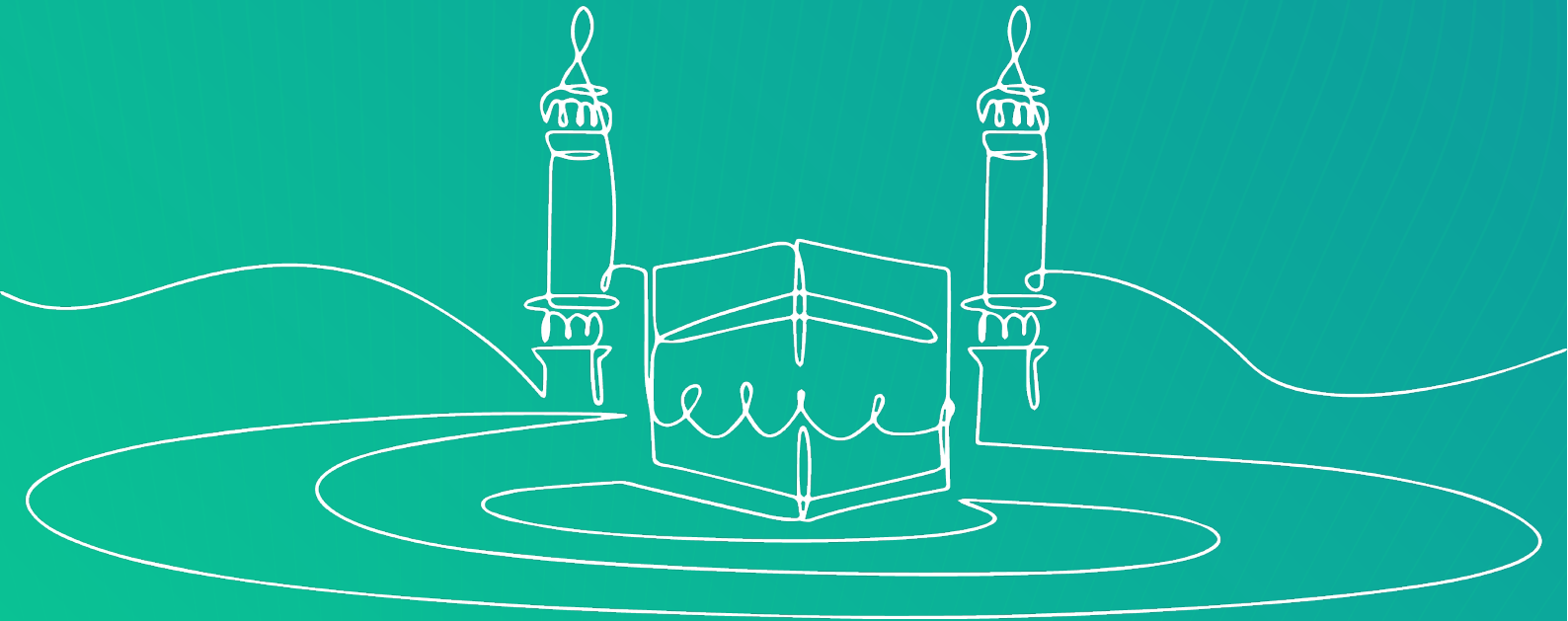


وقاية

هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

الدليل الإرشادي الوقائي للصحة العامة بالحج 1447 هـ - 2026 م

الإصدار الأول



تم إعداد هذا الدليل الإرشادي
تفصيلًا لأعمال مسار التوعية الصحية بالحج



الفهرس:

4	المقدمة
5	البوابة الأولى: استعدادات ما قبل الحج
6	التطعيمات للحجاج من داخل المملكة:
6	التطعيمات للحجاج من خارج المملكة:
11	البوابة الثانية: إرشادات أثناء الحج
12	الإرشادات العامة للنظافة الشخصية:
12	الوقاية من الإصابات والحوادث والعدوى:
12	ضربة الشمس
13	الإجهاد الحراري
13	الإجهاد العضلي
14	التسلخات الجلدية
15	الجفاف
16	السقوط
17	التواء الكاحل
18	العدوى التنفسية
18	حمى الضنك وفيروس زيكا
18	الوقاية من التسمم الغذائي
19	الوقاية من التسمم الدوائي
20	إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى خلال الحج
20	الإرشادات الصحية لمرضى ضغط الدم
22	الإرشادات الصحية لمرضى الربو
23	الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية
23	الإرشادات الصحية لمرضى الفشل الكلوي
23	الإرشادات الصحية للعناية بالأطفال
24	إرشادات التغذية الصحية في الحج
27	إرشادات مكافحة التبغ
28	الإسعافات الأولية
28	الرعاف
28	الكدمات
28	انخفاض سكر الدم
30	البوابة الثالثة: إرشادات ما بعد الحج
31	إرشادات السلامة للهدى والأضاحي
31	لسلامتك
31	إرشادات تعزز من صحتك بعد الحج
33	خدمات مساعدة لحج صحي وآمن
34	الملحقات
35	المراجع



المقدمة

تتشرف المملكة العربية السعودية بخدمة الحرمين الشريفين وقاصديهما، حيث تستقبل سنوياً الملايين لأداء فريضة الحج، وتسخر جميع الإمكانيات المادية والبشرية لخدمة ضيوف الرحمن وتقديم الخدمات الوقائية والصحية وفق أعلى المعايير العالمية. كما تتفرد المملكة العربية السعودية في العمل الصحي المتطور في كثير من المجالات والتي منها على سبيل المثال نجاح مواسم الحج من حيث الناحية الصحية. وسعيًا لتحقيق هذا النجاح، فقد ساهمت هيئة الصحة العامة في تحسين وتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض والإصابات خلال موسم الحج وذلك بإعداد العديد من التدخلات والمنتجات التوعوية ومنها الدليل الإرشادي الوقائي للصحة العامة بالحج والتي نقدم من خلاله العديد من المواد التوعوية لرفع الوعي الصحي خلال موسم الحج.

أهداف الدليل

رفع الوعي للوقاية من الأمراض والإصابات، وتعزيز وتحسين الصحة العامة خلال موسم الحج بطريقة مبسطة

الفئة المستهدفة

ضيوف الرحمن حجاج بيت الله والعاملين بمناطق الحج

قنوات الاستفادة

تعد مادة هذا الدليل مرجعاً لبعض المواد التوعوية للاستفادة منها في الوقاية وتحسين وتعزيز الصحة في موسم الحج. ويمكن نشر المعلومات الصحية التي تحويها هذه الإرشادات عن طريق الآتي:

- منشورات توزع في الأماكن العامة ومساكن الحجاج
- إعداد الملصقات في أماكن إقامة الحجاج والأماكن العامة
- إعداد لوحات إعلانية في وسائل النقل العام والأماكن العامة التي يرتادها الحجاج
- الرسائل النصية
- الإشعارات التوعوية
- تطبيقات الهواتف الذكية



البوابة الأولى: استعدادات ما قبل الحج



عزيتي الحاج / عزيتي الحاجة، والعاملين في مناطق الحج:

من المهم الحرص على أخذ تطعيمات الحج الضرورية، كما نوصي القادمين للعمرة أو الحج أو للعمل الموسمي أو لأي غرض آخر في مناطق الحج والعمرة بتحديث تحصينهم ضد الأمراض كالجدري المائي والنكاف والحصبة والسعال الديكي وشلل الأطفال والدفتيريا والكزاز.

التطعيمات للحجاج من داخل المملكة:**• التطعيم ضد الحمى الشوكية النيسيرية:**

- للوقاية من الحمى الشوكية النيسيرية يوصى بالتطعيم ضد الحمى الشوكية لكل من الحجاج من داخل المملكة والعاملين بموسم الحج والسكان بمناطق المشاعر لمن لم يسبق لهم التطعيم ضد الحمى الشوكية في الخمس سنوات الماضية، وتؤخذ قبل ١٠ أيام على الأقل من الحج، علماً أن مدة مناعة اللقاح ٥ سنوات

الفئة المستهدفة: جميع الراغبين في أداء الحج أو التواجد في مناطق الحج لأي غرض آخر، من البالغين والأطفال من عمر سنة أو أكبر

• التطعيم ضد الانفلونزا الموسمية:

- للوقاية من الإنفلونزا الموسمية يوصى بالتطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية لكل من الحجاج من داخل وخارج المملكة والعاملين بموسم الحج والسكان بمناطق المشاعر.

- احرص على أخذ لقاح الانفلونزا الموسمية قبل ١٠ أيام على الأقل من الحج.

الفئة المستهدفة: جميع الحجاج والمشاركين في الحج من العاملين والموظفين والطواقم الصحي ورجال الأمن وتكون الأولوية للفئات التالية الأكثر عرضة للإصابة: (النساء الحوامل - الأطفال دون 5 سنوات - البالغون أكبر من 50 سنة - المصابون بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض الكلى، أمراض الجهاز العصبي، أمراض الكبد، أمراض الدم الوراثية، الأفراد الذين يعانون من حالات تثبيط مناعي مثل فيروس نقص المناعة البشري أو الأورام أو متلقي العلاج الكيميائي).

• التطعيم ضد فيروس كوفيد-١٩:

- للوقاية من فيروس كوفيد-١٩ يوصى بتطعيم كوفيد-١٩ المطور لكل من الحجاج من داخل وخارج المملكة والعاملين بموسم الحج والسكان بمناطق المشاعر.

على الرابط التالي: <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims-Health/Approved-Vaccines/Pages/Inside-the-Kingdom.aspx>
الفئة المستهدفة: الجميع.

التطعيمات للحجاج من خارج المملكة:**• التطعيم ضد الحمى الصفراء:**

- التطعيم ضد الحمى الصفراء لمن هم أكبر من 9 أشهر، علماً بأن شهادة التطعيم تصبح سارية بعد 10 أيام من تلقي اللقاح وتمتد صلاحيتها مدى الحياة (التطعيم إلزامي للقادمين من الدول الموبوءة بالمرض:

الدول المستهدفة:

بعض دول أفريقيا



- أنجولا - النيجر- بنين - نيجيريا - بوركينا فاسو - السنغال - بورندي - سيراليون - الكاميرون - موريتانيا - جمهورية أفريقيا الوسطى - جمهورية جنوب السودان - تشاد - توجو - الكونغو - أوغندا - ساحل العاج - الجابون- جمهورية الكونغو الديمقراطية - جامبيا - غينيا الاستوائية - غانا - إثيوبيا - غينيا بيساو - غينيا - كينيا- ليبيريا - مالي - السودان

بعض دول الأمريكتين

- الأرجنتين- جيانا - فنزويلا - بنما - بوليفيا - براغواي - البرازيل - بيرو - كولومبيا - سورينام - الإكوادور - تيرينداد وتوباغو- جيانا الفرنسية

• التطعيم ضد الحمى الشوكية النيسيرية:

- التطعيم ضد الحمى الشوكية) لجميع الدول) وتكون لمن لم يسبق لهم التطعيم ضد الحمى الشوكية في الخمس سنوات الماضية، ويؤخذ اللقاح قبل ١٠ أيام على الأقل من الحج، علما أن مدة مناعة اللقاح ٥ سنوات للقاح الرباعي المقترن و٣ سنوات للقاح الرباعي متعدد السكريات
- يجب على الجهة الصحية في البلد القادم منها الحاج التأكد من حصوله على اللقاح في الوقت المحدد وكتابة اسم اللقاح المستخدم وتاريخ إعطائه بصورة واضحة في شهادة التطعيم.

الفئة المستهدفة: جميع الراغبين في أداء الحج أو التواجد في مناطق الحج لأي غرض آخر، من البالغين والأطفال من عمر سنة أو أكبر

• التطعيم ضد الوقاية من فيروس شلل الأطفال البري أو فيروس شلل الأطفال المشتق من اللقاح (cVDPV1):

- للوقاية من فيروس شلل الأطفال البري أو فيروس شلل الأطفال المشتق من اللقاح (cVDPV1) يوصى بالتطعيم إلزامي ضد شلل الأطفال للدول التي يسري فيها فيروس شلل الأطفال البري أو شلل الأطفال المشتق من لقاح (cVDPV1).
- اللقاح المعتمد: جرعة من لقاح شلل الأطفال الغموي ثنائي التكافؤ (bOPV) أو لقاح شلل الأطفال المعطل (IPV) خلال مدة لا تقل عن 4 أسابيع ولا تزيد عن 12 شهرا قبل القدوم إلى المملكة.

الدول المستهدفة: جميع القادمين وبالتحديد من أفغانستان - موزمبيق - باكستان - مدغشقر - الكونغو الديمقراطية - ملاوي - اليمن - الكونغو

• التطعيم ضد الوقاية من فيروس شلل الأطفال البري أو فيروس شلل الأطفال المشتق من اللقاح (cVDPV2):

- للوقاية من فيروس شلل الأطفال البري أو فيروس شلل الأطفال المشتق من اللقاح (cVDPV2) يوصى بالتطعيم إلزامي ضد شلل الأطفال للدول التي يسري فيها فيروس شلل الأطفال البري أو شلل الأطفال المشتق من لقاح (cVDPV2).
- اللقاح المعتمد: جرعة واحدة على الأقل من لقاح شلل الأطفال المعطل (IPV) وفي حال عدم توفره يمكن قبول ما يثبت حصولهم على جرعة واحدة على الأقل من لقاح شلل الأطفال الغموي (OPV).
- ينصح بتلقي جرعة لقاح شلل الأطفال المعطل (IPV) خلال مدة لا تقل عن 4 أسابيع ولا تزيد عن 12 شهرا قبل القدوم إلى المملكة.
- ينصح بتلقي جرعة لقاح شلل الأطفال الغموي (OPV) خلال مدة لا تقل عن 4 أسابيع ولا تزيد عن 6 أشهر قبل القدوم إلى المملكة.



الدول المستهدفة:

- التطعيم ضد شلل الأطفال تطعيم إلزامي للدول التي سجلت فيها نتائج إيجابية لفيروس شلل الأطفال المشتق من اللقاح (cVDPV2) لعينات بشرية أو حالات شلل رخو حاد (AFP): جميع القادمين من نيجيريا - إثيوبيا - بورندي - تنزانيا - الكامبيون - زامبيا - الجزائر - ساحل العاج - بوركينافاسو - كينيا - غينيا - بنين - تشاد - جمهورية أفريقيا الوسطى - إندونيسيا - اليمن - الكونغو الديمقراطية - النيجر - الصومال - مالي - السودان
- التطعيم ضد شلل الأطفال تطعيم موصى به للدول التي سجلت فيها نتائج إيجابية لفيروس شلل الأطفال المشتق من اللقاح (cVDPV2) لعينات بيئية: جميع القادمين من الولايات المتحدة الأمريكية - بريطانيا - مصر - الكونغو

• التطعيم ضد الانفلونزا الموسمية

- يؤخذ اللقاح قبل ١٠ أيام على الأقل من الحج، مدة مناعة اللقاح سنة واحدة
- الفئة المستهدفة:** جميع القادمين للحج أو العمل الموسمي أو لأي غرض آخر في مناطق الحج وخصوصاً النساء الحوامل، والأطفال دون سن (0) سنوات، والمسنين، والمصابين بأمراض مزمنة (مثل أمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي أو أمراض الكلى أو الأيض أو الجهاز العصبي أو الكبدى أو الدموي) والأفراد الذين يعانون من حالات تثبيط مناعي (مثل فيروس نقص المناعة البشري / الإيدز أو الأورام أو متلقي العلاج الكيميائي أو المنشطات).
- التطعيم ضد الفيروسى الثلاثي (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية):**

- يؤخذ اللقاح قبل أسبوعين من الحج، مدة مناعة اللقاح بحسب الفئة العمرية
- الفئة المستهدفة:** جميع القادمين في منفذ الوديفة سواء حجاج أو زيارة وإلزامي للقادمين من اليمن.

• التطعيم ضد فيروس كوفيد-19:

- للوقاية من فيروس كوفيد-19 يوصى بتطعيم كوفيد-19 المطور لكل من الحجاج من داخل وخارج المملكة والعاملين بموسم الحج والسكان بمناطق المشاعر على الرابط التالي: <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims-Health/Approved-Vaccines/Pages/Outside-the-Kingdom.aspx>
- الفئة المستهدفة:** الجميع.

إرشادات صحية عامة:

- إذا كنت أحد المصابين بالأمراض المزمنة استشر طبيبك للتأكد من استقرار حالتك الصحية وقدرتك على الحج.
- الحرص على أخذ 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 استخدام التطبيقات التي يمكن ادخال الحالة الصحية بها بالجوال وحمل تقرير مفصل يوضح الأمراض والأدوية والجرعات، حيث يساعد ذلك على متابعة حالته عند الضرورة
- غسل اليدين وتطهيرها بانتظام
- تعرف على أقرب مركز صحي أو مستشفى لك (تواصل مع إدارة الحملة او الفندق)



- تعرف على أرقام الطوارئ ومنها 911.
- تجنب الافتراض في الشوارع وغيرها

الإرشادات الصحية للمرضى كبار السن (ممن بلغوا 60 عام فما فوق)

قبل أن يبدأ الحاج (كبير السن) رحلة الحج:

- 1- عليه ان يقوم بزيارة طبيب الأسرة للاطمئنان على صحته أو زيارة طبيبه الخاص المتابع لحالته الصحية إذا كانت لديه أمراض سابقة أو حديثة يعاني منها،
 - 2- كما يجب على كل حاج أن يعرف فصيلة الدم لديه وتسجيل ذلك في سوار الحج.
 - 3- ينبغي التأكد من الحصول على اللقاحات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية مثل الحمى الشوكية وغيرها.
 - 4- كما يجب على المرضى الذين يتناولون علاجًا لأمراضهم الاستمرار في تناول الدواء بانتظام، وعدم التقصير في ذلك بأي حال من الأحوال.
 - 5- من النصائح المهمة للحاج أن يستخدم سوار المعصم وهو عبارة عن سوار من البلاستيك أو غيره يتضمن داخله اسم الحاج وجنسيته وعنوانه وحالته الصحية وفصيلة دمه. وتكمن أهمية هذا السوار في عدة نقاط من أهمها:
 - 1- مساعدة الحاج وإرشاده إلى ذويه وجماعته بسرعة في حالة ضياعه.
 - 2- مساعدة الحاج على تلقي الخدمات الصحية الإسعافية والتشخيصية بسرعة عند الضرورة.
 - 3- مساعدة الحاج على تسهيل الإجراءات الصحية والإدارية في حالات الظروف الطارئة.
- فاحرص أخي الحاج على أن تضعه حول معصمك طوال أيام الحج.

كيف تزيد لياقتك البدنية قبل الحج؟

تتطلب أداء مناسك الحج القيام بمجهود بدني كبير مما يعرض الحاج للتعب والإرهاق خاصة إذا لم يكن معتاداً على الحركة والنشاط البدني؛ لذا ينبغي استعادة لياقة الجسم البدنية قبل الحج وذلك باتباع الآتي:

- ممارسة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل الشدة (التمارين الهوائية) مثل السباحة وركوب الدراجة والمشي السريع.
- تقليل فترات الخمول البدني يمكنك البدء بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة يومياً.
- يمكنك التدرج في بذل المجهود وذلك بتقسيم مدة المشي إلى ثلاث جلسات في اليوم مدة كل منها 10 دقائق.
- احرص على بداية النشاط البدني بفترة إحماء والتي تتراوح ما بين (5-10) دقائق وكذلك فترة تهدئة (5) دقائق قبل الانتهاء من النشاط.
- استبدل الأنشطة اليومية الخاملة بأنشطة حركية أكثر كاستخدام الدرج بدلاً من المصعد.



- للتحفيز وضمان الاستمرارية قم بمتابعة أداءك اليومي كحساب الخطوات عن طريق أحد البرامج المخصصة لذلك كحاسبة الخطوات في تطبيق صحتي.
- إذا كنت تعاني من حالة طبية مزمنة فيجب استشارة طبيبك حول نوع ومقدار النشاط البدني المسموح به لحالتك.



البوابة الثانية: إرشادات أثناء الحج



الإرشادات العامة للنظافة الشخصية:

- الحفاظ على نظافة اليدين دائماً بغسلهما بالماء والصابون (الغير معطر أثناء الإصرام) أو الجل المطهر الذي يحتوي على الكحول إذا لم تكن متسخة:
 - قبل وبعد إعداد وتناول الطعام.
 - يجب استخدام الماء والصابون بعد استخدام دورة المياه.
 - بعد العطاس أو السعال.
 - بعد لمس القمامة.
 - بعد الانتهاء من كل منسك والعودة لمقر الإقامة.
- عدم مخالطة من تظهر عليه أعراض تنفسية.
- الحرص على لبس الكمامة خاصة في المناسك شديدة الازدحام، مع الحرص على لبسها بالطريقة الصحيحة بحيث تغطي الفم والأنف.
- الالتزام بأداب السعال والعطاس وذلك باستخدام مناديل وعند عدم توفرها يمكنك استخدام أعلى الذراعين.
- تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع.
- الالتزام باستخدام الأدوات الشخصية (مثل فرش الشعر ومنشفة الوجه) وعدم مشاركتها مع الآخرين.
- الاغتسال يومياً خاصة بعد الانتهاء من كل منسك.
- تغيير الملابس بشكل يومي وارتداء ملابس قطنية مريحة.
- استخدام أدوات الحلاقة الخاصة عند التحلل من الإصرام وعدم مشاركتها مع الآخرين.
- الحرص على نظافة الفم والأسنان.
- تنظيف مقر الإقامة يومياً.
- عدم رمي الكمامة بعد استخدامها وكذلك التخلص منها في حال أصبحت متبللة بسبب التعرق والحرص على غسل أو تعقيم اليدين بعد ذلك وبقايا الأكل في الشارع والتخلص منها في الحاويات المخصصة لها.
- تجنب البصق على الأرض

الوقاية من الإصابات والحوادث والعدوى:

ضربة الشمس

ضربة الشمس هي ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم يصل إلى أكثر من 40 درجة مئوية بسبب التعرض لحرارة الشمس العالية ولفترة طويلة، وهي درجة خطيرة جداً لا تتحملها أجهزة الجسم مما يؤدي إلى اختلال وظائف الجهاز العصبي المركزي يظهر في صورة هذيان أو التشنجات أو الغيبوبة.

أهم أسبابها القيام بمجهود بدني كبير في درجات الحرارة المرتفعة والرطوبة العالية.

تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة يجب معالجتها بأقرب وقت ممكن من خلال التالي:

- ابق مع المصاب واستدع الرعاية الطبية الطارئة على الفور من خلال الاتصال على 991.
- قم بنقل المصاب إلى مكان بارد وإزالة الملابس الخارجية.
- قم بتبريد الجسم بالماء البارد أو عمل كمادات باردة خاصة على الرأس والرقبة والإبطيين.



- قم بتدوير الهواء حول المصاب لتسريع التبريد باستخدام مروحة أو مكيف.
- نقل المصاب لأقرب منشأة صحية على الفور.

الإجهاد الحراري

يتعرض الحجاج أثناء التنقل والحركة لتأدية المناسك إلى درجات الحرارة المرتفعة للغاية لفترات طويلة مما ينتج عنه التعرق الشديد وفقدان الكثير من الماء والأملاح بالجسم.

ومن أعراضه:

- الصداع
- لتعرق الشديد
- الشعور بالغثيان والضعف
- العطش الشديد
- الدوار

عند الشعور بهذه الأعراض فيجب تبريد الجسم على الفور بالانتقال إلى مكان مظلل وآمن وشرب الكثير من الماء البارد، وإذا لم تشعر بالتحسن خلال 30 دقيقة فيجب مراجعة الطبيب على الفور.

المناطق التي تكثر فيها الإصابات الحرارية:

- الطواف، خاصة في أوقات الظهيرة
- صعيد عرفات وقت الظهيرة.
- منى (أماكن الذبح والجمرات)، وذلك بسبب طول المسافة والازدحام عند رمي الجمرات.

لتجنب الإصابة بالإجهاد الحراري:

- 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 مظلات فاتحة اللون
- احرص على الراحة الكافية.

الإجهاد العضلي

يتعرض الحجاج لحدوث الإجهاد العضلي أثناء الحج نتيجة لكثرة الحركة والتنقل أثناء تأدية المناسك لمسافات طويلة في الزحام ودرجات الحرارة المرتفعة ويظهر في صورة ألم أو تصلب أو تورم يحد من حركة العضلة المصابة.

عوامل تزيد من احتمالية الإصابة بالإجهاد العضلي:

- حمل الأشياء والأمتعة الثقيلة أثناء التنقل.



- زيادة الوزن أو السمنة.
- ضعف اللياقة البدنية والخمول قبل الحج.

طرق علاج الإجهاد العضلي:

- التوقف عن الحركة عند الشعور بالألم وأخذ استراحة قصيرة ثم معاودة السير ببطء لاستكمال المناسك.
- تجهيز كمادات باردة على العضلة المصابة.
- الضغط على المنطقة المصابة بالأربطة الضاغطة أو الحبل لتخفيف الألم ومنع تجمع السوائل مع تجنب لفها وضغطها بشدة.
- رفع العضلة المصابة بالإجهاد فوق مستوى القلب لتقليل التورم.
- تناول بعض مسكنات الألم.

للوفاية من الإجهاد العضلي أثناء الحج:

- 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.

التسلخات الجلدية

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

للوفاية من التسلخ الجلدي:

- التهوية الجيدة للثنايا في الجسم، مثل أعلى الفخذين وناحية الإبطين
- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وذلك بالاعتسال يوميا 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 وتمنع الاحتكاك.
- عند الإصابة، يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذه المشكلة مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون وتجفيفها جيداً قبل وضع الدواء وبشكل متكرر.



الجفاف

يحدث عندما يفقد الجسم من السوائل كميةً أكبر مما يحصل عليه منها عن طريق القيء، الإسهال، الزفير، العرق أو التبول، مما يؤدي إلى نقص في مستوى الماء داخله.

العوامل التي تزيد من تعرض الحجاج لحدوث الجفاف:

- التبول الزائد كما هو الحال لدى مرضى السكري.
- التعرض لأشعة الشمس ودرجات الحرارة المرتفعة لفترة طويلة.
- التعرق المفرط أثناء القيم بمجهود بدني شاق.
- الإسهال أو القيء.
- تناول بعض الأدوية المدرة للبول.

الأعراض:

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

تجنب الجفاف أثناء أداء مناسك الحج:

قد يعاني الجسم من الجفاف دون حدوث أعراض ملحوظة لذا احرص على:

- شرب كمية كافية من الماء قبل الخروج لأداء المناسك خاصةً أثناء الظهيرة.
- عدم الانتظار حتى الشعور بالعطش لشرب الماء.
- عند الخروج لأداء المناسك في أوقات الحرارة المرتفعة احرص على شرب كوب من الماء كل 15-20 دقيقة بما يعادل 1-¼ لتر في الساعة.
- لا يجب أن تتعدى كمية شرب الماء 1½ لتر في الساعة لأن شرب الكثير من الماء الزائد عن حاجة الجسم يتسبب في حدوث حالة طبية خطيرة.
- يعتبر الشرب على فترات قصيرة أكثر فعالية من شرب كميات كبيرة بشكل غير منتظم.
- تناول الفواكه والخضروات الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار.
- علاج الجفاف يكون على حسب شدة الجفاف لذا عند حدوث أي من الأعراض السابقة يجب تعويض الجسم بالسوائل ويفضل زيارة الطبيب للتقييم.



السقوط

تعريف السقوط: هو ظاهرة معقدة متعددة العوامل يفضي بالشخص إلى السقوط بدون قصد على الأرض أو على أي سطح أو أي مكان من ارتفاع أعلى.

أسباب السقوط عند كبار السن:

- اختلال التوازن والمشية من عدة أسباب مثل (أمراض السكتة الدماغية، أو مرض باركنسون، أو تغيرات التهاب المفاصل وغيرها من الأمراض) .
- تعدد الأدوية وهو أمر شائع لدى كبار السن كاستخدام المهدئات تزيد بشكل كبير من خطر السقوط وكذلك أدوية القلب والأوعية الدموية يمكن أن تساهم في السقوط.
- أمراض البصر مثل ضعف البصر، والجلوكوما، والضمور البقعي، واعتلال الشبكية يزيد من خطر السقوط وكسور الورك.
- أمراض الذاكرة مثل الخرف يزيد من احتمالية السقوط
- أمراض القلب والأوعية الدموية كانخفاض ضغط الدم الانتصابي وانخفاض ضغط الدم بعد الأكل وعدم انتظام ضربات القلب والإغماء العصبي القلبي وغيرها من أمراض القلب تؤدي إلى احتمالية سقوط كبير السن

تجنب السقوط أثناء الحج من خلال اتباع الإرشادات التالية:

- تجنب أداء المناسك في أوقات الزحام الشديد قدر المستطاع.
- تجنب التدافع عند التواجد في الأماكن المزدحمة
- عدم صعود الجبال والمرتفعات والاكْتفاء بالبقاء داخل أماكن الإقامة للعبادة.
- ارتداء أحذية مناسبة ومريحة تدعم الكايلين.
- استشر طبيبك قبل الحج بفترة إذا كنت تعاني من أي مشاكل في القدم.
- اطلب المساعدة عند القيام بأشياء لا يمكنك القيام بها بأمان بمفردك
- عدم السير على الأرضيات الزلقة بالجوارب
- إذا كنت تعاني من خلل في التوازن أو ضعف في الإبصار فمن الضروري استخدام الوسائل المساعدة كالعصا والكراسي المتحركة وسماعة الأذن الطبية والنظارة وغيرها.

أيضا هناك العوامل الخارجية في البيئة المحيطة مثل:

- الإضاءة الضعيفة بسبب انخفاض إضاءة الأضواء أو المصابيح الموجودة. يتدهور البصر مع تقدم العمر، وستكون هناك حاجة إلى إضاءة إضافية في الأماكن التي يتحرك فيها كبار السن بشكل متكرر. يجب أن تكون قوة المصابيح أعلى من المعتاد لمنع وقوع الحادث.
- السلالم ذات الدرابزين غير الكافية أو شديدة الانحدار تشجع على التعثر والسقوط. ويجب أن تكون الخطوات متباعدة على نطاق واسع مع روافد منخفضة، ويجب أن تكون الأسطح مقاومة للانزلاق.
- يمكن أن تساعد الأسطح الأكثر ليونة في الحد من إصابات الصدمات عن طريق تخفيف الأحمال.
- السجاد/الأسطح الأرضية ذات الاحتكاك المنخفض، مما يتسبب في ضعف الجر وعدم الاستقرار الفردي. يجب أن تتمتع جميع الأسطح التي تحتوي على نعال الأحذية بمعامل احتكاك عالي.
- الملابس والأحذية الغير مناسبة قد تؤدي إلى تعثر كبير السن ومن ثم سقوطه بسبب العوائق
- عدم توفر المعدات والمساعدات مثل عصي المشي أو إطارات المشي قضبان الإمساك



إرشادات عامة لكبار السن أثناء الحج لمنع حدوث السقوط:

- 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 ومريحة تدعم الكاحلين.
- استشر طبيبك قبل الحج بفترة إذا كنت تعاني من أي مشاكل في القدم.
- اطلب المساعدة عند القيام بأشياء لا يمكنك القيام بها بأمان بمفردك
- عدم السير على الأرضيات الزلقة بالجوارب
- الحفاظ على كمية كافية من الماء والتغذية طوال فترة الحج لمنع الضعف والدوار والتعب
- تجنب التعرض لأشعة الشمس وقلل من أنشطتك أثناء النهار إن أمكن لتجنب ضربة الشمس
- بنصح بأخذ راحة حسب الحاجة لمنع الإجهاد الزائد وتقليل خطر السقوط بسبب التعب.
- التعرف على إجراءات الطوارئ ومنها علامات السقوط أو حالات الطوارئ الطبية، ومعرفة من يجب الاتصال به للحصول على المساعدة، ومكان العثور على المرافق الطبية القريبة
- تشجيع الحجاج على السفر في مجموعات والانتباه لبعضهم البعض أثناء الحج. تعزيز الشعور بالمجتمع والدعم المتبادل بين الحجاج للمساعدة في منع السقوط وتقديم المساعدة في حالة وقوع حادث.
- إذا كنت تعاني من خلل في التوازن أو ضعف في الإبصار فمن الضروري استخدام الوسائل المساعدة كالعصا والكراسي المتحركة وسماعة الأذن الطبية والنظارة وغيرها.

التواء الكاحل

التواء الكاحل هو إصابة شائعة تحدث عند تمزق أو شد في النسيج الذي يربط عظام الكاحل ويدعمها عند التعثر أثناء المشي أو الركض.

الأعراض:

- تختلف في شدتها حسب شدة الإصابة، ولكن بشكل عام تشمل الألم، والاحمرار، والكدمات، والتورم، أو تصلب أو فقدان حركة الكاحل.
- إذا كنت تعتقد أنك قد لويت كاحلك، فقم بتطبيق التالي:
- استرح قدر المستطاع ولا تقم بتحميل الوزن على قدمك المصابة.
- عند وجوب الحركة والتنقل استخدم عكازات خاصة 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 مباشرة على القدم.
- قم بإزالة كمادات الثلج عند الشعور بخدر في الكاحل.
- استخدم رباط ضاغط وقم بلف الكاحل والقدم لتجنب التورم والكدمات.
- ارفع الأقدام أعلى من مستوى القلب لمنع التورم من التفاقم.
- استخدم مسكنات الألم الآمنة، والتي لا تتعارض مع حالتك الصحية.
- في حال استمرار الألم والانتفاخ فاستشر طبيبك حتى يتمكن من استبعاد حدوث كسر.



العدوى التنفسية

للوفاية من العدوى التنفسية، ينصح باتباع التالي:

- تغطية الفم بمنديل (أو بمرفق اليد في حال عدم توفر المنديل) عند السعال أو العطس للحد من انتشار الجراثيم ولحماية الآخرين، ومن ثم رمي المناديل المستعملة في الأماكن المخصصة للنفايات.
- غسل اليدين جيداً بالصابون لإزالة الجراثيم وتقليل خطر إصابة الجهاز التنفسي عند لمس العين أو الأنف أو الفم
- في حال عدم توفر الماء والصابون، استخدم مطهر اليدين (يجب أن يحتوي على 60% من الكحول) شرط ألا تكون الأيدي متسخة بشكل واضح. واستخدامه أثناء وبعد تواجدك في مناطق التجمع والممرات ودورات المياه
- عند الشعور بالأعراض أو ظهورها مثل الحمى والكحة يجب طلب الرعاية الصحية على الفور، وتجنب الخروج إلا عند الحاجة واحرص على لبس الكمامة عند الخروج.
- الحرص على لبس الكمامة خلال صلاة الجماعة وفي الأماكن المزدحمة.
- عدم لمس العينين بالأيدي خاصة عند الوجود في الأماكن المزدحمة.

حمى الضنك وفيروس زيكا

للوفاية من حمى الضنك وفيروس زيكا، ينصح باتباع التالي:

على جميع القادمين للعمرة أو الحج أو للعمل الموسمي أو لأي غرض آخر في مناطق الحج اتخاذ التدابير والاحتياطات اللازمة لتجنب لدغات البعوض واستخدام الملابس الواقية (يفضل اللون الفاتح) وتغطية أكبر قدر ممكن من الجسم، واستخدام طارد الحشرات.

في حالة طوارئ الصحة العامة ذات الاهتمام الدولي -لا قدر الله- أو حدوث تفشيات لأمراض تخضع للوائح الصحية الدولية؛ فإن وزارة الصحة ستتخذ إجراءات إضافية غير ما ذكر أعلاه بالتنسيق مع منظمة الصحة العالمية وهيئة الصحة العامة.

الوقاية من التسمم الغذائي

أولاً: نظافة اليدين

تُعد نظافة اليدين من أهم وسائل الوقاية من التسمم الغذائي، ويُوصى بما يلي:

خطوات غسل اليدين بالطريقة الصحيحة:

- بلل يديك بالماء النظيف الجاري (دافئ أو بارد)، ثم استخدم الصابون.
- قم بفرك اليدين جيداً بالصابون، بما يشمل باطن اليدين، وظهر اليدين، وبين الأصابع، وتحت الأظافر، والمعصمين.
- الاستمرار في الفرك لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- اشطف يديك جيداً بالماء.
- جفف يديك باستخدام مناديل ورقية نظيفة.
- إغلاق صنوبر الماء باستخدام منديل لتجنب لمسه مباشرة.

متى يجب غسل اليدين؟

- قبل وبعد استخدام دورة المياه أو قضاء الحاجة.
- قبل وبعد التعامل مع المواد الخام.
- بعد لمس الشعر أو الوجه أو الجسم.



- بعد العطس والكحة واستخدام المناديل الورقية المتسخة.
- بعد الأكل والشرب أو التدخين.
- بعد استخدام المواد الكيميائية كالمنظفات والمطهرات وغيرها.
- بعد التخلص من المخلفات والقاذورات.
- بعد تنظيف الطاولات والأرضيات وغيرها.
- بعد لمس أي شيء قد يسبب تلوث الغذاء.

ثانيًا: إرشادات عند تناول الوجبات:

للحد من مخاطر التسمم الغذائي أثناء الحج، يُنصح بما يلي:

- تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين.
- شرب كميات كافية من السوائل لتجنب الجفاف والإجهاد الحراري.
- اختيار أطعمة صحية تحتوي على البروتين والخضار والفواكه.
- تجنب تناول أطعمة جديدة غير معتادة لتفادي الحساسية أو اضطرابات الجهاز الهضمي.

ثالثًا: سلامة الغذاء

للووقاية من التسمم الغذائي، يُرجى الالتزام بالإرشادات التالية:

- التأكد من نظافة الأطعمة قبل تناولها، خصوصًا الخضار والفواكه.
- عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو المحفوظة خارج درجات الحرارة الآمنة.
- التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة والمشروبات.
- نظف الأواني جيدًا لإعداد الطعام وتناوله.
- احفظ الطعام في الثلاجة، أو حضّر ما يكفي للوجبة الواحدة.
- تجنب تناول الحليب ومشتقاته غير المبسترة، و اللحوم غير المطهية جيدًا.
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- عدم ترك الطعام مكشوفًا أو معرضًا للحشرات.
- التخلص من الطعام عند الشك في سلامته أو عند تغيير الطعم أو اللون أو الرائحة.

الوقاية من التسمم الدوائي

للووقاية من التسمم الدوائي يرجى اتباع الآتي:

- التأكد من صلاحية الأدوية وتاريخ انتهائها
- الالتزام بالجرعة الموصى بها من الطبيب المختص
- لا تعطي او تأخذ دواء من او الى الآخرين دون استشارة طبية.
- الالتزام بأخذ الادوية بشكل منتظم وفي مواعيدها
- الحرص على حفظ الادوية واختيار المكان المناسب بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال.
- احرص على وضع سوار المعصم وحمل بطاقة تعريفية وتقرير طبي مفصل عن حالتك الصحية والأدوية التي تتناولها
- لا تتردد في زيارة أقرب منشأة صحية اليك في حالة ظهور اعراض بعد تناول جرعة مفرطة من دواء



الوقاية من التسمم الكيميائي:

عند التعرض لأي مادة كيميائية يرجى اتباع الآتي:

- غسل المنطقة المتعرضة بالماء فوراً في حال ملامسة أي مادة كيميائية.
- الحرص على تهوية الغرفة جيداً في حال تسرب غاز سام.
- التوجه لأقرب منشأة صحية في حال وجود اعراض بعد التعرض لمادة كيميائية.

الوقاية من مخاطر المياه الملوثة:

يرجى الالتزام بما يلي عند شرب المياه:

- استخدام المياه من مصادر موثوقة ومعتمدة، سواءً من الشبكات العامة أو المياه المعبأة.
- الامتناع عن شرب المياه في حال ملاحظة تغيير في اللون أو الطعم أو الرائحة.
- تجنب شرب المياه المعبأة التي تم تعريضها لأشعة الشمس المباشرة أو التخزين غير المناسب.

إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى خلال الحج:

الإرشادات الصحية لمرضى القلب

يستطيع مريض القلب - بوجه عام - أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة، مع الأخذ بالاعتبارات التالية:

- مراجعة الطبيب لتقييم الحالة ووضع خطة علاجية خلال الحج.
- أخذ كمية كافية من الأدوية الموصوفة، وحفظها بطريقة آمنة ومناسبة بعيداً عن الحرارة والرطوبة.
- حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي (يبين حالة المريض والأدوية التي يتناولها).
- الحرص على أخذ قسط كافٍ من الراحة بين مناسك الحج، واستخدام الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي عند الشعور بالإجهاد.
- مراجعة أقرب مرفق صحي فوراً أو الاتصال على رقم الطوارئ ٩١١ عند:
 - الشعور بأي ألم في الصدر
 - ضيق في التنفس
 - الدوار وعدم الاتزان
 - التعرق الزائد
 - الشعور بألم ينتشر من الصدر إلى أماكن أخرى مثل الذراع الأيسر أو أماكن أخرى (مثل: الفك أو الرقبة أو المعدة).
- الحرص على شرب كمية كافية من السوائل.
- اتباع نظام غذائي صحي متوازن.
- الحرص قدرة الإمكان على تجنب أماكن الازدحام خاصة في أوقات الذروة.

الإرشادات الصحية لمرضى ضغط الدم

وفيما يلي نصائح للحاج المصاب بارتفاع ضغط الدم:

- احرص على قياس الضغط بانتظام.
- تأكد من أخذ الأدوية اللازمة طوال مدة رحلة الحج.



- لا تفرط 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 المشى لفترات طويلة أو بذل مجهود.

الإرشادات الصحية لمرضى السكري

يمكن للمرضى المصابين بالسكري أن يؤديوا فريضة الحج، وذلك بعد إجراء الكشف الطبي ومعرفة مدى ملائمتهم للحج مع الأخذ بالاعتبارات التالية:

- مراجعة الطبيب قبل شهر على الأقل من موعد الحج للمتابعة على فترات متفرقة والتأكد من استقرار الحالة الصحية، وضبط الأدوية الموصوفة، والحصول على التطعيمات اللازمة، ومناقشة أي مخاطر محتملة قد يتعرض لها مريض السكري أثناء الحج.
- نقص مستوى السكر في الدم، وهذا ما قد يحدث نتيجة الإجهاد والتعرض للحرارة وتغير نظام الطعام والأكل.
- التسلخات التي تحدث بسهولة عند مرضى السكري، بسبب الازدحام والتعرق الزائد واضطراب مستوى سكر الدم.
- عند استخدام ابر الانسولين يجب الحرص على عدم رميها مكشوفة والتخلص منها بعد تغطيتها ووضعها في الأماكن المناسبة لها.

وفيما يلي نصائح للحاج المصاب بالسكري:

- وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي تفيد بأن الحاج مصاب بالسكري، ونوع العلاج، ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة .
- أخذ جهاز قياس السكر لقياس مستوى سكر الدم يوميا 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 الثلج المناسبة (ترمس) أو الثلجة في مكان الإقامة.
- حمل مصدر مناسب للكربوهيدرات أو عصير في حال انخفاض مستوى السكر.
- احرص على لبس ما هو مريح ومناسب للأقدام لحمايتها من أي تقرحات، وتجنب المشي حافي القدمين.
- احرص على شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة بين مناسك الحج.



إرشادات لمرضى السكري للحفاظ على القدم

- احرص على فحص القدمين جيدًا مرتين في اليوم، بحثًا عن آفات مثل البثور، أو القرحة، أو نزيف بين أصابع القدم، وينصح باستخدام المرآة لفحص أسفل القدم والكعب
- استخدام مرطب عالي الجودة غير معطر باستمرار مرتين يوميًا؛ لمنع التشققات والتقشرات أثناء المشي.
- قم بتجفيف القدمين جيدًا وبخاصة ما بين الأصابع باستخدام منشفة قطنية بعد الوضوء.
- تجنب غمس الأقدام في ماء ساخن أو تعريض القدم للماء الساخن أثناء الاستحمام.
- التنقل بين شعائر الحج باستخدام السيارة أو كرسي متحرك، وتجنب المشي مسافات طويلة.
- تجنب المشي دون حذاء، واحرص جيدًا على ارتداء أحذية مناسبة ومريحة تجنبًا لجروح القدم أو أي تقرحات أثناء المشي.
- لا يفضل ارتداء الأحذية الثقيلة والغير مرنة والاحذية الجديدة لأنها قد تحتك بالقدم.
- احرص على فحص الحذاء قبل ارتدائه في كل مرة بحثًا عن أي أجسام غريبة قد تؤذي القدم.
- ارتداء جوارب مبطنة في الأماكن التي يحظر فيها ارتداء الأحذية، وتجنب المشي مكشوف القدمين.
- عدم تأجيل تلقي الرعاية الطبية في حال ظهور تقرحات في القدم، أو تورم القدم أو احمرارها، أو علامات عدو أو جروح. (توجد فرق طبية منتشرة في ميدان المناسك لتقديم الرعاية الطبية العاجلة).

الإرشادات الصحية لمرضى الربو

نوصي مرضى الربو باتباع الآتي لحج صحي وآمن:

- على مرضى الربو زيارة الطبيب لمتابعة حالته الصحية ومراجعة خطته العلاجية قبل الذهاب للحج
- ينصح المرضى بحمل سوار حول المعصم يوضح اسمه وعمره، وتشخيص المرض ونوعية العلاج.
- شدة الزحام قد تسبب نوبة ربو حادة لذا يفضل تأدية المناسك في الأوقات الأقل ازدحاماً تفاديًا لحدوث نوبات.
- على مرضى الربو حمل البخاخ الاسعافى معه دائماً أثناء تأدية المناسك لاستخدامه عند الحاجة
- قبل القيام بأي مجهود بدني، يفضل استعمال موسع للشعب الهوائية بعد استشارة الطبيب، لاسيما خلال الطواف والسعى ورمي الجمرات.
- عند شعور المريض بأي أعراض لأزمة ربو أو بيوادر النوبة مثل: (كحة أو سعال متكرر، صفير (أزيز) أثناء التنفس، صعوبة أو ضيق في التنفس، ضيق أو ألم في الصدر، اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس) إبلاغ رفاقه أو الأشخاص القريبين منه فوراً بوضعه الصحي، وطلب المساعدة في الوصول لأقرب نقطة رعاية صحية قبل اشتداد الأعراض.
- احرص على التواجد بالقرب من مناطق التهوية الجيدة قدر الإمكان في مقر الإقامة، والحافلات وأثناء أداء المناسك.



الإرشادات الصحية لمرضى الحساسية

قد يعاني المريض من الحساسية الزائدة تجاه بعض المواد الموجودة فى البيئة، مثل الأذخنة والأتربة، والأطعمة، والمواد الكيميائية، وغيرها. وقد تصيب الحساسية أي عضو فى الجسم، حيث يمكن أن تصيب الجلد، وقد تصيب العين والأنف (وتسمى حساسية الأنف والعيون)، كما قد تصيب الصدر (وتسمى الربو). وربما يزداد ذلك خلال موسم الحج أو العمرة، وذلك بسبب الزحام والغبار والأتربة والحرارة وعوادم السيارات.

وهذه بعض المقترحات التي قد تساعد على التخفيف من هذه المشاكل الصحية:

- فى حالة الحساسية الجلدية أو حساسية الأنف والعيون، يمكن للحاج المريض أن يأخذ معه مضادات الحساسية المناسبة، سواء أكانت أقراصاً أم كانت بخافات للأنف، أم قطرات للعين، وفق الإرشادات الطبية، ولا يوجد - بشكل عام خطر على الحاج من أمراض الحساسية، إلا فى حالات تفاقم حساسية الصدر (أو ما يدعى الربو).
- فى الحالات التى تكون فيها الحساسية ناجمة عن تناول أطعمة معينة، يكون العلاج فى هذه الحالة تجنّب تناول ذلك الطعام.
- ينصح مريض الحساسية بتجنّب الأماكن والأوقات والأعمال والأطعمة التى تثير الحساسية، مثل عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس وتجنّب الزحام.
- قد تؤدى بعض أدوية الحساسية إلى النعاس، لذلك يجب الانتباه إلى ذلك أثناء القيادة.

الإرشادات الصحية لمرضى الفشل الكلوي

نوصي مرضى الكلى باتباع الآتي لحج صحي وآمن:

- مراجعة الطبيب للتأكد من إمكانية أداء فريضة الحج ومعرفة الإرشادات الصحية المناسبة.
- حرص مريض الفشل الكلوي على الغسيل الكلوي فى فترة الحج بشكل دوري.
- الحرص على حمل الأدوية الموصوفة وحفظها فى مكان مناسب يسهل الوصول إليه.
- مراجعة أقرب مركز صحى أو مستشفى عند حدوث أي اضطرابات بالجسم، مثل النزلات المعوية أو عدوى المسالك البولية.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة، منعاً لفقدان السوائل والأملاح من الجسم.
- عدم الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات حتى لا تؤثر فى وظيفة الكليتين.

الإرشادات الصحية للعناية بالأطفال

تغذية الطفل:

- يجب أن يكون طعام الأطفال متكامل وصحى، ويحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة مثل البروتينات، والنشويات، والفيتامينات، والمعادن.
- يجب تقليل إطعام الطفل الدهون، والسكريات، والأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.
- يجب تقليل إطعام الطفل الأطعمة المالحة لتجنب العطش وحدوث الجفاف.



- ينصح بأن يتناول الطفل وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، بحيث تكون ذات قيمة غذائية عالية.
- ينصح بعدم تقديم الطعام بكميات كبيرة للطفل لتجنب المشاكل الهضمية.
- يمنع تقديم الأطعمة التي تسبب عسر الهضم عند الطفل، أو التي تسبب الغازات كالبقوليات، والبصل والثوم.
- ينصح بتقديم الأطعمة الغنية بالألياف والتي تشعر الطفل بالشبع لفترات أطول.
- ينصح بالإكثار من شرب الماء بنسبة تصل إلى ثلاث لترات يومياً لتعويض جسم الطفل مما يفقده من الأملاح والسوائل.
- يمنع تقديم الأطعمة الجاهزة التي يوفرها الباعة المتجولين للطفل.

نصائح وقاية الأطفال من العدوى أثناء الحج

- حافظ على تجفيف جسم الطفل وحماية جسمه من الرطوبة التي تسبب التهابات الجلد.
- احرص على جعل الطفل يغسل يديه جيداً قبل تناول الطعام.
- اعتن بتغذية الطفل لما لها من دور في تعزيز مناعته ضد العدوى.
- تجنب حصر الطفل في الأماكن المزدحمة بشدة أثناء تأدية مناسك الحج.
- يمكنك ترك طفلك في خدمات حضانة الأطفال المجهزة عند خروجك لأداء المناسك. (اسأل مشرفي الحملة لمزيد من التفاصيل).
- قم بمراجعة الطبيب فور ظهور أية أعراض أو مشاكل صحية على الطفل مثل التقيؤ، والغثيان، وارتفاع درجة الحرارة.
- احرص على جعل الطفل يرتدي الكمامة في المناطق المزدحمة.
- تأكد من أن الطفل يرتدي ملابس خفيفة وفضفاضة لمنع حدوث التسلخات في الجلد، فهو غير مطالب بارتداء ملابس الإحرام.
- تجنب إطعام الطفل الأطعمة سريعة الفساد كالأسماك.
- احرص على تقديم الأطعمة النظيفة وغير المعرضة للملوثات والجراثيم للطفل.

إرشادات التغذية الصحية في الحج:

يتطلب أداء مناسك الحج جهداً جسدياً لأدائها، ويساهم تناول الطعام الصحي والمتوازن في دعم الصحة العامة للحاج وضمان قدرته على أداء الفريضة بكفاءة وفعالية. إن تناول وجبة غذائية صحية ومتوازنة تشمل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات والدهون الصحية، يضمن حصول الحاج على ما يحتاجه من معظم العناصر الغذائية الضرورية كالتالي:

- تناول الوجبات بانتظام للحفاظ على مستوى الطاقة وتجنب الإصابة بالإرهاق.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل غير محلاة مثل العصائر الطازجة لتفادي الإصابة بالجفاف والإجهاد الحراري.
- تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات الطازجة و/أو المطهية، مثل التمر والموز والفواكه الحمضية والخضروات الورقية والفلغل البارد وغيرها، لدعم الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية اللازمة. كما تعد مصدرًا طبيعيًا يمد الجسم بالطاقة والسوائل وترفع وتساهم في تعزيز الجهاز المناعي للوقاية من الأمراض.



- تناول الحبوب الكاملة، مثل خبز البر وخبز النخالة والشوفان والبرغل وغيرها، حيث تزود الجسم بالطاقة وتعتبر مصدراً باهماً للألياف والمعادن والفيتامينات مثل خبز البر وخبز النخالة والشوفان والبرغل وغيرها.
- 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 وحمائته.
- تجنب الكافيين من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل: الشاي، القهوة، وغيرها، حيث انهما يساعدان في إدرار البول وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بالجفاف.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالملح كالمخللات والمعلبات وصلصات التوابل ورقائق البطاطس المقلية البسكويت المملح وكذلك المعلبات والشورية والشعيرية "سريعة التحضير" للمساهمة في التقليل من الإحساس بالعطش وفقدان السوائل.
- التقليل من تناول الدهون والسكريات والأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.
- عدم تناول أطعمة جديدة غير معتادة تفادياً 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 يتناسب مع ظروف الحج.

حالات صحية قد يتعرض لها الحاج

أولاً: نقص صوديوم الدم (Hyponatremia)

- نقص صوديوم الدم مرتبط بانخفاض تركيز الصوديوم في الدم $<135 \text{ mmol/L}$ وقد يحدث أثناء أو بعد مجهود بدني مطوّل، خاصة تحت حرارة عالية .
- **لماذا يكثر في الحج؟**
- الإفراط في شرب السوائل قليلة الأملاح المعدنية أثناء المشي الطويل يمكن أن يُخفّض تركيز الصوديوم في الدم.
- البيئات الحارة تزيد من فقدان الصوديوم في العرق مما يُعرّض الحاج لخطر نقص الصوديوم عند عدم تعويضه بشكل صحيح
- **عوامل الخطورة بين الحاج**
- مدة المشي الطويلة تحت حرارة الشمس أكثر من ساعتين تزيد خطر نقص صوديوم الدم .
- مع الإفراط في شرب السوائل قليلة الاملاح المعدنية مثل مياه الشرب أكثر من تعويض العرق .
- **الأعراض المبكرة**
- دوخة، صداع، تعب وضعف.
- شعور بالغثيان والارتباك الخفيف في بعض الحالات .
- **الأعراض الخطيرة**
- تغيرات في الوعي، تشوُّش ذهني أو انخفاض في مستوى الوعي .
- **المضاعفات**
- يمكن أن تتطور الحالة إلى تشنجات، غيبوبة، أو وفاة في الحالات الشديدة من نقص صوديوم الدم إذا لم يُعالج بسرعة .
- **الوقاية للحجاج**



- شرب السوائل باعتدال ومراقبة كمية السوائل بالنسبة للتعرق ومدة المشى.
- تجنب الإفراط فى شرب الماء فقط بدون تناول سوائل غنية بالأملاح المعدنية عند العرق الغزير .
- شرب السوائل التى تحافظ على ترطيب الجسم وكذلك تقى من خطر نقص الصوديوم مثل الحليب ومشتقاته.
- **الإسعافات الأولية**
- تنظيم شرب السوائل وتجنب شرب كميات كبيرة دفعة واحدة، خاصة عند ظهور أعراض خفيفة بعد مجهود بدنى طويل.
- إعطاء مشروبات تحتوي صوديوم مع السوائل للمساعدة فى استقرار مستويات الصوديوم .
- **متى نحول للطوارئ؟**
- عند وجود أعراض خطيرة مثل التشوش، التشنجات، أو فقدان الوعى يجب تحويل الحالة للطوارئ فوراً .

ثانياً: انخفاض السكر فى الدم (Hypoglycaemia)

- حالة يحدث فيها انخفاض مستوى الجلوكوز فى الدم عن الطبيعى (<70 mg/dL) لدى معظم البالغين، مما يسبب نقص طاقة الجسم والدماغ أثناء المجهود البدنى أو عدم تناول الطعام .
- **لماذا يكثر فى الحج؟**
- طول فترة المشى أو الوقوف لساعات طويلة بدون وجبات منتظمة.
- تغيير مواعيد الأكل المعتادة أثناء الحج.
- لدى المصابين بالسكري: الجرعات المعتادة من الأنسولين أو أدوية السكر قد تصبح مفرطة مع النشاط البدنى الكبير.
- **عوامل الخطورة بين الحجاج**
- المصابون بالسكري الذين يتناولون الأنسولين أو أدوية خافضة للسكر "أدوية السكري" تُعد من أهم عوامل حدوث نقص السكر، خصوصاً إذا كانت الجرعة عالية أو غير متناسقة مع وجبات الطعام.
- الجوع أو تأخير الوجبات يزيد من خطر انخفاض الجلوكوز لأنه يقلل من الإمداد الطبيعى للطاقة فى الدم.
- النشاط البدنى الشديد أو المجهود الطويل (مثل المشى تحت حرارة الشمس) يزيد من استهلاك الجلوكوز فى العضلات ويضعف مستويات السكر.
- **الأعراض المبكرة**
- رعشة بالجسم مع الشعور بالضعف والتعرق.
- جوع شديد ودوخة أو صداع نتيجة انخفاض الجلوكوز فى الدم وعدم وصول الطاقة للدماغ.
- **الأعراض الخطيرة**
- تشوش ذهنى أو صعوبة فى الكلام بسبب انعدام الجلوكوز فى الدماغ، مما يعيق الوظائف العصبية.
- ضعف شديد أو فقدان الوعى إذا لم يتم علاجه سريعاً
- **المضاعفات**
- قد تتطور الحالة إلى نوبات صرع أو غيبوبة إذا استمر انخفاض السكر الشديد دون علاج.
- فى الحالات الأكثر خطورة، يمكن أن يحدث ضرر دماغى أو وفاة إذا لم يُرفع مستوى السكر بسرعة كافية.



الوقاية للحجاج

- تناول وجبات خفيفة غنية بالكربوهيدرات قبل المشى الطويل فى الجو الحار لتوفير طاقة مستمرة للجسم.
- حمل مصادر سكر سريعة المفعول مثل عصير الفواكه (تفاح، عنب، برتقال نصف كوب = 15 جرام من الكربوهيدرات)، ومحلول جلوكوز فموي جاهز، أو ملعقة طعام عسل، أو ملعقة طعام مربى، أو إذابة 3-4 ملاعق شاهی سكر فى ماء، أو 2-3 تمر (مقبول لكنه أبطأ لاحتوائه على الألياف) أثناء المشى.
- المصادر التالية هى الأقل تفضيلاً فى حالات الطوارئ: الشوكولاتة والبسكويت والأطعمة الدسمة وذلك لأنها تحتوي على كميات من الدهون التى تبطن امتصاص الجلوكوز الى الدم.
- مراجعة خطة أدوية السكري مع الطبيب قبل الحج لضبط جرعات الأنسولين وفق النشاط البدنى وكثافة المشى.

الإسعافات الأولية

- إذا كان الشخص واعٍ: تناول 15-20 غرام من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص (عصير، أقراص جلوكوز)، ثم أنتظر لمدة 15 دقيقة وأعد قياس السكر، وكرر الخطوات السابقة إذا بقى سكر الدم منخفض.
- بعد الارتفاع إلى المستوى الطبيعى، يُنصح بتناول وجبة صغيرة تحتوي كربوهيدرات وبروتين للحفاظ على الاستقرار.
- إذا فقد الشخص وعيه أو لم يستجب، نوصى بعدم تقديم الأكل أو الشرب وأن يتم الاتصال تصل بالطوارئ فوراً.
- إعطاء حقنة الغلوكاغون (Glucagon) سواء عضلية أو أنفية إذا توفرت.
- ضع المريض على وضعية الإفاقة (على جنبه)
- راقب النفس.

متى نحول للطوارئ

- عند فقدان الوعي، تشنجات، أو عدم القدرة على البلع يجب نقل الحالة إلى الطوارئ مباشرة دون تأخير.

إرشادات مكافحة التبغ

عزيزي الحاج / عزيزتي الحاجة، أدناه تجدون خطوات تساعدك في الإقلاع عن التدخين:

1. اتخذ القرار بداية من اليوم.
 2. استشر طبيبك عن خطة الإقلاع.
 3. مارس الرياضة لتخفيف الضغوط.
 4. جدد حياتك وابدأ عادة صحية.
 5. توقع التحديات واستمر لا تيأس .
 6. تجنب الأماكن المحفزة للتدخين.
- بعد 20 دقيقة من اقلعك عن التدخين، سينحسن معدل نبضات قلبك وضغط دمك.. كما أن اقلعك عن التدخين خلال حرك، يحسن وظائف قلبك ورتيك. وللمساعدة على الإقلاع عن التدخين احجز موعد عن طريق [تطبيق صحتي](#)



الإسعافات الأولية

عزيزي الحاج/ عزيزتي الحاجة، أحرصوا دائماً على استخدام الإسعافات الأولية عن حدوث الآتي:

الرعاف

للتعامل مع حالات الرعاف، يرجى اتباع الآتي:

- الانحناء قليلاً إلى الأمام في أثناء الجلوس، أو الوقوف، مع تجنب الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيتسبب بابتلاع الدم، والقيء.
- الضغط على الأنف من الجزء الغضروفي (غير العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط.
- الضغط على الأنف لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.
- يمكن وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف، حيث يساعد الأوعية الدموية على الانقباض.
- تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور.
- يجب تجنب الاستنشاق أو النفخ من الأنف لعدة ساعات بعد نزيف الأنف.

الكدمات

للتعامل مع حالات الكدمات، يرجى اتباع الآتي:

- استرح وقم 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 مرنة 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.

انخفاض سكر الدم

إذا كانت نتيجة تحليل السكر منخفضة أو أحسست بأعراض انخفاض السكر، يرجى اتباع الآتي:

- رفع سكر الدم عن طريق مثلاً شرب عصير محلى أو ملعقتين عسل
- تحليل سكر الدم بعد 10 دقيقة، في حال كانت نتيجة سكر الدم في المعدل الطبيعي.
- تناول وجبة تحتوي على كربوهيدرات للمحافظة على مستوى السكر
- في حال كانت نتيجة سكر الدم لا تزال منخفضة عاود في محاولة رفع السكر عن طريق مثلاً شرب العصير المحلى أو ملعقتين عسل والقياس بعد 10 دقيقة.



- فى حال كانت لازالت نتيجة فحص السكر منخفضة ولم يستجب المريض وأوشك على فقدان الوعى ، يجب الإسراع بحقن جرعة الجلوكاجون إذا كان متوفرا فى مكان حدوث هبوط سكر الدم.
- إذا لم يتوفر الجلوكاجون و لم يستعد المريض وعيه خلال 15 -20 دقيقة فيجب نقل المريض إلى المستشفى فى أسرع وقت

الاحتياطات عند الحلاقة

ينصح باتباع الآتي عند بدء بالحلاقة:

- التأكد من ارتداء الحلاق لكمامة الوجه وتطهيره للأيدي قبل الحلاقة
 - استخدام أدوات حلاقة جديدة ذات الاستخدام الواحد مثل الأمواس.
 - تأكد من تغطية جروحك إن وجدت قبل الذهاب إلى الحلاق.
 - احرص على تطهير يديك وتجنب ملامسة العينين.
 - تجنب طلاقي الشوارع وتعامل فقط مع الحلاقين المرخص لهم رسميًا في المراكز المخصصة.
 - مطالبة الحلاق بغسل يديه قبل البدء بالحلاقة.
- وتذكر أن استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك هي الطريقة الأمثل لحمايتك من العدوى عند الحلاق.



البوابة الثالثة: إرشادات ما بعد الحج



إرشادات السلامة للهدى والأضاحي

قبل الطبخ

- غسل اليدين
- استخدام المناديل والمناشف لمرة واحدة فقط
- نظافة أدوات الطبخ المستخدمة
- تجنب وضع اللحم المطبوخ في نفس صحن اللحم الني

عند الشواء

- تجنب طبخ اللحوم مسبقًا لشوائها في وقت لاحق
- التأكد من ذوبان الثلج عن اللحوم بشكل كامل قبل الشوي
- تجنب وضع اللحم مباشرة على الفحم المشتعل حتى لا يتعرض للاحتراق
- تحريك اللحوم باستمرار للتأكد من استوائها
- تفحم اللحم من الخارج لا يعني نضوجها

لسلامتك

يجب تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية قبل يوم النحر تحسبًا للحالات الطارئة.

للتعامل مع الجروح البسيطة:

- غسل اليدين لتجنب العدوى
- تغيير الضمادة أو اللاصق يوميًا
- وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على منطقة الجرح وضغط الجرح

يجب الذهاب إلى الطوارئ في حالة:

- وجود احمرار، تورم، أو زيادة الألم
- استمرار نزع الجرح
- وجود جسم غريب آخر في الجرح
- وجود حالة صحية خاصة كالسكري وغيره.

للتعامل مع الجروح العميقة والنزيف الحاد:

- 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 فورًا إلى المستشفى

إرشادات تعزز من صحتك بعد الحج

عزيزي الحاج/ عزيزتي الحاجة:

- نحمد الله أن منّ عليك إتمام حجكم هذا العام، ولكي نعود إلى أهالينا سالمين وغانمين وبصحة وسلامة نرجوا منك إتباع التوصيات الآتية:
- احرص على لبس ما هو مريح ومناسب للأقدام لحمايتها من أي تقرحات، وتجنّب المشي حافي القدمين.



- الحرص على شرب الماء بكميات مناسبة وبشكل متكرر.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة.
- أخذ كمية كافية من الأدوية الموصوفة، وحفظها بطريقة آمنة ومناسبة بعيداً عن الحرارة والرطوبة.
- حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي (يبين حالة المريض والأدوية التي يتناولها).
- اتباع نظام غذائي صحي متوازن.
- مراجعة أقرب مرفق صحي فوراً عند:
 - الشعور بأي ألم في الصدر
 - ضيق في التنفس
 - الدوار وعدم الاتزان
 - التعرق الزائد

ولمرضى القلب ومنها ارتفاع ضغط الدم والسكري:

- الحرص على إجراء الفحوصات اللازمة بشكلٍ دوري وبالتنسيق المباشر مع طبيب الحملة.
- وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي تفيد بأن الحاج مصاب بالسكري او بأمراض القلب، ونوع العلاج، ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة .
- أخذ جهاز قياس السكر المتنقل لقياس مستوى سكر الدم يوميا وبانتظام، خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر.
- التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعه في حافظة الثلج المناسبة (ترمس) أو الثلجة في مكان الإقامة.



خدمات مساعدة لحج صحي وآمن

عزيزي الحاج / عزيزتي الحاجة:

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

[اتصل على ٩٣٧](#)

تتشرف وزارة الصحة بخدمتك ويسعدنا تلقي اتصالاتك وتلبية احتياجاتك الصحية عبر خدمة 937 وعلى مدار الساعة، حيث يتم:

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

[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.

[استخدام أرقام الطوارئ](#)

أرقام الطوارئ	
911	مراكز العمليات الأمنية الموحدة

[ولمعرفة أقرب المرافق الصحية التابعة لوزارة الصحة في المشاعر المقدسة:](#)

[أضغط هنا](#)

[ولمزيد من المعلومات، يمكنكم زيارة المواقع التالية:](#)

[موقع هيئة الصحة العامة](#)

[موقع وزارة الصحة](#)



الملحقات

ملحق (1):

Table 1: States reporting cases of WPV1 or cVDPV1

WP1	cVDPV1
Afghanistan	Madagascar
Pakistan	Mozambique
	DR Congo
	Yemen

Table 2: States reporting cVDPV2 positive Human Sources samples or Acute Flaccid Paralysis (AFP) cases.

cVDPV2		
Nigeria	Côte d'Ivoire	Burundi
Tanzania	Guinea	Zambia
Kenya	Central African Rep	Burkina Faso
Chad	DR Congo	Mozambique
Yemen	Mali	Indonesia
South Sudan	Somalia	Niger
Palestine	Mauritania	Zimbabwe
Zimbabwe	Mozambique	

Table 3: States reporting positive Environmental Sources samples of cVDPV2

cVDPV2		
Egypt	Cameron	Sudan
Congo	Angola	Botswana
Benin	Algeria	Senegal

Reference:

Polio Eradication Organization report on 2 April 2024.



المراجع

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Facts about falls*. U.S. Department of Health & Human Services. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.cdc.gov/falls/facts.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Preventing heat-related illnesses in miners* (NIOSH Publication No. 2017-126). Retrieved February 5, 2026, from <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Tips for preventing heat-related illnesses*. U.S. Department of Health & Human Services. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Walking and physical activity guidelines*. U.S. Department of Health & Human Services. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.cdc.gov/physicalactivity/walking/index.htm>

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *When and how to wash your hands*. U.S. Department of Health & Human Services. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

Cleveland Clinic. (n.d.). *Bruises*. Retrieved February 5, 2026, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15235-bruises>

Harvard Health. (n.d.). *Ankle problems*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.health.harvard.edu/ankle-problems>

MedlinePlus. (n.d.). *How to treat sprains and strains*. U.S. National Library of Medicine. Retrieved February 5, 2026, from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000574.htm>

Ministry of Health Saudi Arabia. (n.d.). *First aid guidelines*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid/Pages/012.aspx>

Ministry of Health Saudi Arabia. (n.d.). *Hajj health guide* [PDF]. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.moh.gov.sa/Hajj1432/Documents/DlelHaj-A.pdf>

Ministry of Health Saudi Arabia. (n.d.). *Hajj health regulations*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.moh.gov.sa/Hajj/Pages/HealthRegulations.aspx>

Ministry of Health Saudi Arabia. (n.d.). *Hajj health and safety guide* [PDF]. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Documents/ONLY%20IT%204%20web%20.pdf>



Ministry of Health Saudi Arabia. (n.d.). *Healthy Hajj guide*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.moh.gov.sa/Hajj/PublicationsAwareness/Publications/Documents/Ar-HealthyHajj.pdf>

Ministry of Health Saudi Arabia. (n.d.). *Seasonal and festival health instructions*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/SeasonalAndFestivalHealth/Documents/HajjHealthInstructions.pdf>

National Health Service. (n.d.). *Dehydration*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.nhs.uk/conditions/dehydration/>

National Health Service. (n.d.). *Falls prevention*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.nhs.uk/conditions/falls/prevention/>

National Health Service. (n.d.). *Low blood sugar (hypoglycaemia)*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>

National Health Service. (n.d.). *Sprains and strains*. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.nhs.uk/conditions/sprains-and-strains/>

National Institute for Occupational Safety and Health. (n.d.). *Heat stress: Heat-related illnesses*. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatrelillness.html>

Shokri, N., Thompson, J., & Smith, R. (2017). *Title of the article*. *Journal Name*, *Volume*(*Issue*), *Pages*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5668469/>

Doe, J., & Roe, A. (2021). *Title of the study*. *Journal Name*, *Volume*(*Issue*), *Pages*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7881773/>

Unknown Author. (n.d.). *Title of the document* [PDF]. Google Drive. Retrieved February 5, 2026, from <https://drive.google.com/file/d/10FiibCoxlJqn23udEu9m9jr4AUH75k4g/view?usp=sharing>

YouTube. (2026, February 5). *Title of the video* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ncAkRWLxCOs>

YouTube. (2026, February 5). *Title of the video* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/yyls5f0UaA>



حج مبرور وسعي مشكور وذنب مغفور
1447هـ - 2026م

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY