

نصائح لحج صحي وآمن



عدم مشاركة الأدوات الشخصية



ارتداء ملابس قطنية
نظيفة لتجنب التسلخات



تنظيف الأسنان يوميًا



ارتداء الكمامة قدر الإمكان



تجنب ملامسة العين والأنف
في حالة اتساخ اليدين للوقاية
من المرض



غسل اليدين :
- قبل و بعد تناول الطعام.
- بعد استخدام دورات المياه.
- بعد العطاس والسعال.



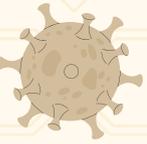
تطعيمات الحج الإلزامية

#حجك صحي

-وحدة التوعية الصحية-



لقاح فيروس (كورونا) :



لجميع من يرغب في الحج من البالغين والأطفال أكبر من خمس سنوات.

لقاح الحمى الشوكية :



لجميع من لم يسبق تطعيمهم خلال الخمس سنوات الماضية ويجب أن يؤخذ قبل عشرة أيام على الأقل من السفر.

لقاح الأنفلونزا الموسمية :



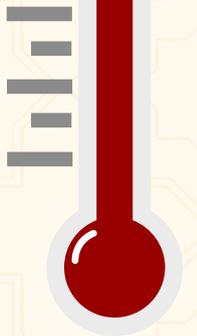
لجميع من لم يتلقوا تطعيم هذا الموسم الخاص بالحج ويجب أن يؤخذ قبل أربعة عشر يوما على الأقل من السفر.



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital



المناطق التي تزداد فيها الإصابات الحرارية:

- . الطواف وخاصة وقت الظهيرة.
- . على صعيد عرفات وقت الظهيرة.
- . عند السعي وقت الإزدحام وارتفاع درجة الحرارة.
- . في مشعر منى و عند رمي الجمرات بسبب الإزدحام وطول المسافة.

للوفاية من الإصابات الحرارية اتبع الآتي:

- . استخدم مظلة شمسية ذات لون فاتح.
- . استخدم ملابس قطنية خفيفة إن أمكن.
- . شرب كميات كافية من السوائل كالماء والعصيرات.
- . لا تتعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة.
- . خذ قسطًا من الراحة بعد أداء كل شعيرة لتفادي الإجهاد.



#حجك صحي

-وحدة التوعية الصحية-



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

نصائح للوقاية من التسمم الغذائي في الحج

تجنب حفظ الأكل المطهي لفترات طويلة



اغسل يديك قبل وبعد الأكل



اغسل الفواكه والخضراوات قبل تناولها



لا تترك الأكل مكشوفًا



تأكد من تاريخ الصلاحية للأطعمة

والمشروبات قبل تناولها



احفظ الطعام في الثلاجة أو حَضَّر ما

يكفي لوجبة واحدة



#حجك_صحي
-وحدة التوعية الصحية-



نصائح لمرضى السكري في الحج

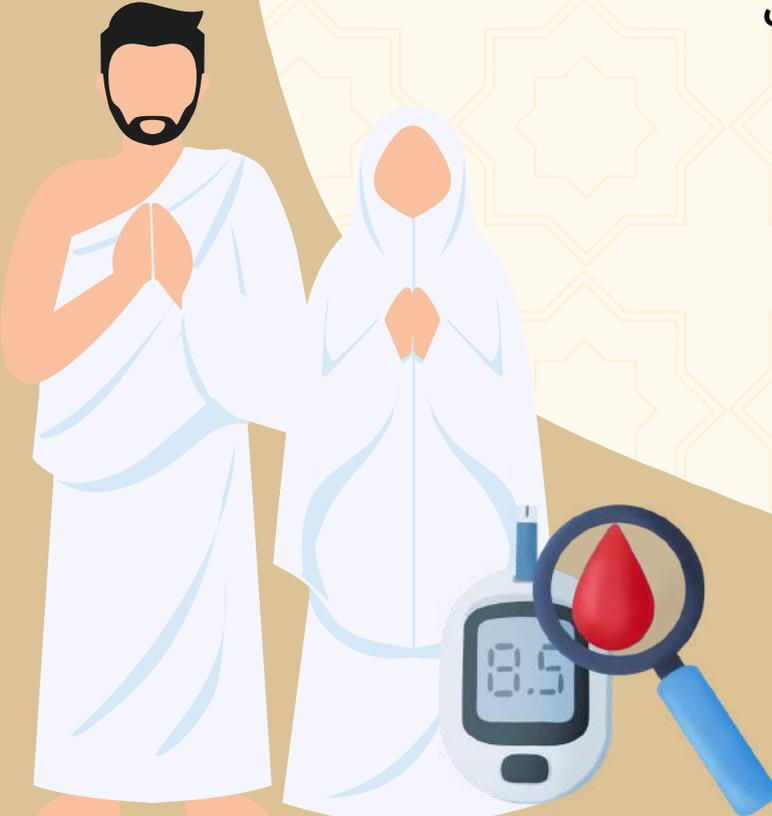
ينصح بارتداء سوار طبي يحمل اسمك وعمرك ونوع المرض ونوعية العلاج حتى يسهل مساعدتك عند الحاجة.

احرص على حمل كمية كافية من الأدوية الموصوفة لك وتخزينها بشكل سليم خصوصًا في حال احتياج الأدوية للتبريد مثل الأنسولين.

تأكد من حمل جهاز قياس السكر واحرص على قياس مستوى السكر خلال اليوم بشكل منتظم.

عليك بحمل العصائر المحلاة أو الحلوى لتناولها في حال الشعور بانخفاض السكر.

احرص على تناول العلاج والطعام الكافي قبل البدء بالطواف أو السعي لتفادي ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم.





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital



نصائح لمرضى القلب في الحج

عليك بمراجعة طبيبك للتأكد من قدرتك على أداء فريضة الحج ومعرفة الاشتراطات اللازمة.



تأكد من إحضار تقرير طبي أو بطاقة طبية تبين حالتك المرضية وأدويةك لتسهيل الحصول على المساعدة.



أحرص على حمل كمية كافية من الأدوية الموصوفة لك واحفظها في مكان سهل الوصول إليه.



تجنب المجهود البدني الزائد باستخدام الكرسي المتحرك عند الطواف والسعي أو عند شعورك بالإجهاد.



عليك بمراجعة أقرب مركز صحي طارئ عند شعورك بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس.



#حجك_صحي
-وحدة التوعية الصحية-

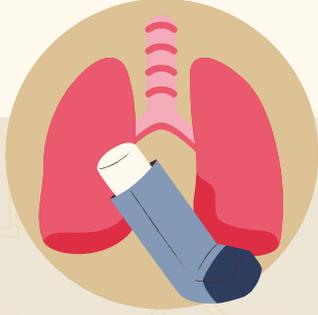




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital



نصائح لمرضى الربو في الحج

ينصح بارتداء سوار طبي يحمل اسمك وعمرك ونوع المرض ونوعية العلاج حتى يسهل مساعدتك عند الحاجة.



قد تسبب شدة الزحام نوبة ربو لذلك احرص على أداء المناسك في الأوقات الأقل ازدحامًا.



الالتزام في أخذ الأدوية و البخاخات الموسعة للشعب الهوائية قبل الحج و الاستمرار أثناء الحج.



عليك بحمل البخاخات دومًا خلال فترة الحج لاستخدامها عند حاجتك في حال لم تتم الاستجابة لبخاخات الشعب الهوائية القصيرة المفعول وظهرت لديك أعراض أزمة الربو مثل: (السعال المتكرر، أزيز في التنفس، ضيق في التنفس، ألم في الصدر) توجه لأقرب مركز للرعاية الطارئة.



#حجك_صحي

-وحدة التوعية الصحية-



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

نصائح للوقاية من التسلخات الجلدية في الحج

عليك بالتهوية الجيدة لثنايا الجسم خصوصًا أعلى الفخذين والإبطيين.



استخدم البودرة الغير معطرة بعد التعرق لامتصاص العرق.



اهتم بالنظافة الشخصية واستخدم المراهم المناسبة قبل المشي.



عليك بإبقاء المنطقة جافة قدر الإمكان وارتداء الملابس القطنية لمنع الإحتكاك.



#حجك_صحي

-وحدة التوعية الصحية-





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

نصائح لمرضى الكلى في الحج

عليك بمراجعة طبيبك للتأكد من قدرتك على أداء فريضة الحج ومعرفة الاشتراطات اللازمة. 

احرص على حمل كمية كافية من الأدوية الموصوفة لك واحفظها في مكان سهل الوصول إليه. 

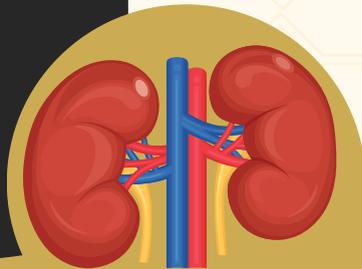
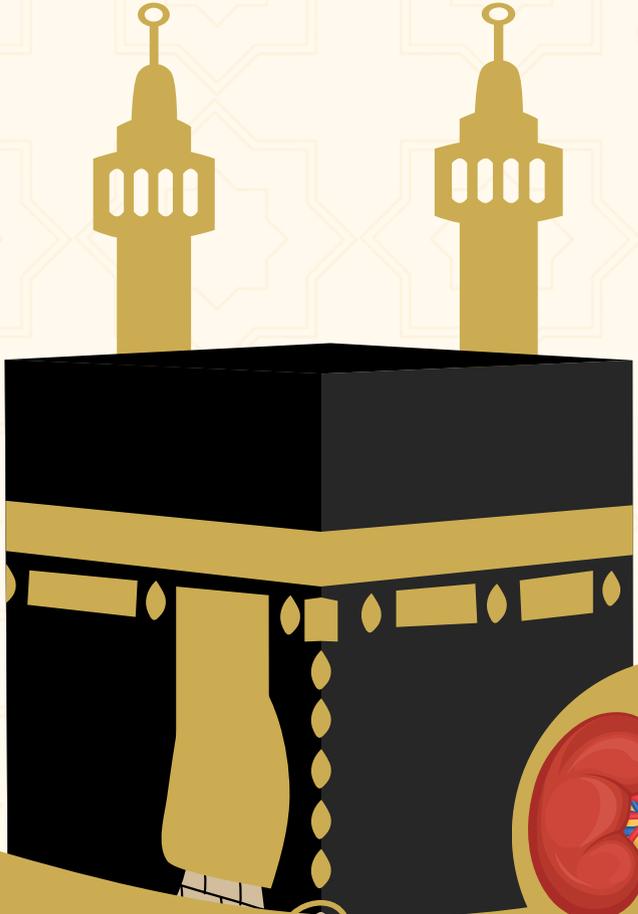
تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة، وذلك لتجنب فقدان السوائل والأملاح من الجسم. 

لا تكثر من تناول اللحوم والبروتينات حتى لا تتأثر وظائف الكليتين. 

إن كنت ممن يعاني من الفشل الكلوي احرص على حضور جلسات الغسيل الكلوي في فترة 

الحج بشكل دوري حسب النظام المتبع من قبل وزارة الصح .

عليك بمراجعة أقرب مركز صحي عند تعرضك لأي اضطراب صحي. 



#حجك_صحي

-وحدة التوعية الصحية-



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDURAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

نصائح للحامل لحج صحي

- استشييري طبيبك قبل الذهاب للحج للتأكد من قدرتك على أداء الفريضة.
- احرصي على أخذ التطعيمات اللازمة قبل السفر بأربعة عشر يومًا على الأقل.
- احرصي على ارتداء الملابس والأحذية المريحة.
- احرصي على شرب كمية كافية من الماء والسوائل.
- إذا كنت تتناولين الأدوية عليك بأخذ كمية كافية منها.
- خذي قسطًا من الراحة بعد أداء المناسك لتفادي الإجهاد.
- احرصي على الحركة بشكل دوري لمنع حدوث الجلطات و تجنبني الجلوس لفترة طويلة.



#حجك_صحي

-وحدة التوعية الصحية-