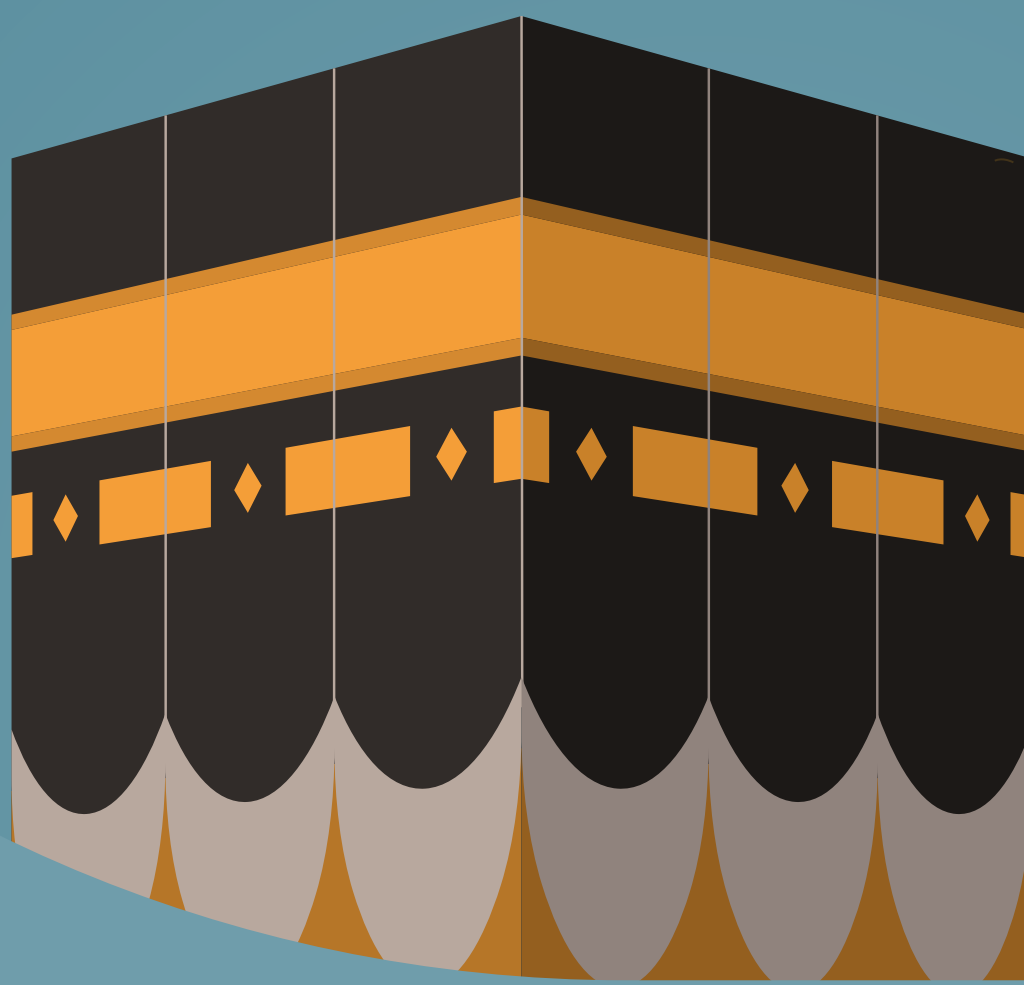


النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

2023



صحتك في الحج
نعتني بصحتك لتكمل حجتك



خطط لرحلة حج آمنة ومريحة ماذا عليك فعله قبل السفر؟

تأكد

- تأكد من أن صحتك تسمح لك بالسفر لأداء فريضة الحج واستشر طبيبك قبل السفر إذا كنت ممن يعانون من الأمراض المزمنة



- تأكد من أخذ الأدوية اللازمة وأنها تكفيك وتغطي أكثر من مدة بقائك في الديار المقدسة واحفظها بمكان آمن، خاصة إذا كنت مصاباً بأحد الأمراض المزمنة



- تأكد من أخذ جميع التطعيمات المطلوبة ومنها لقاح المكورات السحائية الرباعي المقترن وتطعيم الإنفلونزا الموسمية قبل أسبوعين على الأقل من التوجه لأداء فريضة الحج



خطط لرحلة حج آمنة ومريحة ماذا عليك فعله قبل السفر

تذكر أن

• تحمل أدويةك في حقيبتك
اليدوية في الطائرة



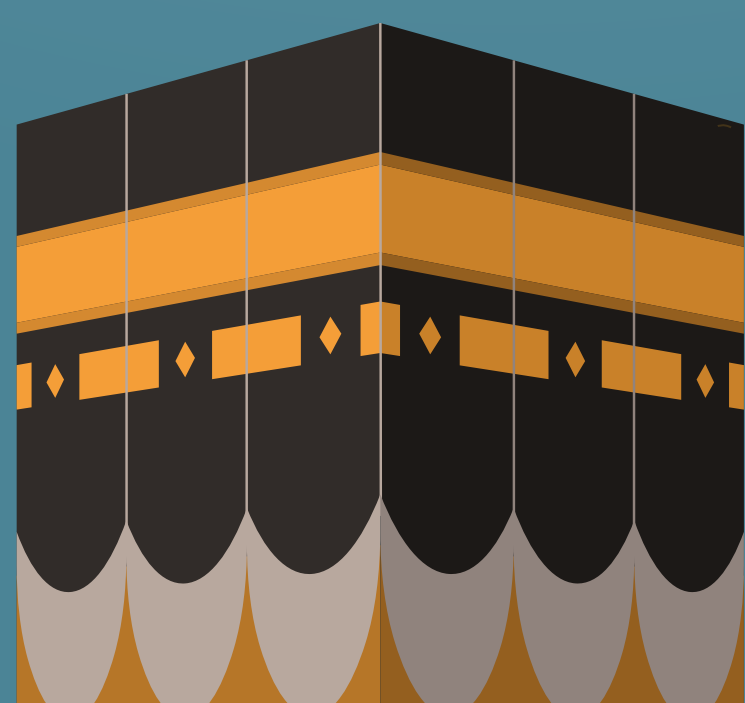
• تحمل الوثائق الصحية المتعلقة
بحالتك الصحية (كتيب الحج)



• تُبلِّغ أصحاب الحملة و المرافقين
في الرحلة إذا كنت تعاني من أي
مشاكل صحية قد تتطلب علاج
طارئ مثل هبوط السكر أو الإصابة
بنوبة الربو حتى يتمكنوا من
التعامل مع الحالة



• ترتدي الملابس القطنية
المريحة والحذاء المريح



يجب على الفئات التالية استشارة الطبيب المختص

للتأكد من المقدرة على الحج

الأطفال

الأقل من 12 سنة



الحوامل

(خصوصاً عند وجود مضاعفات للحمل
أو تاريخ من الإجهاض المتكررة)



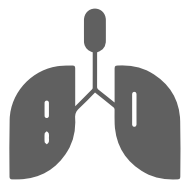
المصابون بالأمراض المزمنة

(مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع
ضغط الدم والقصور أو الفشل الكلوي)



المصابون بأمراض الجهاز التنفسي

المزمنة وخصوصاً ممن يعانون من
نوبات متكررة



المصابون بأمراض الدم الوراثية

وخاصة مرضى فقر الدم المنجلي
والثلاسيميا



المرضى المصابون بالأمراض المناعية

(مرضى الايدز، مرضى السرطان الذين
يخضعون إلى العلاج الكيميائي أو
الإشعاعي)





الحفاظ على صحتك أثناء الحج

- حافظ على نظافتك الشخصية واحرص على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو تعقيم اليدين بصورة دورية

- عند السعال أو العطس قم باستخدام المنديل لتغطية الفم والأنف وتخلص منه في سلة النفايات وفي حال تعذر وجود المناديل الورقية، استخدم أعلى الذراع بدلاً من استخدام الكفين

- احرص على نظافة الجسد وتغيير الملابس بأخرى نظيفة و يُفَضَّل أن تكون قطنية وخفيفة حتى تُساعد على تبخّر العرق

- احرص على نظافة الفم والأسنان بانتظام

- احرص على نظافة مقر سكنك وتخلص من النفايات في الحاويات المخصصة لها

- احرص على التغذية السليمة

- احرص على شرب السوائل يومياً والإكثار منها لتجنب الإصابة بالجفاف



سلامتك أثناء أداء مناسك الحج

- احرص على استخدام الكمامة وخصوصاً في الأماكن المزدحمة واستبدالها من فترة لأخرى
- احرص على شرب كمية كافية من الماء لتفادي الجفاف كما ينصح بحمل قنينة ماء وقطعة من الحلوى في حال التعرض لهبوط السكر خصوصاً للأشخاص المصابين بالسكري
- تناول الطعام الصحي والنظيف وتجنب تناول الأطعمة من الأماكن المكشوفة حتى لا تصاب بسوء الهضم وعسره أو تسمم غذائي أو نزلة معوية
- احرص على أخذ قسط كافٍ من النوم حتى تستعيد طاقتك لإكمال مناسك الحج
- يجب عدم مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين مثل المناشف وأدوات الطعام، لتفادي انتقال العدوى
- في حال وقوع أي عارض صحي يمكنك التوجه إلى العيادة الطبية التابعة لبعثة مملكة البحرين في الديار المقدسة

عند الحلق أو التقصير وللحد من انتقال بعض الأمراض المعدية عليك اتباع التالي



• اختيار الأماكن المرخصة
للحلاقة



• تجنب المشاركة في
استخدام شفرات الحلاقة
وفرش التنظيف أو قطع
الإسفنج، كما يجب
التأكد من غسل يديك
جيداً بالماء والصابون
قبل الحلاقة أو التقصير





بعد الرجوع إلى أرض الوطن

• خذ وقتك في الراحة واستعادة القوة ولا تستعجل باستقبال الزوار



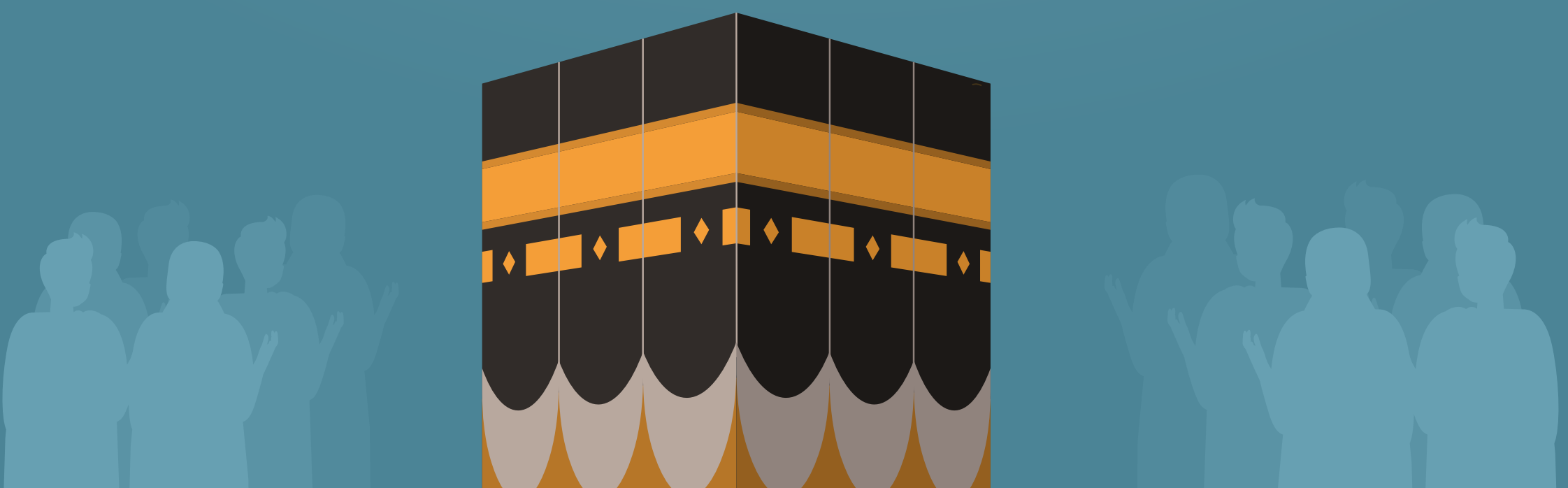
• في حال ظهور أي أعراض للزكام أو الحمى احم نفسك وغيرك عن طريق لبس الكمامة وتوجه إلى المستشفى إذا استدعى الأمر



• احرص على تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي أثناء العطس أو السعال واغسل يديك باستمرار



• في حال تعرضك لوعكة صحية في الديار المقدسة، ينبغي عليك المتابعة مع طبيبك المختص بعد الرجوع إلى أرض الوطن والتأكد من تماثلك للشفاء التام بعد هذه الوعكة



Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز
الصحة
Health Promotion