



دليل التوعية الصحية

HAJ.GOV.SA

مركز توعية ضيوف الرحمن
Pilgrims Awareness Center



وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ & UMRAH



المحتويات

اضغط على العنوان للوصول للصفحة المطلوبة

02	تحصينات وقائية للحاج والمعتمر	03	الاهتمام بالعلاج
05	الإجهاد الحراري وضربة الشمس	08	الوقاية من التسمم الغذائي
10	الاهتمام بالتغذية	11	أهمية استخدام الكمادات في الحج والعمرة
13	وصايا صحية للحلاقة	14	صحة المرأة في الحج والعمرة
17	أمراض الجهاز التنفسي	19	الإسهال والنزلة المعوية
22	الأمراض والإصابات الجلدية	25	الحمى الشوكية (التهاب السحايا)
28	إجهاد العضلات	31	مرضى السكري
34	مرضى القلب	36	مرضى ضغط الدم
40	مرضى الحساسية	41	مرضى الربو
42	مرضى الكلى	44	أرقام تهمك

يتوفر هذا الدليل بـ 20 لغة، ويقدم إرشادات
صحية مهمة للحجاج، مع نصائح للوقاية من
الأمراض وضمان سلامتهم أثناء أداء المناسك





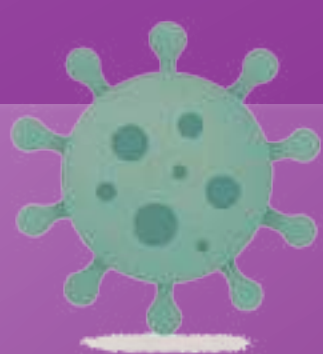
الحج والعمرة رحلة عظيمة للروح والبدن، فكما يبذل الحاج والمعتمر فيها ماله فهو يبذل فيها جهدًا بدنيًا كبيرًا ولهذا كان من شروط وجوب الحج الاستطاعة البدنية



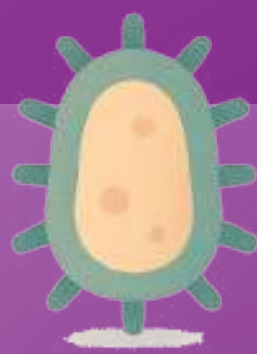
تحصينات وقائية للحاج والمعتمر

قبل السفر لأداء المناسك، تأكد من
التحصينات اللازمة لرحلة صحية وآمنة

التحصينات الإلزامية



فيروس
كورونا



الإنفلونزا
الموسمية



الحمى الشوكية
النيسيرية



الاهتمام بالعلاج

ينبغي على الحاج والمعتمر الاهتمام بأدويته الموصوفة له، والأخذ بالإرشادات الآتية:

التزم بالحفاظ على درجة حرارة مناسبة للأدوية عند نقلها بين المشاعر، وذلك بوضعها في حاوية تحميها من الأجواء الحارة، وعادة ما توفر حملات الحج ثلاجات لحفظ الأدوية



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



على الحاج والمعتمر حمل وصفة الدواء وتقرير أو بطاقة توضح نوع حالته، أو سوار تعريفى بالحالة المرضية



تنتشر الصيدليات بالقرب من المسجد الحرام، كما تنتشر أيضًا في أنحاء مكة المكرمة، ولكن لا توجد صيدليات في منى ومزدلفة وعرفة



المراكز الصحية والإسعافية منتشرة في مشاعر الحج المقدسة





الإجهاد الحراري
وَضَرْبَةُ الشَّمْسِ

أعراض الإجهاد الحراري



دوخة وصداع



تعرق شديد



برودة ورطوبة في الجلد



غثيان أو قيء

أعراض ضربة الشمس



توقف التعرق



ارتفاع شديد في
حرارة الجسم



شعور بالإعياء
والإغماء



جفاف واحمرار
في الجلد

للوفاية من الإجهاد الحراري وضربات الشمس:



لا تكشف من جسمك
إلا ما يأمر به النُسك



لا تخرج نهارًا إلا
لحاجة أو نُسك



أكثر من
شرب السوائل



احمل معك مظلة
شمسية نهارًا





الوقاية من
التسمم الغذائي

لوقايتك من التسمم الغذائي، اتبع النصائح الآتية:

تجنب ترك الأغذية لأكثر من ساعة واحدة إذا كانت درجة حرارة الجو المحيط أكثر من 33° م



احرص على غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها



لا تحفظ الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة (25 درجة مئوية) لأكثر من ساعتين



التأكد من غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون قبل وبعد التعامل مع الغذاء



تجنب شراء الأطعمة من قبل الباعة المتجولين





الاهتمام بالتغذية

اشرب الماء بانتظام، فالجفاف قد يكون
خطرًا أثناء أداء مناسك الحج



احرص على تناول وجبات متوازنة



الفواكه الطازجة خيار رائع للترطيب
والتغذية أثناء تأدية مناسك الحج



المشروبات الغازية والمشروبات المنبهة
لا تُغني عن الماء





أهمية استخدام الكمامات في الحج والعمرة

بمجرد ارتدائك للكمامة، تضمن أمانك وأمان من حولك بإذن الله

أهمية استخدام الكمامة:



حماية من التلوث
الجوي



تقليل انتشار
العدوى



حماية من
الأمراض

إرشادات استخدام الكمامة

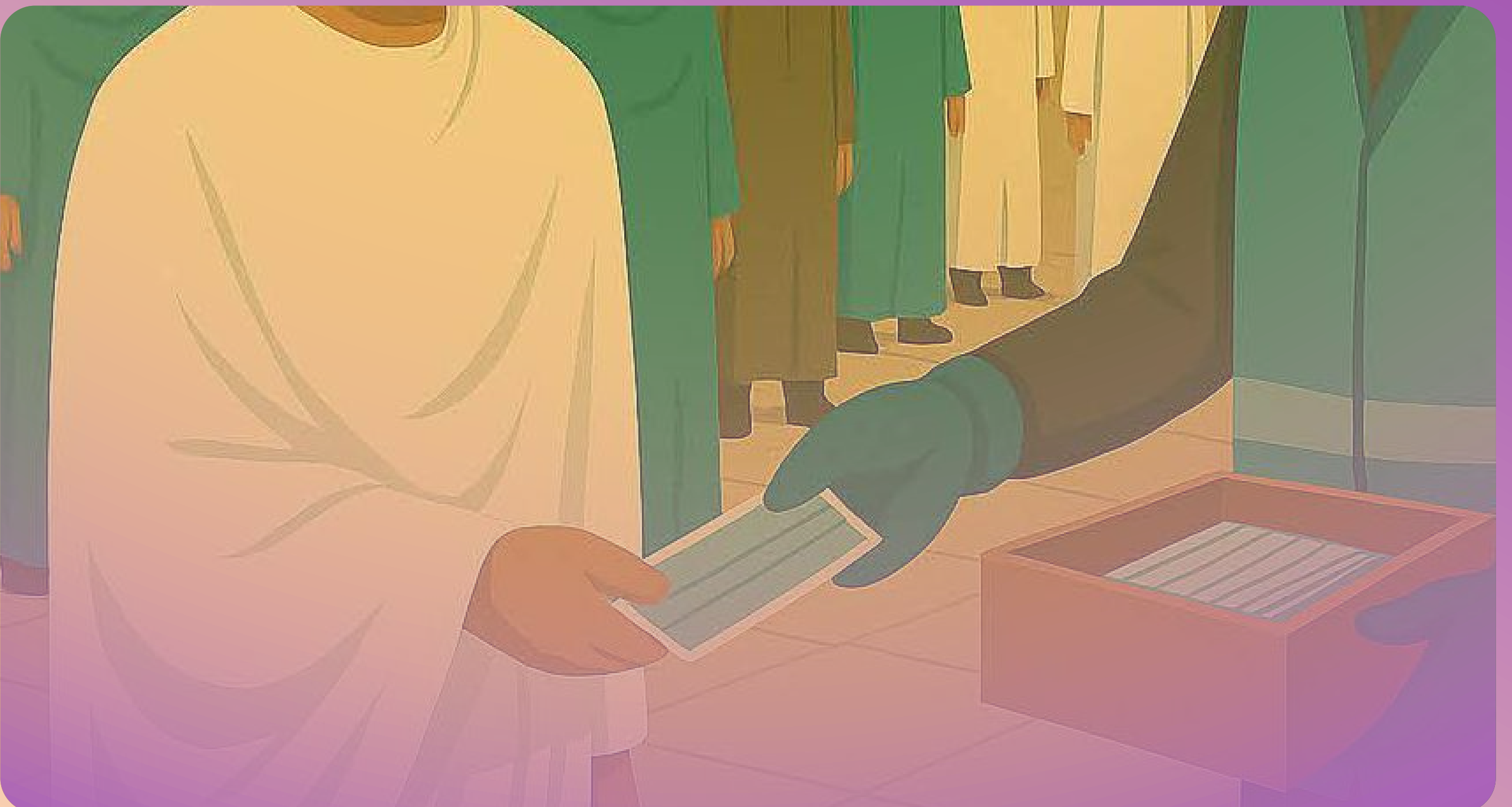
تُستخدم الكمامات في جميع الأوقات للحد
من انتشار العدوى التنفسية



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



تُستبدل الكمامة باستمرار، أو عند اتساخها،
وتوضع المستعملة في سلة المهملات





وصايا صحية للحلاقة

اطلب من الحلاق أن يغسل يديه بالماء والصابون
قبل البدء بالحلاقة



تأكد من أنه يستخدم الأمواس التي تُستعمل مرة
واحدة، وقد تم تغييرها قبل أن يقوم بالحلاقة لك



تجنب مشاركة الآخرين أي نوع من أدوات الحلاقة



انتبه من استخدام الأدوات المستعملة؛ قد يعرضك
ذلك إلى خطر الإصابة بالأمراض المعدية





صحة المرأة في الحج والعمرة

قد تبذل المرأة في الحج جهدًا غير معتاد، لذا يُنصح
باتباع هذه الإرشادات لضمان راحتها وسلامتها

الدورة الشهرية

إذا رغبتِ في استخدام حبوب منع الدورة الشهرية لإتمام نسكك دون موانع، فعليك:



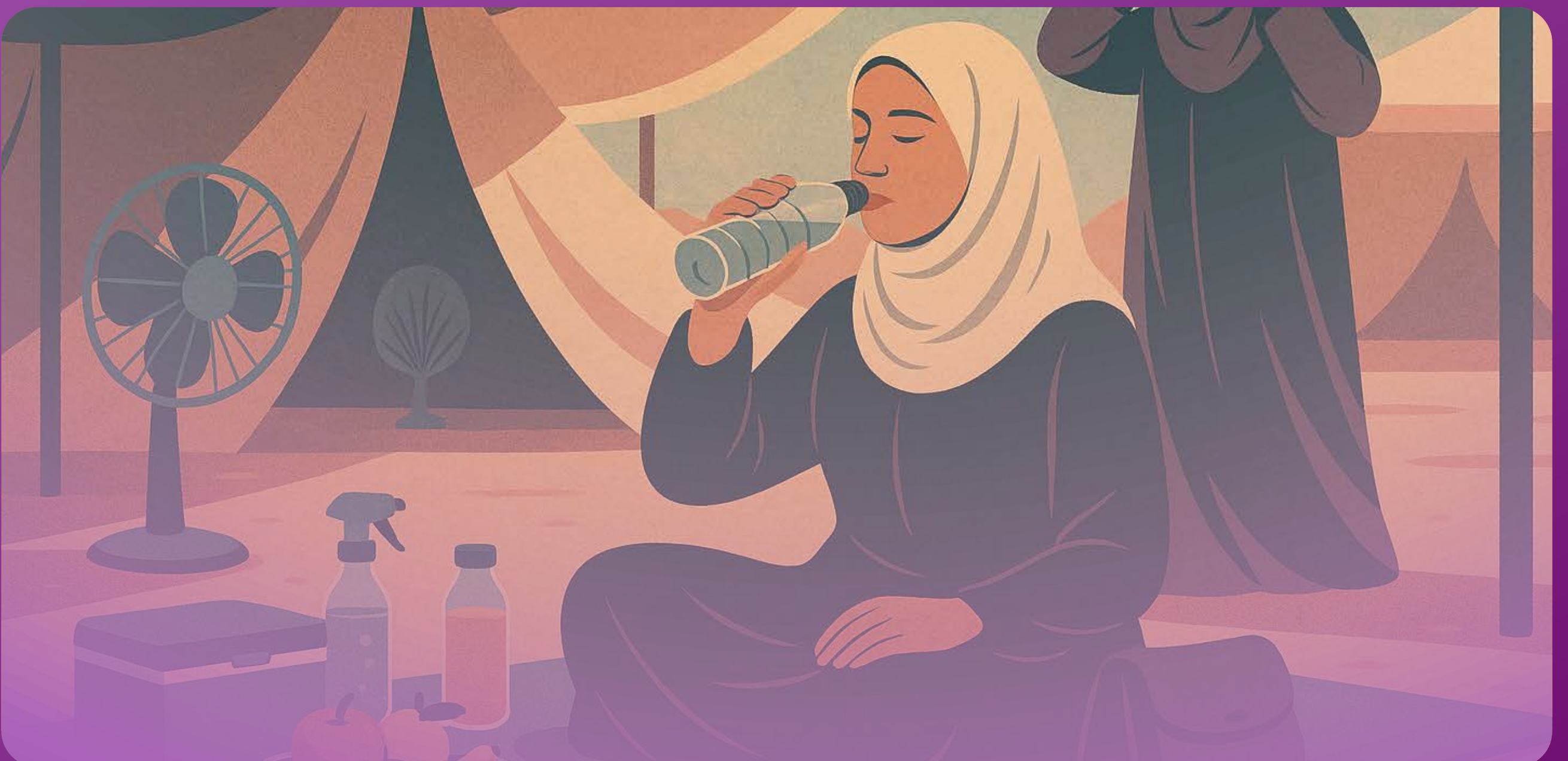
تناول الحبوب في أوقاتها المحددة



استشارة الطبيب قبل مُدّة كافية للتأكد من كيفية الاستعمال والجرعة المناسبة

للمرأة الحامل

يُنصح بعدم أداء فريضة الحج في حال الحمل، حفاظًا على صحتك وسلامة جنينك، نظرًا لما قد يرافق أداء المناسك من مشقة وجهد بدني كبير



أما في حال رغبتِ بأداء العمرة، فإليكِ هذه الإرشادات:

ارتدي الملابس القطنية الواسعة والأحذية المريحة



تناولي عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم عوضًا عن ثلاث وجبات رئيسية، واشربي كميات صغيرة من السوائل على دفعات على مدار اليوم عوضًا عن شرب كميات كبيرة دفعة واحدة



تجنبي الازدحام والحرارة الشديدة قدر الإمكان



احرصي على المشي قليلاً كل ساعة أو ساعتين



توجّهي إلى أقرب مستشفى في حال الشعور بنزيف أو صداع أو تقلصات



تجنبي أي مجهود بدني زائد، واستخدمي الرخص الشرعية مثل التوكيل في الرمي



● للاطلاع على دليل المرأة اضغط هنا



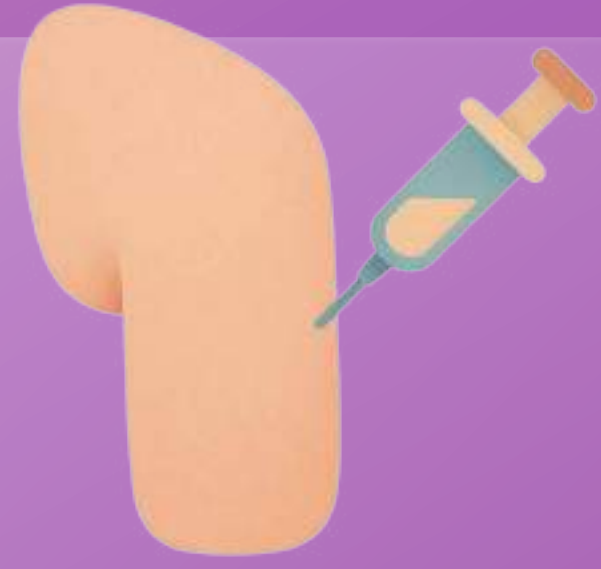
أمراض الجهاز التنفسي

العدوى التنفسية من أكثر الأمراض شيوعًا، وسببها انتقال الجراثيم والفيروسات عن طريق السعال أو العطاس

من أهم طرق الوقاية من العدوى التنفسية:



الحرص على غسل
اليدين بانتظام



تلقي اللقاحات
قبل الحج



استخدام المناديل عند
السعال أو العطاس



ارتداء الكمامة في
الأمكن المزدحمة





الإسهال والنزلة المعوية:

هي حالات تنجم عن انتقال الجراثيم أو الفيروسات أو الفطريات إلى الجسم عن طريق الأطعمة والمشروبات الملوثة

للموقاية من النزلة المعوية والإسهال، احرص على:



تجنب الأطعمة التي
تحتوي على دهون كثيرة



سلامة ونظافة الطعام



طبخ اللحوم جيداً



غسل اليدين

تجنب شراء الأكل من الباعة المتجولين



لمعالجة الإسهال:



مراجعة الطبيب في
حالة الإسهال الشديد



الإكثار من شرب الماء

للقاية من الإمساك



الإكثار من شرب السوائل



تناول كمية كبيرة من
الخضروات والفواكه





الأمراض والإصابات الجلدية

تنتشر الأمراض الجلدية في موسم الحج والعمرة بسبب:



الازدحام الشديد



ارتفاع درجات
الحرارة



الإصابة بالسكري
أو بالسمنة



زيادة التعرق

للمحافظة من التهاب الثنايا أو التسلخات في الفخذين، عليك اتباع النصائح الآتية:

الحرص على جفاف هذه المناطق للمحافظة
من العدوى الفطرية



الاهتمام بالنظافة الشخصية



استخدام المراهم قبل المشي



للوفاية من الحروق الشمسية:



استخدم الكريما
الواقية من الشمس



تجنب كشف
الجسم إلا بقدر ما
تطلبه المناسك



استخدم المظلة
الشمسية

للوفاية من الفطريات الجلدية:



الاستحمام المنتظم



النظافة الشخصية



عدم استعمال ملابس
الآخرين



نظافة الملابس الداخلية



الحمى الشوكية
(التهاب السحايا)

الحمى الشوكية هي التهاب في الأغشية المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي، أعراضها:



صداع حاد مع غثيان وقيء



ارتفاع درجة الحرارة



طفح جلدي



تشنجات وتصلب الرقبة





تنتقل أغلب أنواع الحمى الشوكية عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي والرداذ، للوقاية عليك اتباع الآتي:



الحفاظ على
النظافة الشخصية



غسل اليدين
بشكل جيد



أخذ اللقاح
ضد الحمى

متى تجب زيارة الطبيب؟

في حال ملاحظة الأعراض،
خاصة ارتفاع الحرارة وتصلب الرقبة





إجهاد العضلات

أهم أسباب إجهاد العضلات والمفاصل والأربطة:



الحركة العنيفة
المتواصلة



الإرهاق الزائد



حمل الأشياء الثقيلة



ضعف اللياقة البدنية



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 التورم



أخذ الاستشارة الطبية عند اللزوم





مرضى السكري

إرشادات مهمة لمريض السكري أثناء أداء مناسك الحج:

ضع سوارًا حول معصمك، تفيد أنك
مصاب بالسكري



لا تنسى أن تأخذ جهاز قياس السكر
معك، وراقب السكر باستمرار



احمل تقريرًا طبيًا مفصلاً عن الحالة الصحية



أبلغ القريين منك أنك مصاب بالسكري



خذ مجموعة كافية من أدويةك الموصوفة



تأكد من برودة الأنسولين أثناء الطواف والسعي



ابدأ الطواف والسعي بعد أخذ العلاج وتناول
وجبتك الرئيسية



إرشادات مهمة لمريض السكري أثناء أداء مناسك الحج:

توقف عن أداء المناسك عند الإحساس بنقص
مستوى السكر



حافظ على قدميك عند أداء المناسك من كل
ما يؤذيها



احرص على لبس الجوارب المريحة في غير
وقت الإحرام



تناول الوجبات الأساسية والخفيفة أثناء السفر



اتبع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب



استخدم آلات الحلاقة الكهربائية بدلاً من الأمواس



اشرب الماء بكميات مناسبة



راجع المراكز الصحية عند اللزوم





مرضى القلب

نصائح طبية لمرضى القلب:



أخذ كمية كافية من الأدوية



مراجعة الطبيب قبل
الذهاب إلى الحج



عدم التعرض لمجهود بدني
أو عصبي زائد



حمل بطاقة أو تقرير طبي



عدم الإقدام على صعود
المرتفعات والسلالم



أخذ قسط من الراحة
عند الشعور بألم الصدر
أو ضيق التنفس



مرضى ضغط الدم

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم:



التعرق والقلق والتوتر



خفقان القلب وضيق التنفس



الصداع والدوخة والغثيان



نزيف الأنف



غشاوة الرؤية

نصائح لمرضى ضغط الدم:

استشارة الطبيب قبل الحج



التحرك والمشي



قياس الضغط باستمرار



الالتزام بمواعيد الأدوية



أخذ الحيلة لتغيرات الطقس



الهدوء والبعد عن التوتر



الابتعاد عن تناول الأطعمة المالحة،
وشرب الماء باستمرار



أخذ قسط من الراحة عند التعب



إذا كنت ممن يُحتمل تعرضهم للذبحة
الصدرية، عليك اتباع الإرشادات الآتية:

عليك استشارة الطبيب في حمل الأدوية المناسبة



لا تتعرض لأي مجهود بدني زائد



استخدم الكرسي المتحرك عند الإجهاد





مرضى الحساسية

نصائح لمرضى الحساسية:

ابتعد عن الأطعمة التي تُهيّج الحساسية، وأبلغ مقدم الطعام عن الأطعمة التي تسبب لك الحساسية



بعض أدوية الحساسية تسبب النعاس، لذا يجب الحذر لتجنب حوادث السقوط أثناء الزحام





مرضى الربو

يجب على مريض الربو أثناء أداء مناسك الحج أن يأخذ البخاخات العلاجية في جميع تنقلاته بالمشاعر

**عند شعورك بأعراض نوبة الربو،
يجب عليك اتباع الآتي:**

المبادرة إلى استعمال البخاخ



مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى





مرضى الكلى

إرشادات لمريض الفشل الكلوي أثناء الحج:



احرص على حمل الأدوية الموصوفة لك وحفظها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه



يجب مراجعة الطبيب للتأكد من اللياقة الصحية لأداء الحج والعمرة



يمكن أداء بعض المناسك بعد غروب الشمس أو تكليف شخص آخر بأدائها نيابة عنك حسب الرخصة الشرعية



تجنب التعرض لحرارة الشمس قدر الإمكان

للوصول إلى المراكز الصحية بالمشاعر
اضغط هنا

أرقام تهمك

937

للاستشارات والاستفسارات الطبية

911

للحالات الطارئة والخدمات الأمنية

داخل المملكة
1966

للاستفسارات والشكاوى مركز
العناية بضيوف الرحمن

خارج المملكة
920002814

مركز اتصال وزارة الحج والعمرة للإجابة
عن استفسارات ضيوف الرحمن

الشريك الاستراتيجي

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWQAF



شركاء النجاح

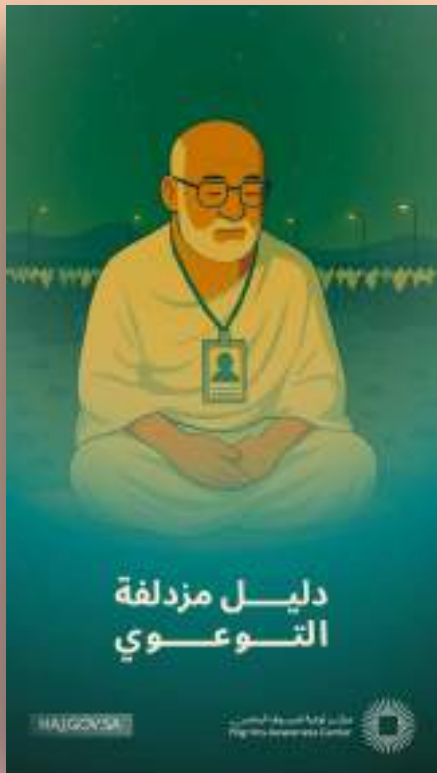
الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة تنتهي، أثر يبقى، وعودة مباركة بإذن الله
تقبّل الله أعمالكم وسعيكم وردكم سالمين



بإمكانك الحصول على بقية الأدلة التوعوية
من خلال زيارة موقع وزارة الحج والعمرة

اضغط هنا للوصول إلى الموقع

ستجد في هذه الأدلة جميع الإرشادات والتوجيهات التي
تسهّل عليك أداء المناسك بكل سهولة واطمئنان

للمزيد من المعلومات التوعوية، تابع
حساباتنا على منصات التواصل الاجتماعي

