

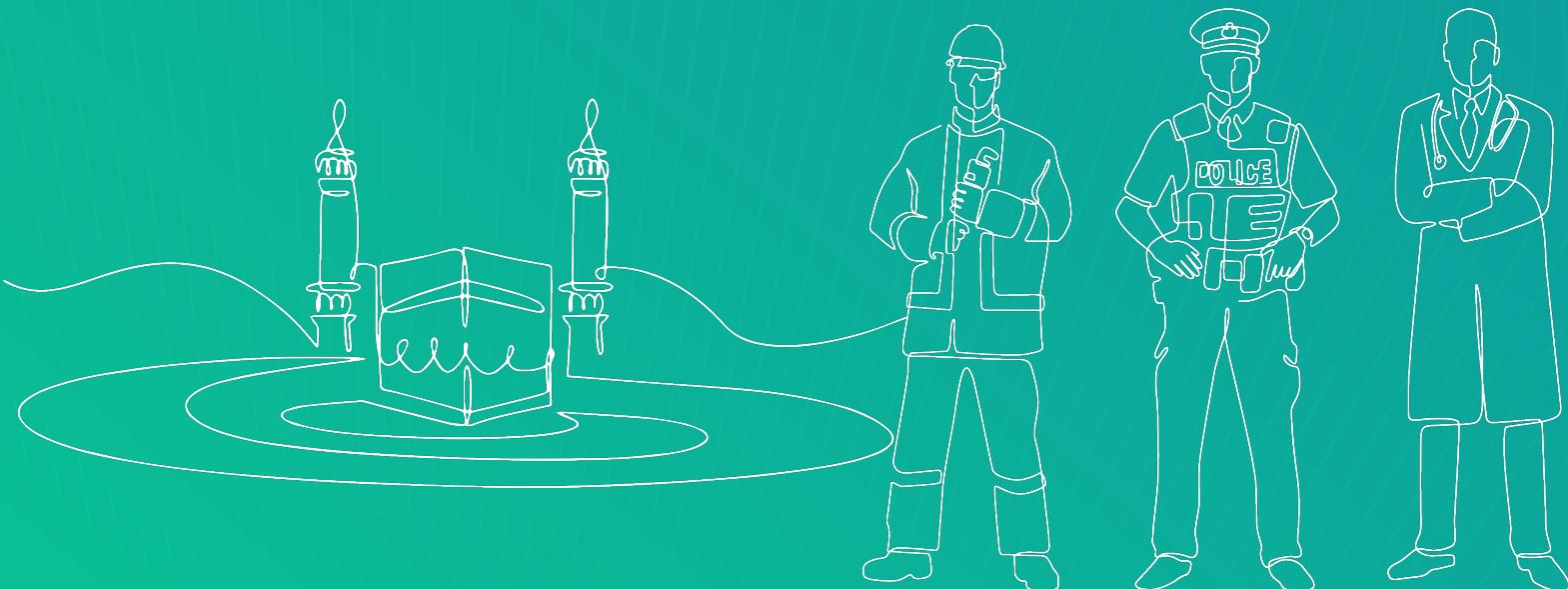
وقاية

هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY



الدليل الإرشادي التوعوي للعاملين في الحج

2024 - 1445



تم إنشاء هذا الدليل بالتعاون بين
وزارة الصحة و هيئة الصحة العامة



الفهرس

4	المقدمة
5	إرشادات ما قبل واثناء موسم الحج للعاملين في الحج
51	إرشادات بعد موسم الحج للعاملين في الحج
56	الخدمات والأدوات المساعدة للعاملين في الحج



المقدمة

حرصاً من حكومتنا الرشيدة على صحة الحجاج وزوار المشاعر المقدسة، ورفع الوعي الصحي لدى العاملين في موسم الحج، تقدم هيئة الصحة العامة الدليل الارشادي التوعوي للعاملين وهو موجه لكافة العاملين في موسم الحج من ممارسين صحبيين ومتطوعين ومشرفين الحملات، حيث يحتوي إرشادات وتحصيات حول كيفية توعية الحجاج بالمارسات الصحية وكيفية التعامل مع الحالات الصحية التي قد تواجهه حجاج بيت الله الحرام أثناء أداء مناسك الحج.

أهداف الإرشادات

تمكين العاملين والمشاركين بالحج بالمعلومات والأدوات التي تساهم في رفع الوعي لديهم ولدى

الحجاج للوقاية من الأمراض والإصابات، ولتعزيز وتحسين الصحة خلال موسم الحج

الفئة المستهدفة

العاملين والمشاركين بالحج من الممارسين الصحيين والمتطوعين ومشرفي الحملات وكوادرها الطبية

آلية الاستفادة

تعد مادة هذا الدليل مرجعاً للعاملين والمشاركين بالحج للإستفادة منها في الوقاية وتحسين وتعزيز الصحة في موسم الحج. ويمكن نشر المعلومات الصحية التي تحويها هذا الدليل عن طريق الآتي:

- منشورات توزع في الأماكن العامة ومساكن الحجاج
- إعداد الملصقات في أماكن إقامة الحجاج والأماكن العامة
- دعوة الفئة المستهدفة للالتزام بالنصائح الواردة في هذه الدليل
- الرسائل النصية
- الإشعارات التوعوية
- تطبيق الجوال



إرشادات ما قبل وأثناء موسم الحج للعاملين في الحج



إرشادات صحية عامة

إرشادات الصحة والسلامة المهنية للعاملين بالحج

إرشادات وتوصيات للعاملين:

يتطلب المشاركة في موسم الحج الاستعداد البدني والصحي قبل المشاركة، لذا نوصي:

- عمل فحوصات اختبار اللياقة البدنية للعاملين.
- عمل اختبار قياسات تجاوز الرذاذ (Fit Test) للعاملين الصحيين.
- حد المصابين بالأمراض المزمنة على تجنب المشاركة في موسم الحج في حال لا تسمح لهم حالتهم الصحية بذلك.
- التدريب والاطلاع على سبل الوقاية من الصدمات الحرارية.
- التوعية بطرق انتشار المرض والوقاية منه.

كيف تنشر الحملات التوعوية لـإرشادات الصحة والسلامة المهنية للعاملين بالحج؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف المشاركين بالحج	لجميع الجنسيات المشاركة بالحج	عند بداية استعداد المشاركين في موسم الحج	مناطق العمل	مطويات / انفوجرافيك	قبل وأثناء لحج



إرشادات صحية عامة

نوصي العاملين بالحج على توعية الحاج بضرورة:

- استشارة الطبيب إذا كان الحاج مصاب بالأمراض المزمنة للتأكد من استقرار الحالة الصحية والقدرة على الحج، وللمصاب بداء السكري ينبغي استشارة الطبيب حول تعديل جرعة الدواء خلال فترة الحج.
- الحرص علىأخذ كمية كافية من الأدوية، خاصة إذا كان الحاج يعاني من أحد الأمراض التي تستدعي تناول أدوية بصفة مستمرة، كأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري.
- الحرص على حمل تقرير مفصل يوضح الامراض والأدوية والجرعات، حيث يساعد ذلك على متابعة حالته عند الضرورة
- غسل اليدين وتعقيمهم بانتظام
- التعرف على أقرب مركز صحي أو مستشفى لك (تواصل مع إدارة الحملة أو الفندق)
- التعرف على أرقام الطوارئ
- تجنب الافتراس في الشوارع وغيرها
- لبس الكمامة، وعدم مخالطة من تظهر عليه أعراض تنفسية
- عند السعال أو العطاس احرص على استخدام المناديل للتغطية الفم والأنف به، استخدم الذراع إذا لم تجد محارم ورقية (مناديل)
- ارتداء ملابس نظيفة لتجنب التسلخات
- تنظيف مقر الإقامة يومياً
- الحرص على نظافة الفم والأسنان
- غسل اليدين:

 - قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
 - بعد السعال أو العطاس
 - بعد استخدام دورة المياه
 - عند القدوم إلى مقر الإقامة
 - بعد لمس القمامات

توصية خاصة لمرضى كبار السن (ممن بلغوا 60 عام فما فوق) بضرورة:

- زيارة طبيب الأسرة للاطمئنان على صحتهم أو زيارة الطبيب الخاص المتابع للحالة الصحية إذا كانت لديهم أمراض سابقة أو حديثة يعانون منها.
- التعرف على فصيلة الدم لديهم وتسجيل ذلك في سوار الحج.
- التأكد من الحصول على اللقاحات الالزامية للوقاية من الأمراض المعدية مثل الحمى الشوكية وغيرها.
- الاستمرار في تناول الدواء بانتظام، وعدم التقصير في ذلك بأي حال من الأحوال.
- استخدام سوار المعصم وهو عبارة عن سوار من البلاستيك أو غيره يتضمن داخله اسم الحاج وجنسيته وعنوانه وحالته الصحية وفصيلة دمه.

وتكون أهمية لبس هذا السوار حول المعصم طوال أيام الحج في عدة نقاط من أهمها:

- مساعدة الحاج وإرشاده إلى ذويه وجماعته بسرعة في حالة ضياعه.
- مساعدة الحاج على تلقي الخدمات الصحية الإسعافية والتشخيصية بسرعة عند الضرورة.
- مساعدة الحاج على تسهيل الإجراءات الصحية والإدارية في حالات الظروف الطارئة.



كيف ننشر الحملات التوعوية للإرشادات الصحية العامة؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مستشار الحملة أو طبيب أو مهندس أو الممارسة الصحي	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج	مطويات / انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الأمراض المعدية



الوقاية من فيروس كورونا (كوفيد-19)

تعريفه:

هو مرض فيروسي يصيب الجهاز التنفسى للإنسان يسببه فيروس المترلازمه التنفسية الحادة الوبائية كورونا 2 او يسمى فيروس كورونا سارس 2. عند الإصابة بكوفيد-19 تظهر أعراض تنفسية تراوح بين الخفيفة والمتوسطة على معظم من يصابون بالعدوى ويتعاونون دون الحاجة إلى تدخل علاجي. ولكن بعض من يصابون بالعدوى تظهر عليهم أعراض شديدة ويحتاجون إلى تلقي الرعاية الطبية اللازمة.

أسبابه او طرق انتشاره:

ينتقل كوفيد-19 عن طريق الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض عند السعال أو العطاس أو بشكل غير مباشر عن طريق لمس الأسطح والأدوات الملوثة.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

1- أخذ التطعيمات الالزامية للوقاية من فيروس كورونا (كوفيد-19) كما هو موضح أدناه:

اللقاء المعتمد	الدول / الحملات المستهدفة	الفترة	التحصين
https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims_Health/Approved-Vaccines/Pages/Outside-the-Kingdom.aspx	جميع الدول	قبل الحج	لقال فيروس كورونا كوفيد (19-)

كيف تتعامل مع الشخص المصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

- 1- ارتداء الكمامه الطبيه للحماية من انتقال الفيروس.
- 2- اتباع آداب السعال والعطاس بتغطية الفم والأنف باستخدام المنديل أو المرفق عن طريق ثني الذراع.
- 3- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام مطهر اليدين بالطريقة الصحيحة وبشكل منتظم.
- 4- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف ننشر الحملات التوعوية للوقاية من فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
طبيب الحملة أو مشرف الحملة	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج. الأماكن العامة بالمشاعر المقدسة.	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الحمى الصفراء

تعريفها:

الحمى الصفراء هي حمى فيروسية نزفية حادة تنتقل عن طريق نوع معين من البعوض المصايب.

أسبابها/طرق انتقالها:

ينتقل فيروس الحمى الصفراء عن طريق لدغة أنثى بعوضة الدييس ويتکاثر هذا البعوض الذي يلدغ نهاراً حول المنازل وفي الغابات.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

1- أخذ التحصينات الالزمة للوقاية من الحمى الصفراء كما هو موضح أدناه:

اللقاء المعتمد	الدول/ الحملات المستهد فة	الفترة	التحصين
<p>لقاء فاعل يتكون من فيروس الحمى الصفراء الحي المُوَهَّن (Live attenuated vaccine) الذي يُحَفِّز الجسم على إنتاج أجسام مضادة للفيروس وبذلك يمنع ظهور المرض.</p> <p>https://www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements#:~:text=1%20%2D%20Yellow%20Fever,before%20arrival%20at%20the%20border</p>	جميع الدول	قبل الحج	لقاء الحمى الصفراء

كيف تتعامل مع المصايب بالحمى الصفراء؟

- 1- التزام بأخذ قسط من الراحة.
- 2- الالكثار من شرب السوائل.
- 3- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من الحمى الصفراء؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
المارسين الصحين المكلفين في الحج وكذلك المشرف الصحي لحملات الحج.	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحجاج	المراافق السكنية للحجاج	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل الحج



الوقاية من العدوى التنفسية

تعريفها:

هي العدوى التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان وتنقسم الى عدوى الجهاز التنفسي السفلي "التهاب الرئة" وعدوى الجهاز التنفسي العلوي "الزكام ونزلات البرد وغيرها"، وتحدث بسبب الجراثيم أو الفيروسات التي تنتقل عن طريق الرذاذ المتطاير مع السعال أو العطاس.

أسبابها/طرق انتقالها:

تنقل العدوى التنفسية عن طريق الاختلاط المباشر بالمصابين، استنشاق الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطاس، لمس الأسطح أو الأدوات الملوثة ثم لمس الفم أو الأنف أو العين. وتعتبر الإبل إحدى مصادر الإصابة بعدوى متلازمة الشرق الأوسط التنفسية.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- الحرص على استكمال جرعات التطعيمات اللازمة لموسم الحج.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو بمعقم بصورة منتظمة، خاصة بعد السعال أو العطاس.
- تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع.
- اتباع آداب السعال والعطاس بتغطية الفم والأنف باستخدام المحارم الورقية (المنديل) أو المرفق عن طريق ثني الذراع، والتخلص من المحارم الورقية (المنديل) في سلة النفايات بعد الاستخدام.
- ارتداء الكمامات خاصةً في أوقات الزحام الشديد، وتجنب المطالعة المباشرة مع المصابين قدر الإمكان.

كيف تتعامل مع المصاب بالعدوى التنفسية؟

- ارتداء الكمامات الطبية للحماية من انتقال الفيروس.
- اتباع آداب السعال والعطاس بتغطية الفم والأنف باستخدام المحارم الورقية (المنديل) أو المرفق عن طريق ثني الذراع.
- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام مطهر اليدين بالطريقة الصحيحة وبشكل منتظم.
- الاتصال على مركز 937 للاستشارات الطبية أو على مركز العمليات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من العدوى التنفسية؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدةكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
طبيب الحملة أو مشرف الحملة	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج. الأماكن العامة بالمشاعر المقدسة.	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الأنفلونزا الموسمية

تعريفها:

هي عدوى تنفسية حادة تسببها فيروسات الأنفلونزا، ويعافى معظم الناس منها دون علاج. ولكن بعض من يصابون بالعدوى قد تظهر عليهم أعراض شديدة ويحتاجون إلى تلقي الرعاية الطبية اللازمة مثل النساء الحوامل، والأطفال دون سن الخامسة، وكبار السن.

أسبابها/طرق انتقالها:

تنقل العدوى التنفسية عن طريق الاختلاط المباشر بالمصابين، استنشاق الرذاذ المتطاير من المريض، أثناء السعال أو العطاس، لمس الأسطح أو الأدوات الملوثة ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو بمعقم بصورة منتظمة، خاصة عند السعال أو العطاس وتجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع.
- اتباع آداب السعال والعطاس بتغطية الفم والأنف باستخدام المحارم الورقية (المناديل) أو المرفق عن طريق ثني الذراع، والتخلص من المحارم الورقية (المناديل) في سلة النفايات بعد الاستخدام.
- ارتداء الكمامة خاصة في أوقات الزحام الشديد، وتجنب المطالعة المباشرة مع المصابين قدر الإمكان.
- أخذ التطعيمات اللازمة للوقاية من لأنفلونزا الموسمية كما هو موضح أدناه:

اللقاء المعتمد	الدول / الحملات المستهدفة	الفترة	التحصين
https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims_Health/Documents/Hajj-Health-Requirements-Arabic-language.pdf	جميع الدول	قبل الحج	لقاء الأنفلونزا الموسمية

كيف تتعامل مع الشخص المصاب بالأنفلونزا الموسمية؟

- ارتداء الكمامة الطبية للحماية من انتقال الفيروس.
- اتباع آداب السعال والعطاس بتغطية الفم والأنف باستخدام المحارم الورقية (المناديل) أو المرفق عن طريق ثني الذراع.
- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام مطهر اليدين بالطريقة الصحيحة وبشكل منتظم.
- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من الانفلونزا الموسمية؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
طبيب الحملة أو مشرف الحملة	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج. الأماكن العامة بالمشاعر المقدسة.	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من حمى الضنك وفايروس زيكا

تعريفهما:

حمى الضنك وفايروس زيكا هما عدوان فيروسيان تنتقل إلى البشر عند تعرّضهم للدغات البعوض الحاملة لهذين العدوي.

أسبابهما/طرق انتقالهما:

أسباب حمى الضنك:

ينتقل فيروس حمى الضنك إلى الإنسان بواسطة لدغات إناث البعوض الحاملة للمرض والتي تسمى الزاعجة المصرية، عادةً ما يضع هذا البعوض البيض بالقرب من المياه الراكدة في حاويات تحتوي على الماء، مثل الدلاء والأوعية وأطباق الحيوانات وأواني الزرع والبراميل وأي نوع من الحاويات.

أسباب فايروس زيكا:

ينتشر فيروس زيكا عن طريق بعوض الزاعجة الحاملة للمرض وخاصة الزاعجة المصرية، ولكن يمكن أن ينتشر عن طريق الجماع أيضًا، ومن خلال نقل الدم ومن المرأة الحامل إلى جنينها قبل أو في أثناء الولادة.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- اتخاذ التدابير والاحتياطات الالزمة لتجنب لدغات البعوض واستخدام الملابس الواقية (يفضل اللون الفاتح) •
وتحطيم أكبر قدر ممكن من الجسم، واستخدام طارد الحشرات.

كيف تعامل مع المصاب بحمى الضنك وفايروس زيكا؟

- أن يأخذ المصاب قسط من الراحة
- شرب الكثير من السوائل
- استخدام كريمات الجلد الطاردة للحشرات داخل وخارج المنزل.
- تحطيم الجسم بالملابس ذات الأكمام الطويلة.
- طلب الاستشارة الطبية لتلقي الرعاية الطيبة الالزمة.
- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز العلوميات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من حمى الضنك وفايروس زيكا؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
المارسين الصحين المكلفين في الحج وكذلك المشرف الصحي لحملات الحج.	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحجاج	المراافق السكنية للحجاج	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل الحج



الوقاية من الأمراض غير المعدية



إرشادات مرضي القلب والأوعية الدموية

تعريفه:

الأمراض القلبية الوعائية مجموعة من الاضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية، وتلك الاضطرابات تشمل ما يلي:

- أمراض القلب التاجية وهي أمراض تصيب أوعية الدم التي تغذى عضلة القلب
- الأمراض الدماغية الوعائية وهي أمراض تصيب الأوعية التي تغذى الدماغ
- الأمراض الشريانية المحيطية وهي أمراض تصيب الأوعية الدموية التي تغذى الذراعين والساقين
- أمراض القلب الروماتزمية وهي أضرار تصيب العضلة القلبية وصممات القلب جراء حمى روماتزمية ناجمة عن جراثيم العقديات
- أمراض القلب الخلقية وهي تشوهات تُلاحظ، عند الولادة، في الهيكل القلبي
- الخثار الوريدي العميق أو الانصمام الرئوي وهي الجلطات الدموية التي تظهر في أوردة الساقين والتي يمكنها الانتقال إلى القلب والرئتين.

أسبابه:

عوامل لا يمكن التحكم بها	عوامل يمكن التحكم بها
العمر	التدخين
الجنس	ارتفاع ضغط الدم
التاريخ العائلي	ارتفاع الكوليسترول
	مرض السكري
	السمنة
	قلة النشاط البدني
	النظام الغذائي الغير صحي
	الاجهاد المستمر

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- مراجعة الطبيب قبل الذهاب للحج لتقدير الوضع الصحي.
- أخذ كمية كافية من الأدوية، وحفظها بطريقة آمنة و المناسبة.
- حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي (يبيّن حالة المريض والأدوية التي يتناولها).
- تجنب التعرض لمجهود بدني زائد، واستخدام الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي وعند الإحساس بالإجهاد.
- مراجعه أقرب مرفق صحي فوراً عند الشعور بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس.



كيف تتعامل مع المصاب بأمراض القلب والأوعية الدموية؟

- الاتصال على مركز 937 للاستشارات الطبية.
- مراجعة أقرب مرفق صحي فوراً أو الاتصال على رقم العلوميات الأمنية الموحدة ٩١١ عند:
 - شعور الحاج بأي ألم في الصدر
 - شعور الحاج بألم ينتشر من الصدر إلى أماكن أخرى مثل الذراع الأيسر أو أماكن أخرى (مثل: الفك أو الرقبة أو المعدة).
 - ضيق في التنفس
 - الدوار وعدم الاتزان
 - التعرق الزائد

كيف تنشر الحملات التوعوية لمرضى القلب والأوعية الدموية؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدةكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
طبيب الحملة والممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج	لوبات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



إرشادات مرض ارتفاع ضغط الدم

تعريفه:

حالة يصاب فيها المريض بقوة ضخ الدم على جدران الشرايين بشكل غير طبيعي، حيث يعمل القلب بجهد أكبر.

أسبابه:

في العادة، لا يكون لارتفاع ضغط الدم سبب واضح، لكن توجد عوامل تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مثل:

- عوامل وراثية مثل إصابة أحد أفراد العائلة بمرض ضغط الدم
- التقدم في العمر
- السمنة أو البدانة
- قلة النشاط والخمول البدني
- الضغوط النفسية بما في ذلك القلق والاكتئاب
- التدخين
- نمط تغذية غير صحي

نوصي العاملين بالحج على توعية الحاج بضرورة:

- الحرص على قياس الضغط بانتظام.
- التأكد منأخذ الأدويةاللزمة طوال مدة رحلة الحج.
- عدم الافراط في الأطعمة الدهنية، وتناول وجبات قليلة الملح وخالية من الدهون.
- تجنب الإكثار شرب الشاي، أو القهوة.
- تجنب التركيز على الوجبات السريعة والأطعمة المعلبة؛ لأنها قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- تجنب كل ما يسبب التوتر والقلق أو الانفعال أثناء الشعور بالإجهاد، لما لهما من تأثير سلبي على ضغط الدم.
- شرب كمية كافية من الماء (8 أكواب من الماء يومياً على الأقل)، حيث يساعد ذلك في التحكم في ضغط الدم.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة قدر الإمكان واستخدام مظلة واقية.
- خذ قسطاً كافياً من الراحة جلوساً بعد المشي لفترات طويلة أو بذل مجهود.

كيف تتعامل مع المصاب بارتفاع ضغط الدم؟

- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز العلوميات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية لمرضى ارتفاع ضغط الدم؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدةكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
طبيب الحملة والممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



إرشادات مرضى داء السكري

تعريفه:

توجد أنواع عديدة من السكري وأكثرها شيوعاً:

• النوع الأول:

يصيب جميع الفئات العمرية ولكن يكثر في فئة الأطفال والمرأهقين وهو ينبع عن مهاجمة الجهاز المناعي للجسم لخلايا "بيتا" في البنكرياس التي تصنع الأنسولين. ونتيجة لتعطل هذه الخلايا فإن البنكرياس لا يستطيع تصنيع الأنسولين.

• النوع الثاني:

ينتج عن ضعف في إنتاج الأنسولين من البنكرياس أو أن الجسم لا يستجيب بشكل صحيح للأنسولين الموجود في الجسم بسبب مقاومة الجسم للأنسولين. وهذا النوع يصيب الكبار غالباً بعد سن الأربعين، ولكن يمكن أن يصيب الأطفال وخصوصاً الأطفال المصابين بالسمنة.

أسبابه/اعراضه (ارتفاع او انخفاض السكر):

ما هو انخفاض السكر؟

إذا وصل معدل السكر في الدم إلى أقل من 70 ملجم/ديسيليتر (4 مليمول/ليتر).

أنواع الانخفاض:

انخفاض متوسط

مستوى السكر أقل من 70 ملجم/ديسيليتر

انخفاض شديد

حيثما يحدث اغماء أو تشنجات أثناء انخفاض السكر

اعراض انخفاض السكر

صداع

غثيان

الإحساس بالرعشة

العرق

خفقان القلب

الخمول

الاضطراب

النعاس

تغيرات مزاجية

رؤية مزدوجة

صعوبة في السمع

عدم القدرة على التركيز

في حالات الانخفاض الشديد التشنجات او فقدان الوعي

أحياناً لا توجد علامات خصوصاً إذا كان حصول الانخفاضات متكرر يفقد الجسم إحساسه بالانخفاض



ما هو ارتفاع السكر؟

إذا تجاوز مستوى السكر في الدم ٢٠٠ ملجم/ديسيليتر (١١ مليمول/لتر).

أعراض ارتفاع السكر

- العطش الشديد
- التبول المتكرر
- الاضطراب
- رؤية مزدوجة
- تغيير المزاج والعصبية
- غثيان
- ألم البطن
- تقيء
- التعب وال الخمول

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- أخذ جهاز قياس السكر لقياس مستوى سكر الدم يومياً وبانتظام، خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر.
- أخذ كميات كافية من أدوية السكري، واتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص.
- التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعه في حافظة الثلاج المناسبة (ترمس) أو الثلاجة في مكان الإقامة.
- حمل بعض العصائر المحلاة أو الحلوي احتياطاً لتناولها عند شعوره بأعراض نقص السكر
- الحرص على ليس جوارب مريحة لحماية القدمين من أي تقرّمات.
- شرب الماء بكميات مناسبة وبانتظام.

كيف تتعامل مع المصاب بانخفاض السكر أو ارتفاع السكر؟

1. رفع سكر الدم عن طريق مثلاً شرب عصير محلى أو ملعقتين عسل
2. تناول وجبة تحتوى على كربوهيدرات للمحافظة على مستوى السكر
3. تحليل سكر الدم بعد 10 دقيقة، في حال كانت نتيجة سكر الدم لارتفاع منخفضة عاود في محاولة رفع السكر عن طريق مثلاً إعطاء المصاب العصائر المحلي أو ملعقتين عسل والقياس بعد 10 دقيقة.
4. في حال كانت لارتفاع نتيجة فحص السكر منخفضة ولم يستجب المريض وأوشك على فقدان الوعي ، يجب الإسراع بحقن جرعة الجلوكاجون إذا كان متوفراً في مكان حدوث هبوط سكر الدم.
5. إذا لم يتوفّر الجلوكاجون ولم يستعد المريض وعيه خلال 15- 20 دقيقة فيجب نقل المريض إلى المستشفى في أسرع وقت
- 6- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز العلوميات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية لمرضى داء السكري؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



إرشادات مرض الربو

تعريفه:

هو أحد الأمراض المزمنة الشائعة التي تصيب جميع الأعمار، خصوصاً الأطفال والمرأهقين. وهو يصيب الجهاز التنفسي، تحديداً مجرى الهواء (الشعب الهوائية) المسئولة عن نقل الهواء من الرئتين وإليها. ونظراً لانسدادها أو تضيقها، تشعر بصعوبة وضيق في التنفس، أو ما يسمى نوبات (آزمات) الربو.

أعراضه:

- كحة أو سعال متكرر
- صفير (أزيز) أثناء التنفس
- صعوبة أو ضيق في التنفس
- ضيق أو ألم في الصدر
- اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- زيارة طبيبه لمتابعة حالته الصحية ومراجعة خطته العلاجية قبل الذهاب للحج
- حمل سوار المعصم يوضح اسمه وعمره، وتشخيص المرض ونوعية العلاج.
- حمل البخاخ الاسعافي معه دائمأً أثناء تأدية المناسك لاستخدامه عند الحاجة
- استعمال موسع للشعب الهوائية قبل القيام بأي مجهود بدني بعد استشارة الطبيب، لاسيما خلال الطواف والسعي ورمي الجمرات.
- الحرص على التواجد بالقرب من مناطق التهوية الجيدة قدر الإمكان في مقر الإقامة، والحافلات وأثناء أداء المناسك.

كيف تعامل مع المصاب بمرض الربو؟

- 1- إرشاد الحاج لأقرب مركز رعاية صحية عند شعوره بأي أعراض لأزمة ربو مثل: (كحة أو سعال متكرر، صفير (أزيز) أثناء التنفس، صعوبة أو ضيق في التنفس، ضيق أو ألم في الصدر، اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس)
- 2- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية لمرضى الربو؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعود المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



إرشادات التغذية الصحية في الحج

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- تناول الوجبات بانتظام للحفاظ على مستوى الطاقة وتجنب الإصابة بالإرهاق.
- الإكثار من شرب الماء والاعتدال في شرب السوائل غير المحللة مثل العصائر الطازجة لتفادي الإصابة بالجفاف والإجهاد الحراري
- تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات الطازجة وأو المطهية، مثل التمر والموز والفواكه الحمضية والخضروات الورقية واللفلف البارد وغيرها، لدعم الجسم بفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية الضرورية.
- تناول الحبوب الكاملة، مثل خبز البر وخبز النخالة والشوفان والبرغل وغيرها، حيث تزود الجسم بالطاقة وتعتبر مصدراً هاماً للألياف والمعادن والفيتامينات.
- تناول المصادر الغذائية الغنية بالبروتين مثل الأسماك واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والبيض والبقوليات مثل (الفاصوليا والعدس والحمص) والمكسرات والبذور وغيرها.
- تناول الحليب ومشتقاته لاحتوائها على الكالسيوم والبروتين كما يعتبر الزبادي من مشتقات الحليب التي تدعم سلامة الجهاز الهضمي وحمايته.
- تجنب الإكثار من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل: الشاي، القهوة، وغيرها.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالملح كالমخللات والمعلبات وصلصات التوابل ورقيقة البطاطس المقلية والبسكويت المملح وكذلك المعلبات والشوربة والشعيرية "سريعة التحضير".
- التقليل من تناول الدهون والسكريات والأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.
- عدم تناول أطعمة جديدة غير معتاداً على تناولها تفاديًّا للإصابة بحساسية الطعام.
- استشارة الطبيب المختص أو أخصائي التغذية العلاجي إذا كنت مصاباً بمرض مزمن وذلك لمعرفة ما إذا كان هناك حاجة لتعديل النظام الغذائي بما يتاسب مع ظروف الحج.



كيف نشر الحملات التوعوية لتعزيز تناول الغذاء الصحي لدى الحجاج؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعود المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



إرشادات زيادة اللياقة البدنية

نوصي العاملين بالحج على توعية الحاج بضرورة:

- استهدف 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل القوة (التمارين الهوائية) مثل السباحة وركوب الدراجة.
- البدء بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة يومياً إذا كان الحاج يعاني من الخمول البدني.
- التدرج في بذل المجهود وذلك بتقسيم مدة المشي إلى ثلاثة جلسات في اليوم مدة كل منها 10 دقائق.
- الحرص على بداية النشاط البدني بفترة إحماء والتي تراوح ما بين (5-10) دقائق وكذلك فترة تهدئة (5) دقائق قبل الانتهاء من النشاط.
- استبدل الأنشطة اليومية بأنشطة دركية أكثر كاستخدام الدرج بدلاً من المصعد.
- متابعة الأداء اليومي كحساب الخطوات عن طريق أحد البرامج المخصصة لذلك للتحفيز وضمان الاستمرارية.
- استشارة طبيبك حول نوع ومقدار النشاط البدني المسموح به لحالتك.

كيف ننشر الحملات التوعوية لزيادة اللياقة البدنية لدى الحاج؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	من لحظة وصول الحاج	المرافق السكنية للحجاج	لوبات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



إرشادات الحد من التبغ

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- اتخاذ القرار بداية من اليوم.
- استشارة الطبيب عن خطة الإقلاع.
- ممارسة النشاط البدني لتخفيض الضغوط.
- تجنب الأماكن المحفزة للتدخين.



وللمساعدة على الإقلاع عن التدخين احجز موعد عن طريق [تطبيق صحتي](#)

كيف تنشر الحملات التوعوية للحد من التبغ؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدةكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
شرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مراقب العيادة ومنها ساحات الحرم والطواف (داخل المشاعر المقدسة)	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الإصابات والحوادث



الوقاية من ضربات الشمس

تعريفها:

تعتبر ضربة الشمس أكثر خطورة من الإجهاد الحراري وتحدث عند التعرض لدرجات حرارة مرتفعة، وتؤدي إلى ارتفاع في درجة حرارة الجسم الأساسية فوق 40 درجة مئوية واحتلال وظائف الجهاز العصبي المركزي، مثل الهذيان أو التشنجات أو الغيبوبة.

أسبابها:

أهم أسبابها التعرض لدرجات حرارة مرتفعة ونسبة رطوبة عالية أو التعرض لجهاد جسدي كبير.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- تجنب التعرض للحرارة المرتفعة وأشعة الشمس المباشرة قدر المستطاع.
- احرص على شرب السوائل بانتظام ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش للشرب.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة والكافيين لأنها تؤدي إلى فقد المزيد من سوائل الجسم.
- تجنب المشروبات شديدة البرودة لأنها تؤدي إلى تقلصات بالمعدة.
- احرص على لبس الملابس ذات ألوان فاتحة (للنساء)
- احرص على استخدام مظللات فاتحة اللون
- احرص على الراحة الكافية

كيف تتعامل مع المصاب بضربات الشمس؟

- اتصل بالإسعاف.
- نقل المصاب إلى منطقة مظللة وباردة.
- إزالة وتحفيف الملابس.
- مساعدة المصاب على التبريد والتهدئة من خلال الكمادات الباردة وأكياس الثلج على الفخذ وتحت الإبط، أو نقع الملابس بالماء البارد.
- توفير السوائل في أقرب وقت ممكن.
- البقاء مع المصاب حتى وصول المساعدة.
- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف ننشر الحملات التوعوية للوقاية من ضربات الشمس؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة او الطبيب	لجميع الجنسيات المشاركة بالحج	بداية من ٨ ذو القعدة و حتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مراافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواوف داخل المشاعر المقدسة	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الجفاف

تعريفه:

يحصل عندما تكون كمية المياه التي يحصل عليها الجسم أقل من الكمية المفقودة عن طريق القيء أو، الإسهال أو، الزفير أو، العرق، أو التبول

أسبابه واعراضه:

الحمى - الإسهال - القيء - فرط التعرق - التبول الزائد كما هو الحال لدى مرضى السكري

الاعراض:

- العطش الشديد
- الشعور بالتعب أو الدوار.
- بول أصفر داكن
- جفاف الفم والشفاه والعينين
- قلة عدد مرات التبول عن المعتاد.
-

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- شرب كمية كافية من الماء قبل الخروج لأداء المنسك خاصةً أثناء الظهيرة.
- عدم الانتظار حتى الشعور بالعطش لشرب الماء.
- شرب الماء على فترات قصيرة حيث أن ذلك أكثر فعالية من شرب كميات كبيرة بشكل غير منتظم.
- تناول الفواكه والخضروات الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار.

كيف نتعامل مع المصاب بالجفاف؟

- 1 علاج الجفاف يكون على حسب شدة الجفاف لذا عند حدوث أي من الأعراض السابقة يجب تعويض الجسم بالسوائل.
- 2 الاتصال على مركز 937 للاستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من الجفاف؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدةكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة او الطبيب	لجميع الجنسيات المشاركة بالحج	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مرافق العبادة ومنها ساحات الدرم والطواوف (داخل المشاعر المقدسة)	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الإجهاد الحراري

تعريفه:

هو استنفاد السوائل والأملاح من الجسم إثر التعرق الغزير وعدم شرب كميات كافية من السوائل، **ومن أعراضه:**

- الصداع.
- التعرق الشديد.
- الشعور بالغثيان والضعف.
- العطش الشديد.
- الدوار.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- تجنب التعرض المباشر للشمس
- تجنب الحر والزحام
- الحرص على شرب السوائل (مياه وعصيرات تحتوي على الأملاح الضرورية)
- الحرص على الراحة
- الحرص على لبس الملابس ذات ألوان فاتحة (للنساء)
- الحرص على استخدام مظللات فاتحة اللون

كيف تعامل مع المصاب بالإجهاد الحراري؟

- 1- نقل المصاب إلى مكان مظلل وأكثر برودة مع إبقاء شخص للملاحظة.
- 2- إعطاء المصاب الماء البارد ماعدا في حال فقدان الوعي أو القيء.
- 3- إزالة وتحفييف الملابس عن المصاب.
- 4- مساعدة المصاب على التبريد والتهدئة من خلال الكمامات الباردة وأكياس الثلج على الفخذ وتحت الإبط، أو نقع الملابس بالماء البارد.
- 5- نقل المصاب إلى مكان الرعاية الطبية أو غرفة الطوارئ للتقدير الطبي إذا لم تتحسن حالته في غضون 60 دقيقة.
- 6- تفادي عودة المصاب لمناطق درجات الحرارة العالية في ذلك اليوم حتى ولو تحسنت حالته.
- 7- الاتصال على مركز 937 للاستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف ننشر الحملات التوعوية للوقاية من الاجهاد الحراري؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
شرف الحملة او الطبيب	لجميع الجنسيات المشاركة بالحج	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٠ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مرافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواوف (داخل المشاعر المقدسة)	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الإجهاد العضلي

تعريفه:

يحدث الإجهاد العضلي نتيجة لضعف اللياقة البدنية والارهاق الزائد والحركة العنيفة، وظهور الاعراض، على شكل تشنجات عضلية والألم في العضلات.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحاج بضرورة:

- الحفاظ على النشاط البدني واستعادة اللياقة البدنية قبل موسم الحج بفترة.
- أخذ قسط كاف من التمدد والراحة بعد انتهاء كل منسك.
- تجنب حمل الأشياء الثقيلة والسير بها لمسافات طويلة.
- تناول الطعام الصحي الذي يتضمن الخضروات والفواكه التي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن.
- ارتداء أحذية مريحة مناسبة أثناء السير.
- الحفاظ على وزن صحي وتقليل الوزن لمن يعانون من السمنة قبل موسم الحج.
- الحرص على الترطيب الجيد وشرب كمية كافية من السوائل.
-

كيف تتعامل مع المصاب بالإجهاد العضلي؟

- نقل المصاب إلى مكان مظلل وأكثر برودة
- توفير السوائل
- توصية المصاب بالراحة لبضع ساعات.
- طلب الرعاية الطبية إذا لم تختفي التقلصات.
- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من الاجهاد العضلية؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدةكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة او الطبيب	لجميع الجنسيات المشاركة بالحج	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مرافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواوف داخل المشاعر المقدسة	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من السقوط

يمكن لأي شخص أن يتعرض للسقوط، ولكن كبار السن أكثر عرضة للسقوط، خاصة إذا كانوا يعانون من مشكلة صحية مزمنة.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- تجنب أداء المناسك في أوقات الزحام الشديد قدر المستطاع.
- تجنب التدافع عند التواجد في الأماكن المزدحمة
- عدم صعود الجبال والمرتفعات والاكتفاء بالبقاء داخل أماكن الإقامة للعبادة.
- ارتداء أحذية مناسبة ومرتبطة تدعم الكاحلين.
- استشارة الطبيب قبل الحج بفترة إذا كان الحاج يعاني من أي مشاكل في القدم.
- طلب المساعدة عند القيام بأشياء لا يمكنه القيام بها بأمان بمفرده
- عدم السير على الأرضيات الزلقة بالجوارب
- إذا كنت تعاني من خلل في التوازن أو ضعف في الإبصار فمن الضروري استخدام الوسائل المساعدة كالعصا والكراسي المتركرة وسماعة الأذن الطبية والنظارة وغيرها.

كيف تتعامل مع حالات السقوط؟

1. تجنب رفع المصاب إذا كانت الإصابة في الظهر
2. الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز العلوميات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.

كيف تفعّل الحملات التوعوية للوقاية من السقوط؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	بداية من لحظة الوصول وحتى 10 ذو الحجة	أماكن الإقامة + مرافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواف داخل المشاعر المقدسة	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من التسمم الغذائي

تعريف:

التسمم الغذائي هو نوع من الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام، حيث تحدث نتيجة تناول الشخص لغذاء ملوث أو منتهي الصلاحية أو لم يتم طبخه بالشكل المناسب والمطلوب.

أسباب:

هناك سببين رئيسيين للتسمم الغذائي: إما يكون بسبب الكائنات الحية الدقيقة (مثل البكتيريا أو الفيروسات أو غيرها) أو يكون بسبب تناول مواد كيميائية (مثل المنظفات أو غيرها)

نوصي العاملين بالحج على توعية الحاج بضرورة:

- الحرص على تنظيف اليدين قبل وبعد تناول الطعام وبعد الخروج من دورة المياه.
- الحرص على غسل الخضار والفواكه الطازجة جيدا.
- حفظ الطعام في درجات حرارة آمنة.
- عدم تناول الأطعمة المطبوخة المكشوفة أو المخزنة خارج الثلاجة.
- التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة والمشروبات
- تنظيف الأواني لإعداد الطعام وتناوله
- حفظ الطعام في الثلاجة، أو تحضير ما يكفي للوجبة الواحدة
- تجنب تناول الحليب ومشتقاته غير المبسترة واللحوم المطهية غير كاملة النضج
- عزل الأطعمة النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل
- تجنب تخزين الطعام المطهي أثناء التنقل لفترات طويلة
- عدم ترك الطعام مكشوفاً ومعرضاً للتلوث والحشرات
- التخلص من الطعام عند الشك بسلامته من ناحية تغير الطعم واللون والرائحة والقوام

كيف تعامل مع المصاب بالتسمم الغذائي؟

- يعتمد التعامل مع المصاب بالتسمم الغذائي بحسب نوع الإصابة وحدتها، ونوصي أن يتم الإبلاغ عن الإصابات بالتسمم الغذائي إلى الجهة المسئولة عن سلامة الغذاء في وزارة الصحة بأسرع وقت ممكن للسيطرة على التفشي وتقديم العلاج اللازم.
- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من التسمم الغذائي؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مسؤول الحملة او الطباخ او المتعهد بتقديم خدمات الإعاشة	جميع الحملات من كل الدول	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مراافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواوف داخل المشاعر المقدسة	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من التسمم الدوائي

تعريفه:

هو ما يحدث جراء تناول جرعة زائدة من الدواء، سواء كانت هذه الأدوية بوصفة طبية، أم بدون، أو كانت قانونية، أم لم تكن.

أسبابه:

التسمم الدوائي بشكل عرضي أو متعمد. ويعتمد التسمم على نوع الدواء، والجرعة التي تم تناولها، والتاريخ المرضي أو الطبي للمصاب.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- عدم تناول الأدوية دون استشارة الطبيب المختص.
- الاطلاع على النشرة الخاصة بالدواء وضرورة إتباع الإرشادات والطرق السليمة للتخزين مع الحرص على تجنب الدواء لجميع العوامل البيئية التي قد تؤثر عليه.
- عدم تعرض الأدوية لأشعة الشمس بشكل مباشر.
- ضرورة الاحتفاظ بالدواء في عبوته الأصلية وضرورة تخزينه حسب تعليمات الجهة الصانعة أو الصيدلي.
- عدم تناول أكثر من دواء في وقت واحد.

كيف تعامل مع المصاب بالتسمم الدوائي؟

- يعتمد التعامل مع المصاب بالتسمم الكيميائي حسب المادة الكيمائية والحالة الصحية، ونوصي أن يتم الإبلاغ عن الإصابات بالتسمم الكيميائي إلى الجهة المسؤولة عن السلامة الكيميائية في وزارة الصحة.
- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز العمليات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.

كيف تنشر الحملات التوعوية للوقاية من التسمم الدوائي؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
منشئ الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مراافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواوف (داخل المشاعر المقدسة)	لوبات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من التواء الكاحل

تعريفه:

هو تمزق أو حدوث شد في الأربطة التي تحيط وترتبط الساق بالقدم عند التعثر أثناء المشي أو الركض.

اعراضه:

يختلف في شدتها حسب شدة الإصابة، ولكن بشكل عام تشمل الألم، والاحمرار، والخدمات، والتورم، أو تصلب أو فقدان حركة الكاحل.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحاج بضرورة:

- استرح قدر المستطاع ولا تقم بتحميل الوزن على قدمك المصابة.
- عند وجوب الحركة والتنقل استخدم عكازات خاصةً لتقليل الضغط على القدم المصابة.
- قم بعمل كمادات باردة على مكان الإصابة بوضع كمية من الثلج داخل منشفة نظيفة وتطبيقها على مكان الإصابة لمدة 20 دقيقة مع التكرار ولا تقم بوضع الثلج مباشرةً على القدم.
- قم بإزالة كمادات الثلج عند الشعور بخدر في الكاحل.
- استخدم رباط ضاغط وقم بلف الكاحل والقدم لتجنب التورم والخدمات.
- استخدم مسكنات الألم الآمنة، والتي لا تتعارض مع حالتك الصحية.

كيف تعامل مع المصاب بالتواء الكاحل؟

- إيقافه عن الحركة وجعله يتنقل باستخدام عكازات خاصةً لتقليل الضغط على القدم المصابة.
- عمل كمادات باردة على مكان الإصابة بوضع كمية من الثلج داخل منشفة نظيفة وتطبيقها على مكان الإصابة لمدة 20 دقيقة مع التكرار ولا تقم بوضع الثلج مباشرةً على القدم.
- إزالة كمادات الثلج عند شعور الحاج بخدر في الكاحل.
- استخدم رباط ضاغط وقم بلف الكاحل والقدم لتجنب التورم والخدمات.
- ارفع الأقدام أعلى من مستوى القلب لمنع التورم من التفاقم.
- استخدم مسكنات الألم الآمنة، والتي لا تتعارض مع حالتك الصحية.
- الاتصال على مركز 937 للاستشارات الطبية أو على مركز العلوميات الآمنية الموحدة 911 للطوارئ.



كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من التواء الكاحل؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مرافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواوف داخل المشاعر المقدسة	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من الكدمات

تعريفها وأسبابها:

ت تكون الكدمات عندما تنكسر الأوعية الدموية الموجودة تحت الجلد. ويكون الدم المحبس كدمة سوداء أو أرجوانية أو زرقاء يبدأ لونها في التغير أثناء التعافي.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحاج بضرورة:

- الاستراحة ورفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب لمنع التورم.
- وضع كمادات من الثلج على المنطقة المصابة كل ساعة إلى ساعتين لمدة 15 دقيقة كل مرة لمدة 6 ساعات على الأقل بعد الإصابة.
- لف كيس الثلج بمنشفة قبل الاستخدام وتجنب وضعه على الجلد مباشرةً.
- تناول بعض المسكنات لتخفيف الألم والتورم.

كيف تعامل مع المصاب بالكدمات؟

- قم برفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب لمنع التورم.
- ضع كمادات من الثلج على المنطقة المصابة كل ساعة إلى ساعتين لمدة 15 دقيقة كل مرة لمدة 6 ساعات على الأقل بعد الإصابة.
- قم بلف كيس الثلج بمنشفة قبل الاستخدام وتجنب وضعه على الجلد مباشرةً.
- تناول بعض المسكنات لتخفيف الألم والتورم.
- استخدم ضمادة مرنّة وقم بلف المنطقة المصابة للحد من التورم مع تجنب إحكامها بشدة وإزالتها عند النوم.
- تجنب وضع الكمادات الساخنة على مكان الإصابة لمدة 48 ساعة على الأقل لتجنب زيادة التورم والألم.
- لا تقم بإدخال إبرة أو أي شيء داخل الكدمة لتصريفها.
- الاتصال على مركز 937 للاستشارات الطبية أو على مركز العمليات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.

كيف نشر الحملات التوعوية للوقاية من الكدمات؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، يامكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعود المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب أو الممارسة الصحي	جميع الحملات من كل الدول	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٠ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مراقب العبادة ومنها ساحات الحرم والطواوف (داخل المشاعر المقدسة)	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



الوقاية من التسلخات الجلدية

تعريفها:

هذه المشكلة شائعة خلال موسم الحج، لاسيما عند المصابين بالسمنة أو السكري؛ حيث يصاب الجلد بالالتهاب ويحدث احمرار في ثنيا الفخذين، وأحياناً في منطقة الإبطين وتحت الثديين.

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- التهوية الجيدة للثنيا في الجسم، مثل أعلى الفخذين ونادية الإبطين.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وذلك بالاغتسال يومياً للتخلص من العرق.
- الحرص على جفاف هذه المناطق من العرق لتجنب العدوى الفطرية.
- استخدام المراهم المناسبة على الجسم قبل المشي.
- ارتداء ملابس مريحة قطنية لتمتص العرق وتحمي من الاحتكاك.

كيف تتعامل مع المصاب بتسلخات جلدية؟

- استخدام المراهم الخاصة بهذه المشكلة مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون وتجفيفها جيداً قبل وضع الدواء وبشكل متكرر.
- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز المعلومات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.

كيف ننشر الحملات التوعوية للوقاية من التسلخات الجلدية؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	بداية من ٨ ذو القعدة وحتى ١٥ ذو الحجة	أماكن الإقامة + مرافق العبادة ومنها ساحات الحرم والطواف داخل المشاعر المقدسة	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	قبل وأثناء الحج



إرشادات بعد موسم الحج للعاملين في الحج



إرشادات السلامة للهدي والأضاحي

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية قبل يوم النحر تحسباً للحالات الطارئة.
- غسل اليدين لتجنب العدوى
- غسل اليدين
- استخدام المناديل والمناشف لمرة واحدة فقط
- نظافة أدوات الطبخ المستخدمة
- تجنب وضع اللحم المطبوخ في نفس صحن اللحم الذي

كيف تتعامل مع المصاب بالجروح البسيطة؟

- وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على منطقة الجرح وضغط الجرح
- تغيير الضمادة أو اللاصق يومياً
- .

كيف تتعامل مع المصاب بالجروح العميقه والتزيف الحاد؟

- الاتصال على مركز 937 للإستشارات الطبية أو على مركز العلوميات الأمنية الموحدة 911 للطوارئ.
- عدم إزالة الجسم الحاد المغروس بالجسم أو محاولة تنظيف الجرح حتى وصول المساعدة
- وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على الجرح مع الضغط بقوة على المنطقة حتى وصول المساعدة
- في حالة البتر يوضع الجزء المبتور في كيس نظيف ثم إلى وعاء من الماء البارد والثلج
- نقل الجزء المبتور والمصاب فوراً إلى المستشفى
- الذهاب إلى الطوارئ في حالة:**
 - وجود احمرار، تورم، أو زيادة الألم
 - استمرار نزف الجرح
 - وجود جسم غريب آخر في الجرح
 - وجود حالة صحية خاصة كالسكري وغيره.



كيف نشر الحملات التوعوية بإرشادات السلامة للهدي والاضاضي؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مسؤول الحملة او الطباخ او المتعهد بتقديم خدمات الإعاشة	جميع الحملات من كل الدول	أيام تواجد الحجاج في المشاعر المقدسة بداية من ١٠ ذو الحجة وحتى ١٤ ذو الحجة	المرافق السكنية للحجاج والأماكن المخصصة للذبائح	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	بعد الحج



إرشادات الحلاقة

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- استخدام الأمواس التي تستعمل لمرة واحدة، وتجنب المشاركة في استخدام أي أنواع أخرى.
- استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك هي الطريقة الأمثل لحمايتك من العدوى عند الحلاق.
- تجنب حلق الشعر عند الحلاقين المتجولين.

كيف ننشر الحملات التوعوية لإرشادات الحلاقة؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مسؤول الحملة أو الممارس الصحي أو الحلاق	جميع الحملات من كل الدول	أيام تواجد الحجاج في المشاعر المقدسة بداية من ١٠ ذو الحجة وحتى ١٤ ذو الحجة	المراافق السكنية للحجاج ومحلات الحلاقة	لوبات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	بعد الحج



إرشادات تعزز من صحتك بعد الحج

نوصي العاملين بالحج على توعية الحجاج بضرورة:

- ليس ما هو مريح ومناسب للأقدام لحمايتها من أي تقرحات، وتجنب المشي حافي القدمين.
- الحرص على شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر.
- اتباع نظام غذائي صحي متوازن.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة.
- التأكد من تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام وحافظ على تخزينها في مكان آمن بعيداً عن الحرارة والرطوبة.
- حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي (يبين حالة المريض والأدوية التي يتناولها).
- مراجعة أقرب مرافق صحي فوراً عند:
 - الشعور بأي ألم في الصدر
 - ضيق في التنفس
 - الدوار وعدم الاتزان
 - التعرق الزائد

كيف ننشر الحملات التوعوية بإرشادات تعزز من صحتك بعد الحج؟

بالإضافة إلى التوعية الشفهية للحجاج، بإمكانكم استخدام الجدول أدناه لمساعدتكم في نشر الحملات التوعوية:

الشخص المسؤول عن التوعية	الجنسية/الحملة المستهدفة للنشر	الموعد المستهدف للنشر	موقع نشر المحتوى التوعوي	وسيلة نشر المحتوى التوعوي	فترة النشر
مشرف الحملة أو طبيب الحملة أو الممارس الصحي	جميع الحملات من كل الدول	أيام تواجد الحجاج في المشاعر المقدسة بداية من ١٠ ذو الحجة وحتى ١٤ ذو الحجة	المرافق السكنية للحجاج والأماكن المخصصة للذبح	لوحات إعلانية + وسائل التواصل الاجتماعي + انفوجرافيك	بعد الحج



الخدمات والأدوات المساعدة للعاملين في الحج



أعزاءنا العاملين والمشاركين بالحج:

لا تترددوا في استخدام إحدى الخدمات والأدوات المساعدة أدناه لحج صحي وآمن، وتذكروا الوقاية خير من العلاج:

1. اتصل على 937

تتشرف وزارة الصحة بخدمتكم ويسعدها تلقي اتصالاتكم وتلبية احتياجاتكم الصحية عبر خدمة 937 وعلى مدار الساعة، حيث يتم:

- استقبال جميع الاتصالات من المرضى فيما يخص الجانب الصحي الذي تعنى به الوزارة.
- استقبال ورصد بلاغات المرضى والعمل على انجازها بأسرع وقت ومتابعتها وفقاً للمعايير الدولية.
- تقديم الاستشارات الطبية من خلال أطباء يعملون على مدار الساعة.
- تقديم النصائح والإرشادات والهامة لحالات التسمم.
- استقبال جميع الشكاوى والملحوظات.

2. استخدم تطبيق صحتي

هو التطبيق المعتمد لوزارة الصحة، والتي تتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية، والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي في السعودية.

3. استخدام أرقام الطوارئ

أرقام الطوارئ	
911	مراكز العمليات الأمنية الموحدة

4. ولمعرفة أقرب المراافق الصحية التابعة لوزارة الصحة في المشاعر المقدسة:

[أضغط هنا](#)

5. ولمزيد من المعلومات، يمكنكم زيارة المواقع التالية:

[موقع هيئة الصحة العامة](#)

[موقع وزارة الصحة](#)



حج مبرور
وسعي مشكور
وذنب مغفور

