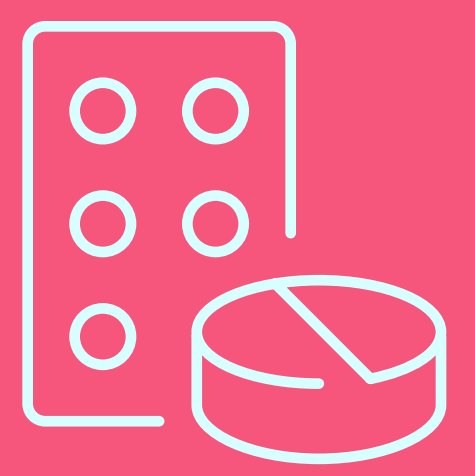
وهذه بعض الوصايا المهمة:





الدورة الشهرية:

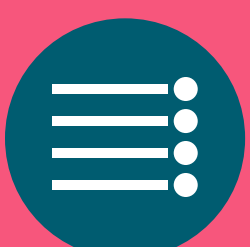
إذا رغبت المرأة في استخدام
حبوب منع الدورة الشهرية لإتمام
نسكها بدون موانع فعلية:



■ **استشارة الطبيب** قبل
فترة كافية للتأكد من كيفية
الاستعمال والجرعة المناسبة.

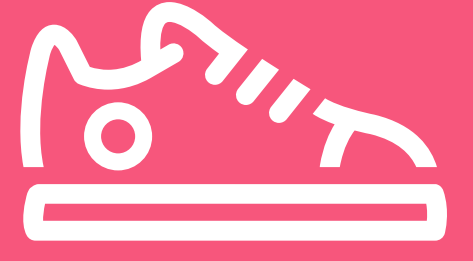


■ **تناول الحبوب** في أوقاتها
المحددة.



نصائح صحية للحامل أثناء الحج والعمرة:

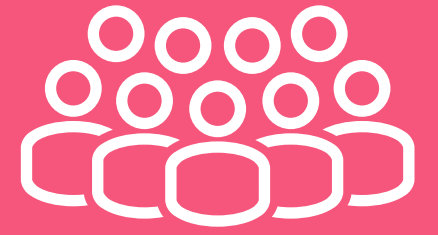
ارتداء الملابس القطنية الواسعة والأحذية المناسبة.



تناول كميات كافية من السوائل.



تجنب الازدحام.



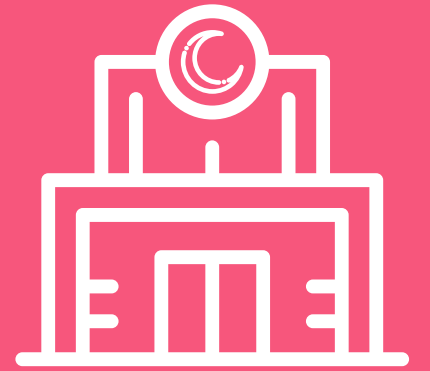
تجنب الحرارة الشديدة.



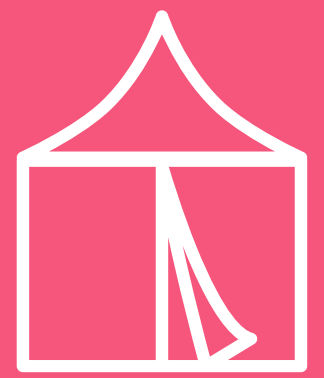
المشي قليلاً كل ساعة أو ساعتين.



التوجه لأقرب مستشفى عند الشعور بنزيف أو صداع أو تقلصات.



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



الأطفال في الحج

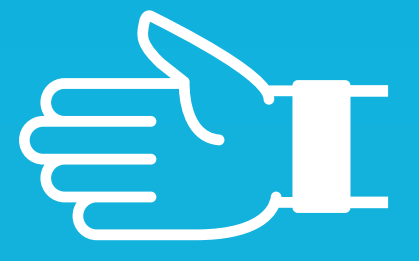


عند اصطحابك للأطفال احرص
على ما يلي:





وضع سوار حول معصم الطفل
يحتوي اسمه ورقم الهاتف.



استكمال الطفل **للتطعيمات**
الأساسية.



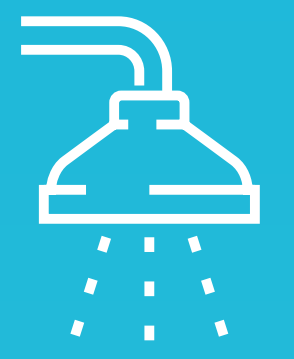
الإكثار من شرب السوائل.



غسل اليدين باستمرار.



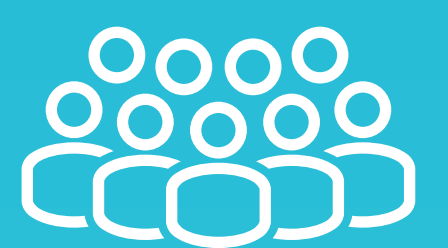
النظافة الشخصية للطفل.



التأكد من الأطعمة التي
يتناولها.



عدم اصطحابهم لأماكن
الازدحام الشديد.







أمراض

الجهاز التنفسي

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



نصائح عامة

عند الإحساس بأعراض أمراض الجهاز التنفسي

■ **داوم** على لبس الكمامة حتى لا تؤذي الآخرين.

■ **تناول** السوائل الدافئة.

■ **الزم الراحة** قدر الإمكان.

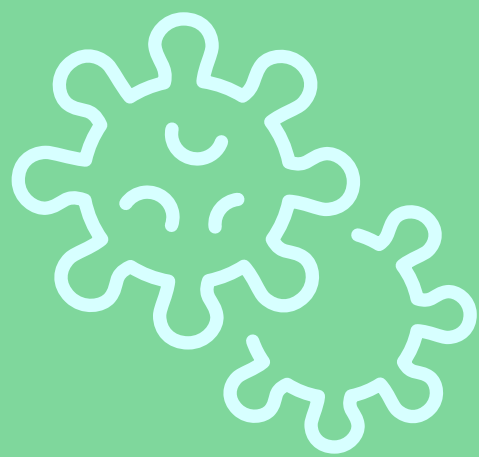
■ **تناول** المسكنات.

■ **استشارة طبيب الحملة** لأخذ الأدوية المخفضة للسعال أو الاحتقان.

■ **لا تستخدم** المضاد الحيوي إلا بوصفة طبية.



طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي



عدم استعمال
أدوات الآخرين



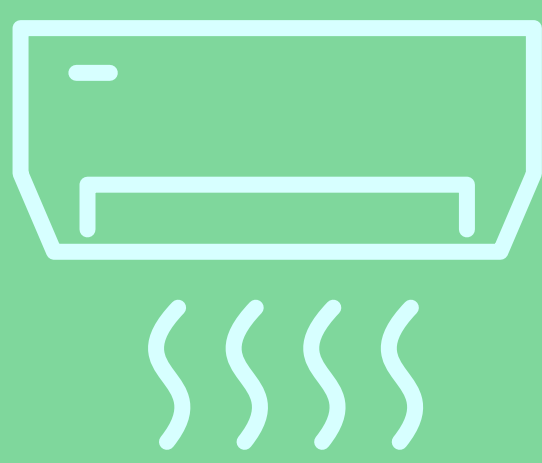
تجنب الاقتراب
من المصابين



تجنب الزحام



غسل اليدين



عدم التعرض المباشر
لهواء المكيفات

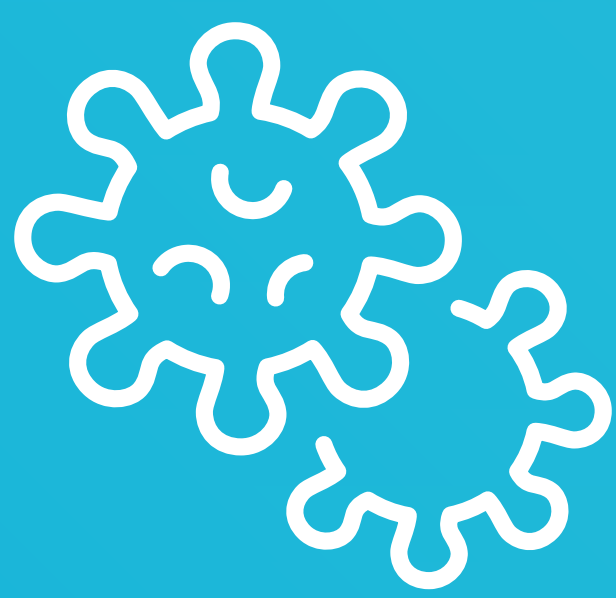


تجنب شرب الماء
شديد البرودة.





الإسهال والتزلات المعوية والإمساك



هي حالات تنجم عن انتقال جراثيم
أو فيروسات أو فطريات إلى الجسم
عبر الطعام أو الشراب الملوّثين.

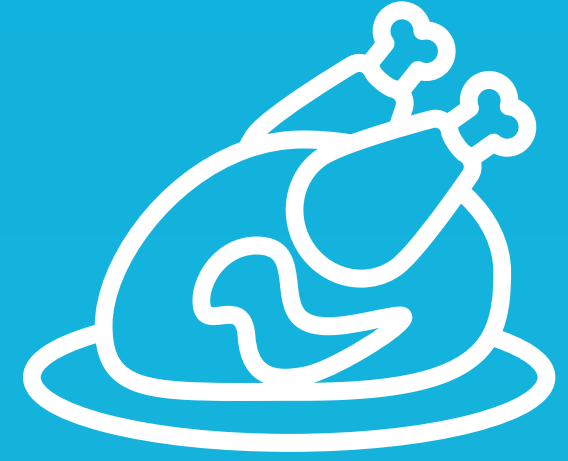


للوفاية من التزللات المعوية والإسهال، احرص على:

سلامة ونظافة
الطعام.



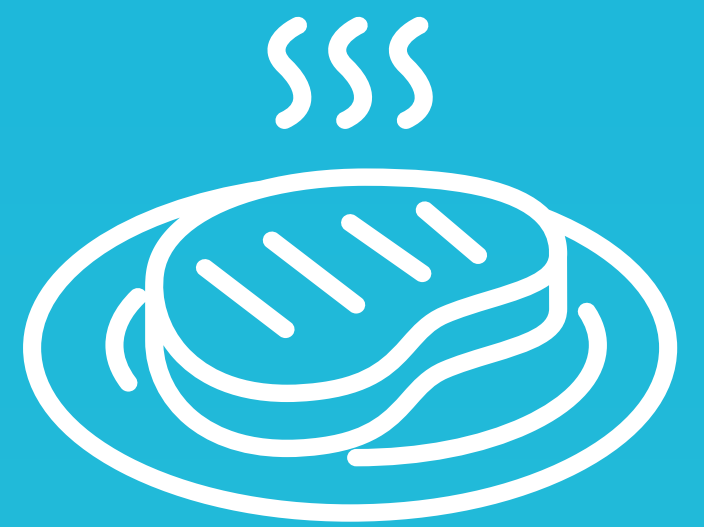
طبخ اللحوم
جيدًا.



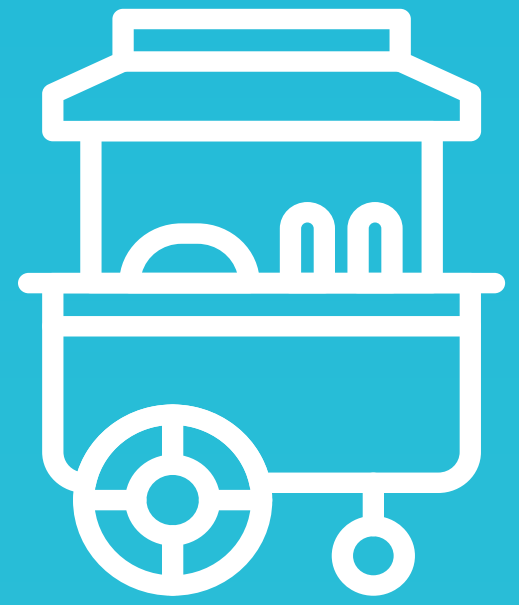
غسل اليدين.



تجنب الأطعمة التي
تحتوي الكثير من الدهون.



الابتعاد عن 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.

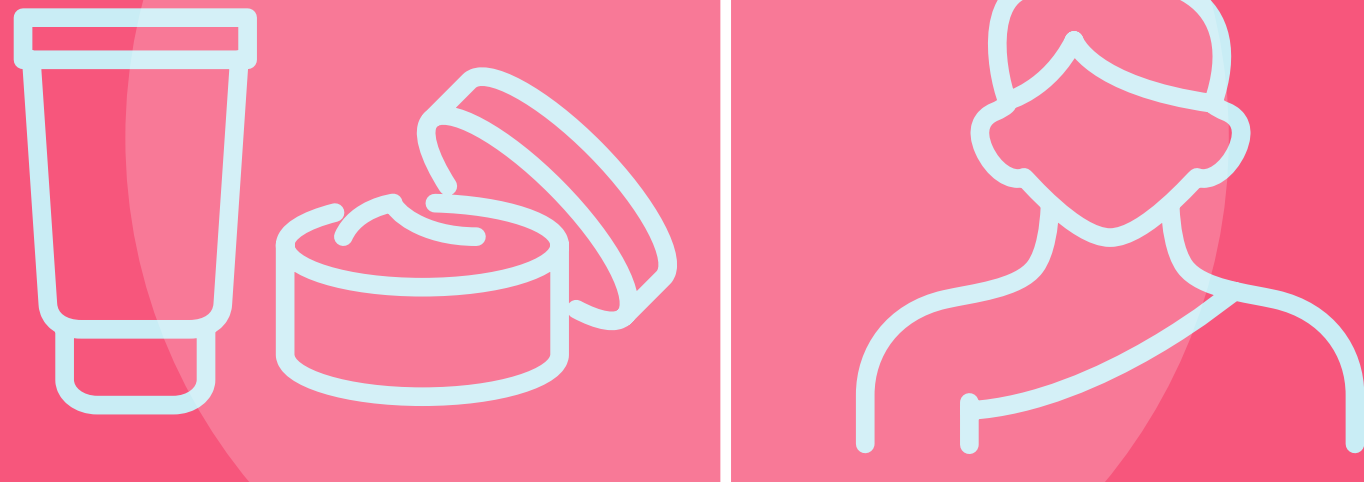
■ الازدحام الشديد.

■ زيادة التعرق.

■ التعرض لأشعة الشمس.



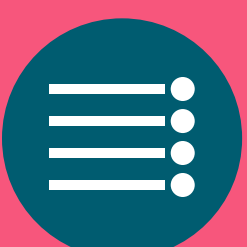
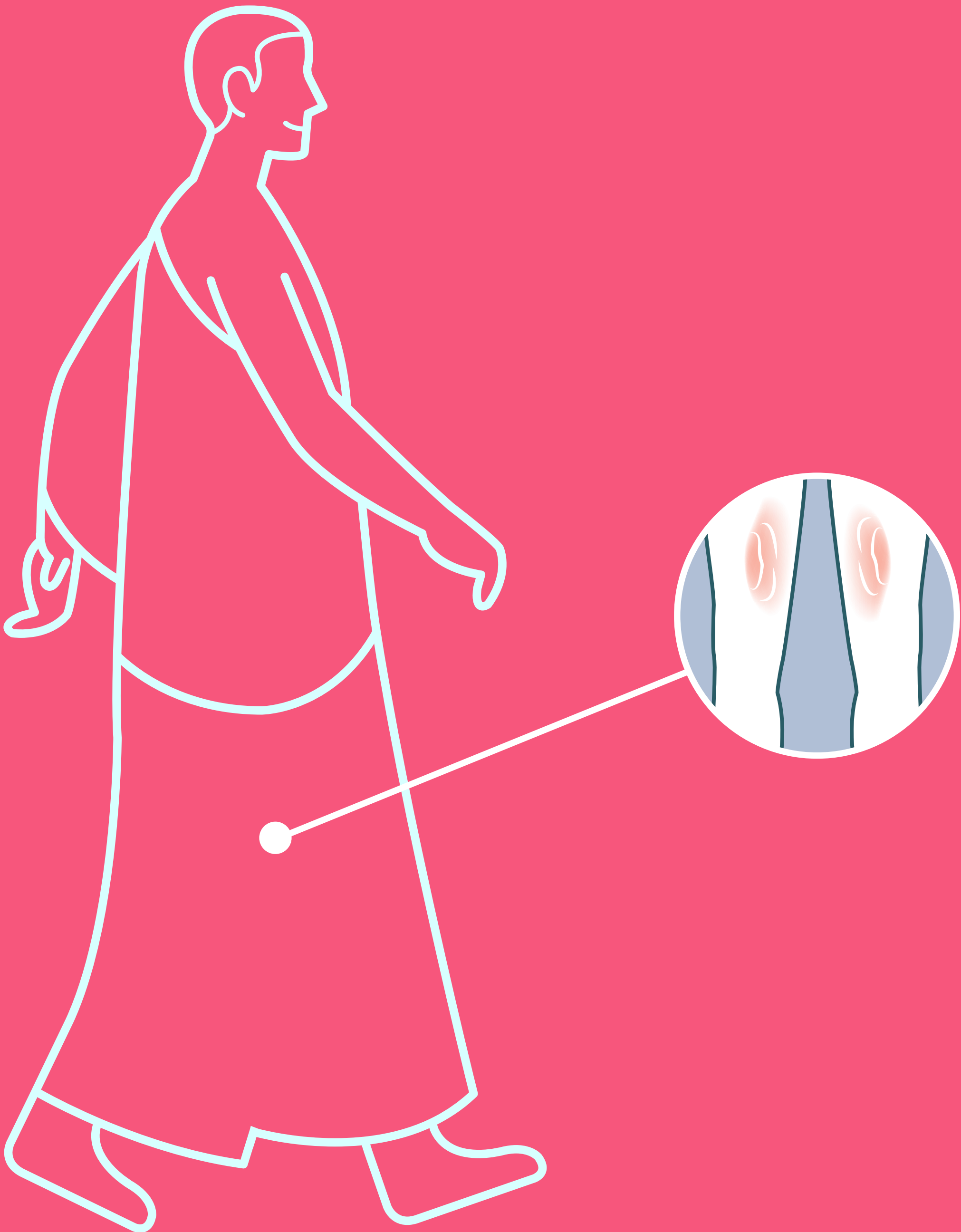
لوقاية من التهاب الثنايا أو التسلخات في الفخذين



■ **التهوية الجيدة** لأعلى الفخذين
وناحية الإبط.

■ **الاهتمام بالنظافة** الشخصية.

■ **استخدام المراهم** قبل المشي.



للوفاية من الحروق الشمسية على الجلد



■ استخدام المظلة الشمسية

باستمرار خصوصًا من 10 صباحًا إلى 3 ظهرًا.

■ تجنب كشف الجسم إلا بقدر ما

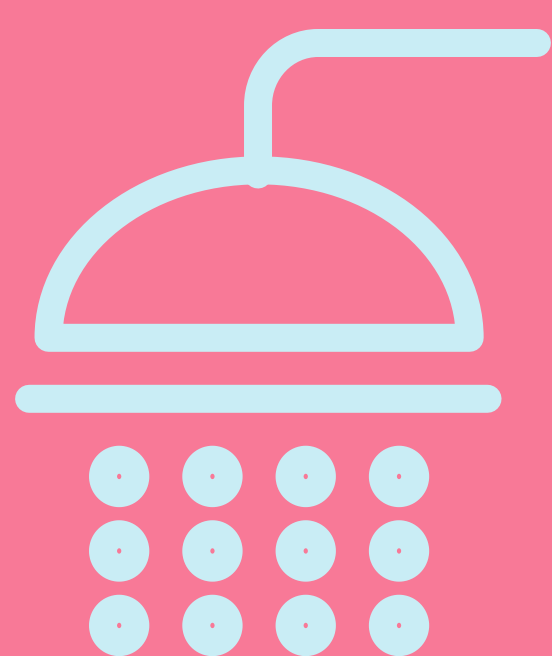
تطلبه المناسك.

■ 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 لمدة طويلة.

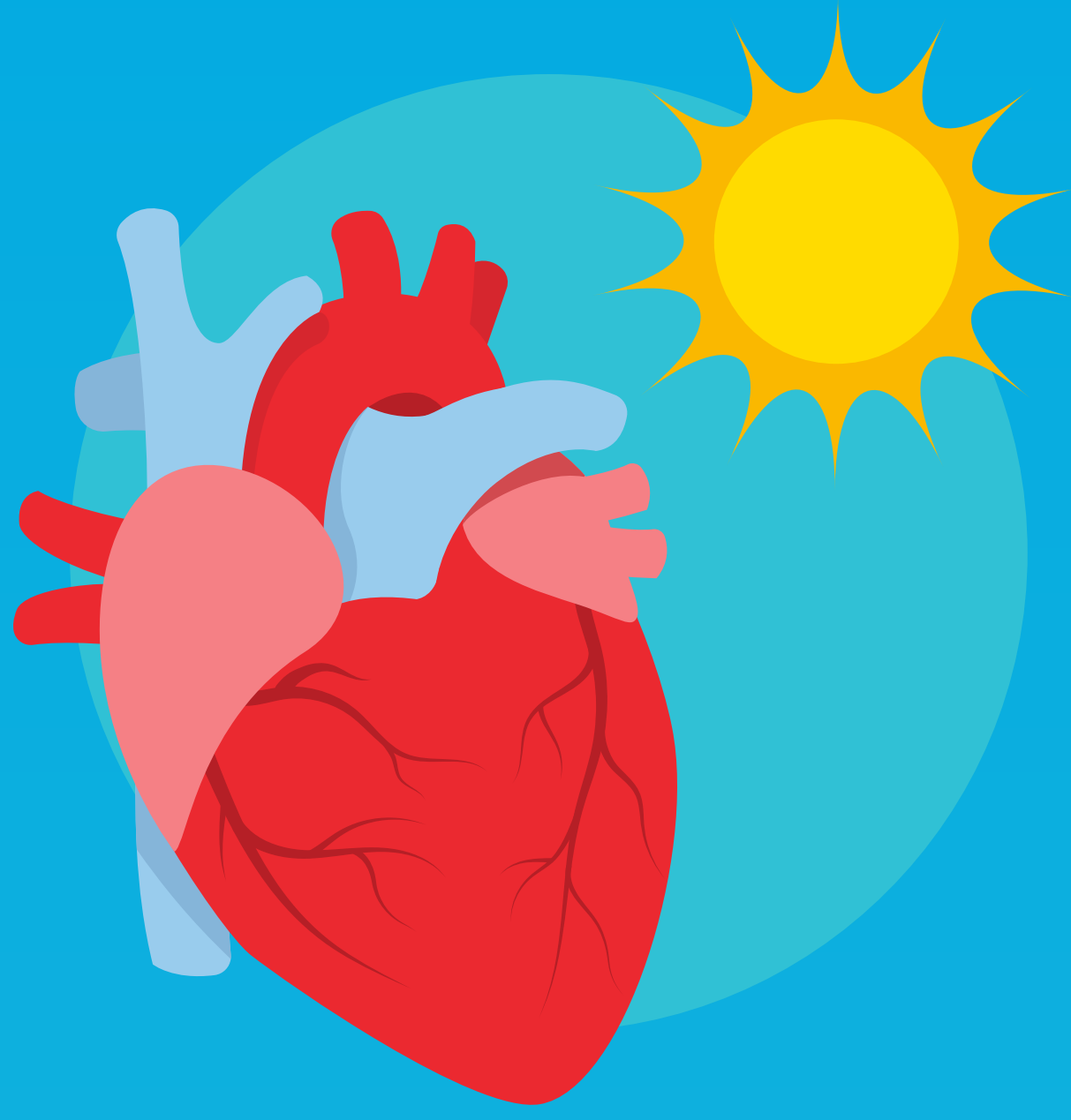




أعراض ضربة الشمس:

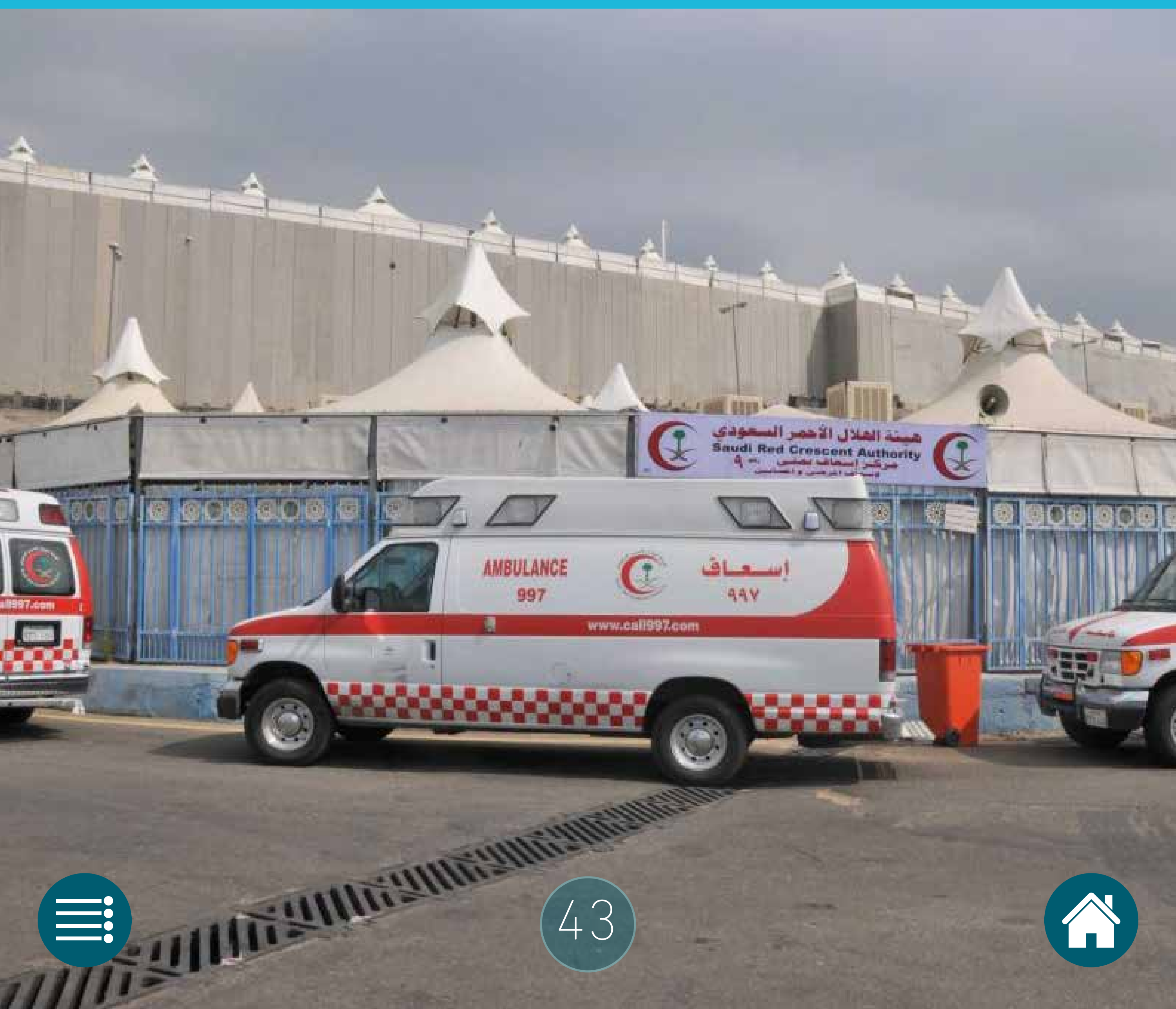
ارتفاع في درجة الحرارة، ويرافقه:

- **صداع** ودوار.
- **جفاف** واحمرار في الجلد.
- **شعور** بالإغماء وألم في البطن.
- **تقيؤ** وإسهال.



إذا ازدادت خطورة الحالة قد يحدث:

- اضطراب في وظيفة القلب.
- اختلاجات وتشنجات عصبية.
- الوفاة.





تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة يجب تقديم الإسعاف الأولي لها بسرعة كما يلي:

- نقل المصاب إلى مكان بارد.
- إزالة الملابس الخارجية.
- تبريد الجسم بالماء.
- تعريض الجسم لمصدر هوائي.
- إعطاء المصاب بعض السوائل.



للوفاية من ضربات الشمس:

لا تخرج نهارًا إلا لحاجة أو نسك.

لا تكشف من جسمك إلا ما يأمر به النسك وهو الرأس في فترة الإصرام.

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

أكثر 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 لأنه يخفف التورم.

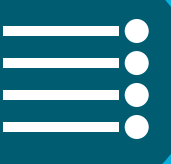
■ أخذ الاستشارة الطبية عند اللزوم.



مرضى السكري

عزيزي مريض السكري:

يمكنك أن تؤدي فريضة الحج أو
العمرة بعد إجراء الفحص الطبي
ومعرفة مدى ملاءمة وضعك
الصحي للحج أو العمرة



عزيزي المصاب بالسكري:

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



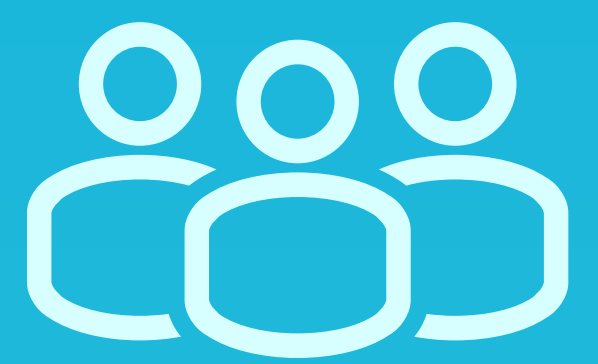
خذ جهاز قياس السكر،
وقم بقياس السكر يوميًا.



احمل تقريرًا طبيًا مفصلاً
عن الحالة الصحية.



أبلغ القريبين منك بأنك
مصاب بالسكري.



خذ مجموعة كافية من
أدوية السكري معك.



تأكد من برودة الأنسولين
أثناء الطواف والسعي.



ابدأ بالطواف أو
السعي بعد أخذ العلاج
والغذاء الكافيين.



عليك التوقف المؤقت
عن المناسك عند الإحساس
بنقص مستوى السكر.



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



الحرص على لبس الجوارب
المريحة في غير وقت الإصرام.



تناول الوجبات
الأساسية والخفيفة أثناء
السفر.



اتبع النظام الغذائي
وفق إرشادات الطبيب.



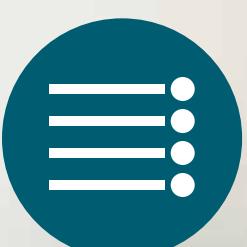
استخدم آلات الحلاقة
الكهربائية بدلاً من الموس.



اشرب الماء
بكميات مناسبة.

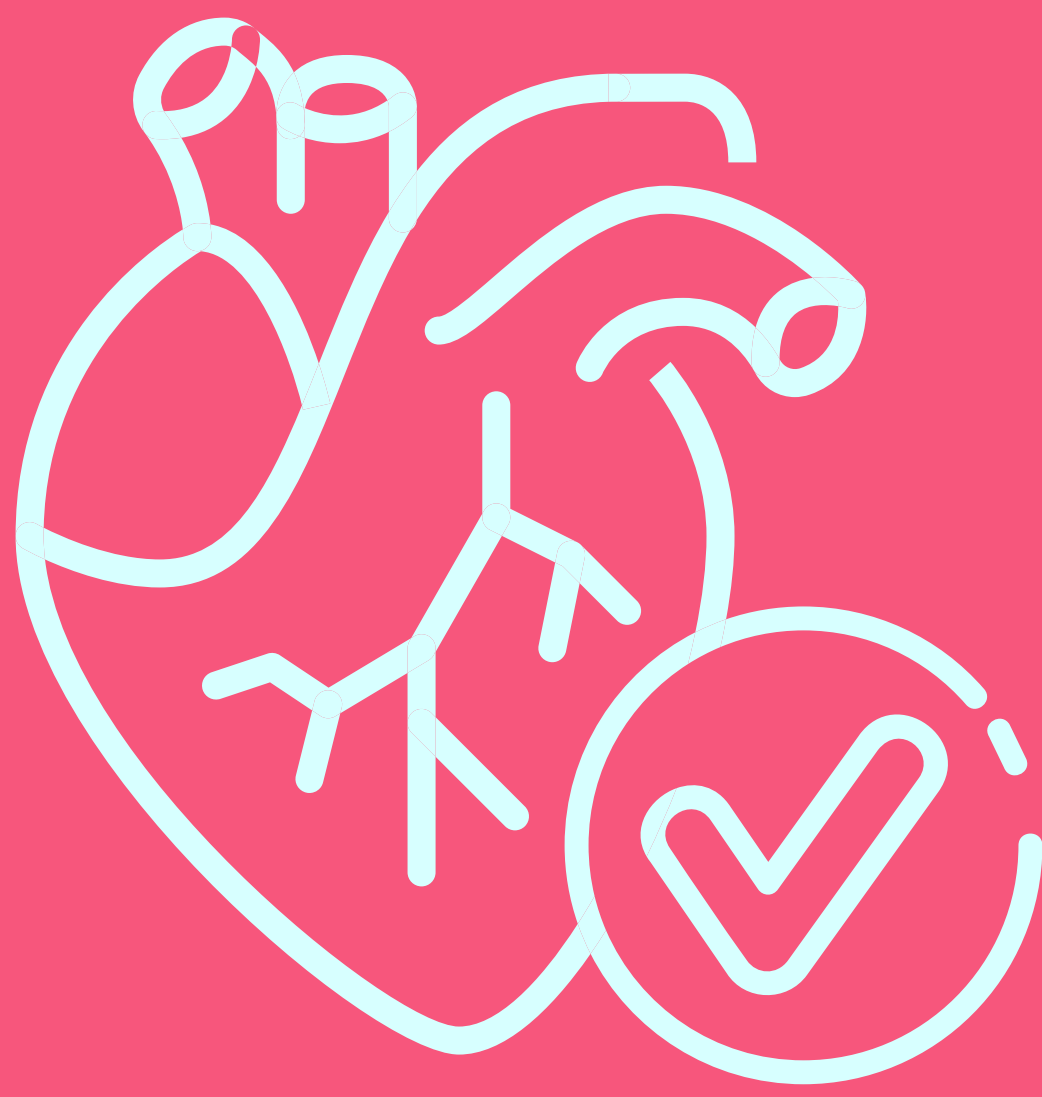


راجع المراكز
الصحية عند اللزوم.



مرضى

القلب



يستطيع مريض القلب أن يؤدي
مناسك الحج إذا كانت حالته
الصحية مستقرة.





نصائح طبية لمريض القلب



أخذ كمية كافية

من الأدوية.



مراجعة الطبيب قبل

الذهاب إلى الحج.



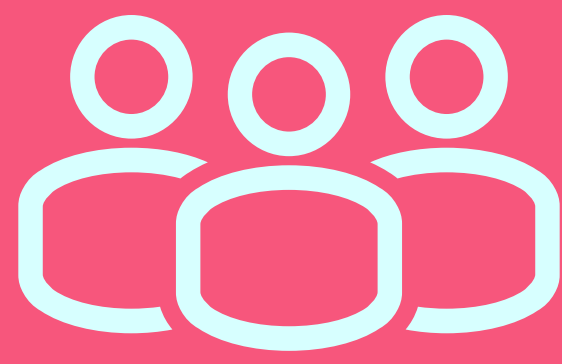
حمل بطاقة أو تقرير طبي.





عدم التعرض لمجهود

بدني أو عصبي زائد.



مرافقة مجموعة من الأصدقاء أو

الأقارب بشكل دائم.



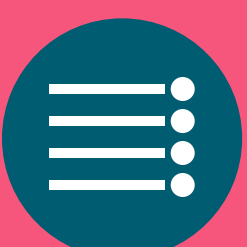
أخذ قسط من الراحة عند الشعور بألم

في الصدر أو ضيق في التنفس.



عدم الإقدام على صعود

المرتفعات والسلالم.



مرضى ضغط الدم



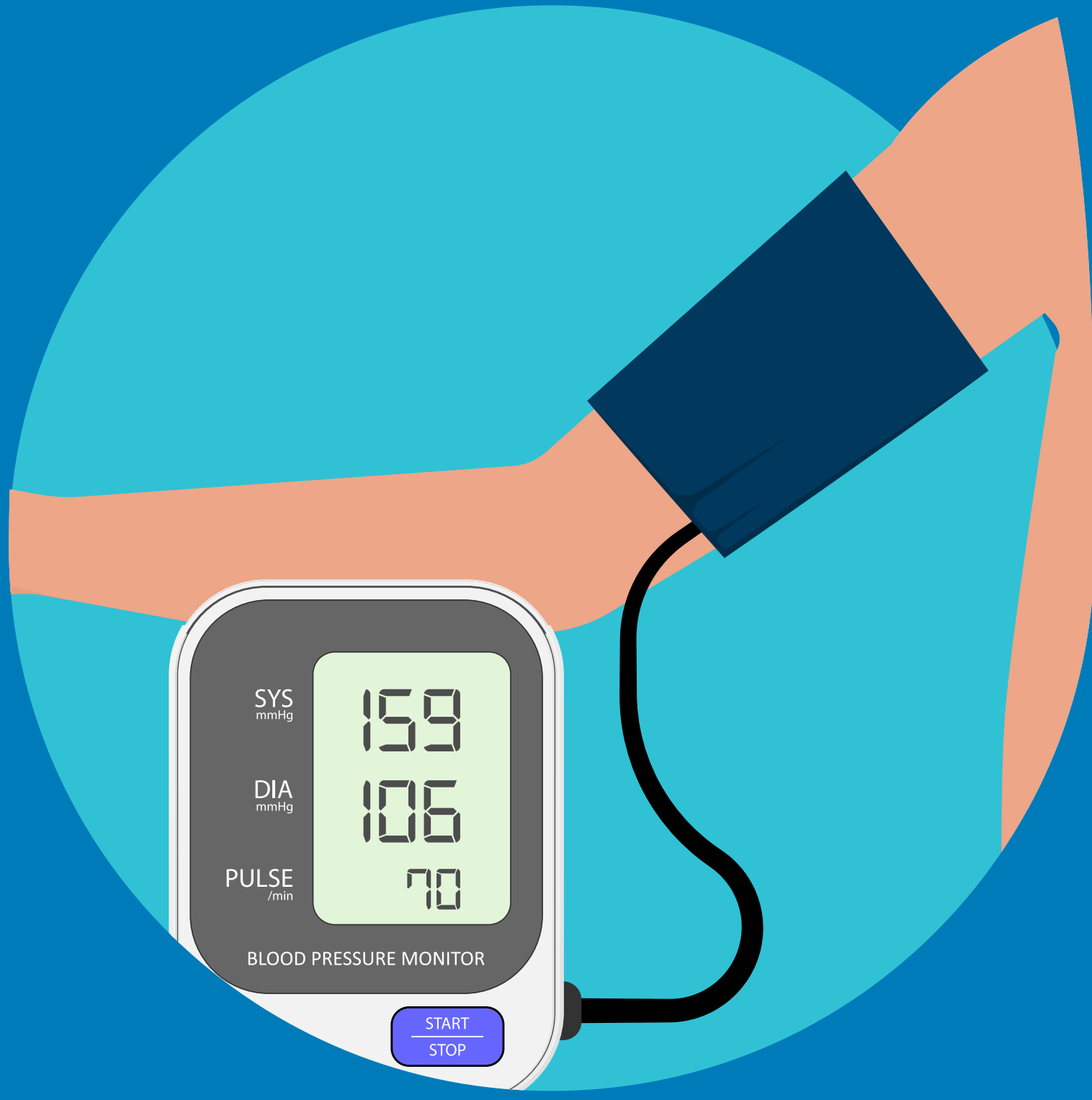
يمكنك التحكم في ضغط الدم بنجاح أثناء الحج أو العمرة من خلال اتباع إرشادات الطبيب المختص.





أعراض ارتفاع ضغط الدم:

- خفقان في القلب وضيق في التنفس.
- التعرق والقلق والتوتر.
- نزيف الأنف.
- الصداع والدوخة والغثيان.
- عدم وضوح الرؤية.



نصائح لمرضى ضغط الدم:

- استشارة الطبيب وعرض الأدوية عليه قبل السفر.
- التحرك والمشي قليلاً في الطائرة.
- قياس الضغط قبل السفر وأثناء الحج.
- التخطيط الجيد لمواعيد تناول الأدوية.
- الحذر من التغييرات المفاجئة للأجواء.

- البقاء هادئًا 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 الخاصة.
- لا تتعرض لأي مجهود بدني زائد.
- استخدم الكرسي المتحرك عند الإجهاد.

مرضى الحساسية



تزداد الحساسية خلال موسم الحج بسبب الزحام والغبار والأتربة والحرارة ودخان عوادم السيارات.





لا يوجد - بشكل عام - خطر على
الحاج من أمراض الحساسية إلا في
حال تفاقم أمراض الصدر (الربو).



ننصح مريض الحساسية بتجنب
الأوقات والأماكن والأعمال
والأطعمة التي تهيج الحساسية.





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



مرضى الربو



مناسك الحج والعمرة قد تستدعي وجود الشخص في أماكن مزدحمة، وأحياناً مليئة بالغبار أو بالدخان المنبعث من عوادم السيارات.





يجب أن يأخذ مريض الربو معه
بخاخات الربو في جميع تنقلاته في
المشاعر.



عند شعورك بأعراض نوبة الربو
عليك اتباع الآتي:

■ **المبادرة إلى استعمال بخاخ**
الربو.

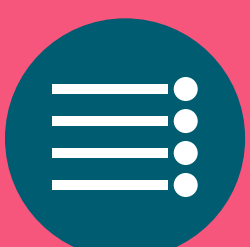
■ **مراجعة أقرب مركز صحي أو**
مستشفى.



مرضى الكلية



ننصحك بمراجعة الطبيب للتأكد
من إمكانية أدائك لفريضة الحج أو
العمرة .

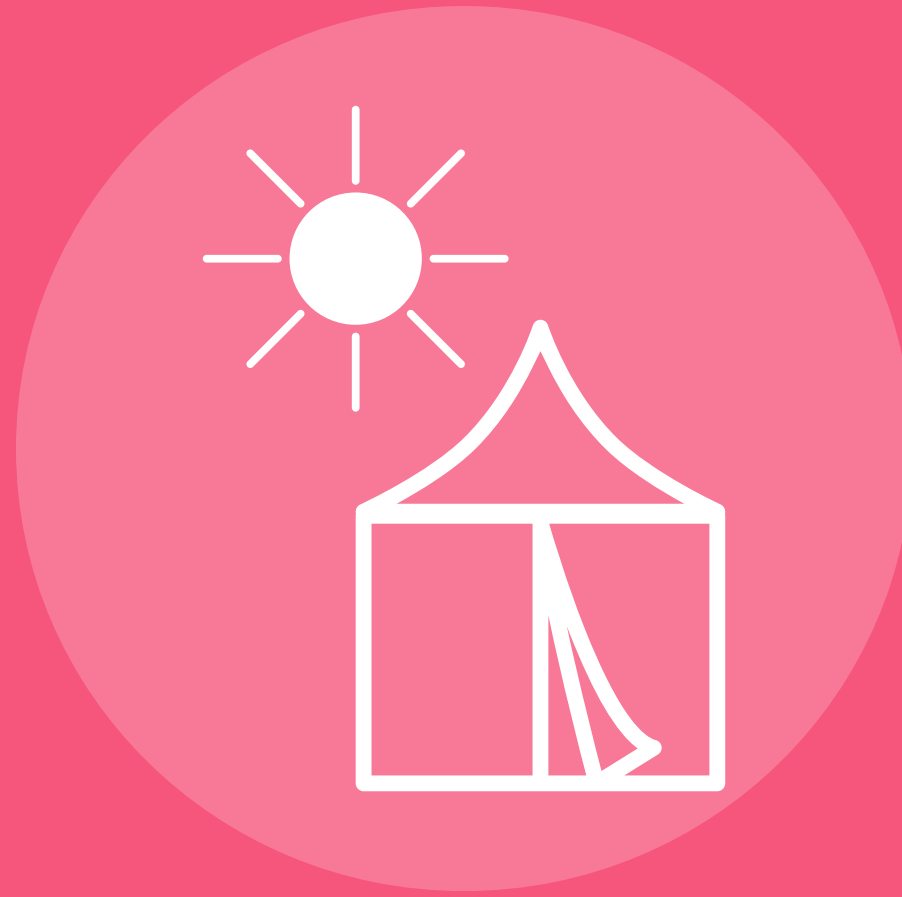




الحج يشكل مشقة كبيرة على المريض الذي يحتاج إلى عمليات غسيل الكلى، إلا إذا تمكن من الحج مع بعثة طبية.



الحرص على حمل الأدوية الموصوفة لك، ودفنها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه.



تجنّب حرارة الشمس، ووقم بتأدية بعض المناسك بعد غروب الشمس، أو إنابة شخص آخر للقيام بذلك حسب الرخصة الشرعية.

أرقام تهمك

911

للحالات الطارئة والخدمات الأمنية

937

للاستشارات والاستفسارات الطبية

920002814

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 تُيسر لك أداء المناسك
بكل يسر واطمئنان.



الشريك الاستراتيجي



شركاؤنا في النجاح



تقبل الله أعمالكم و سعيكم

للمزيد من المعلومات
التوعوية
تابعونا على حسابنا
في تويتر



Haj.gov.sa | @HajMinistry

وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH

