

وقاية

هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

الدليل الإرشادي لوقاية الحشود من الأمراض المرتبطة بالحرارة في موسم الحج

الإصدار 1.0

1447هـ - 2026م



جدول المحتويات

2	المقدمة
2	الفئة المستهدفة
3	المصطلحات والتعاريف
4	صحة الحشود في موسم الحج
4	الامراض المرتبطة بالحرارة:
5	الفئات الأكثر عرضة للخطر للإصابة بالإجهاد الحراري او ضربات الشمس:
6	الممارسات التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة:
6	الادوية التي تزيد من خطر الإصابة بالإجهاد الحراري:
7	الإرشادات الصحية العامة
8	إرشادات التبريد داخل مقرات الإقامة
8	أنواع مقاييس مؤشرات الحرارة المؤثرة:
9	تصنيف مؤشر الحرارة والاصابات المحتملة بالأمراض المرتبطة بالحرارة:
9	نوع التحذير: شديد الخطورة
10	نوع التحذير: خطير
11	نوع التحذير: تحذير عالي
12	نوع التحذير: تحذير
13	التواصل والتوعية الصحية أثناء الأجواء الحارة
13	خصائص الرسائل الصحية الفعالة
14	المعلومات التوعوية ووسائل التواصل حسب الفئة المستهدفة
14	أمثلة على الرسائل التوعوية
15	المراجع



المقدمة

تستضيف المملكة العربية السعودية ضيوف الرحمن سنويًا لأداء مناسك الحج والتي يصل اعدادهم الى 2 مليون حاج، وبتوجيهات كريمة من خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين تعمل المملكة على تسخير كافة الإمكانيات والخدمات لضمان سلامتهم وراحتهم منذ وصولهم إلى أراضي المملكة وحتى مغادرتهم.

وحيث يتوجه الحجاج إلى مكة المكرمة والتي تتسم اجوائها بالحرارة طوال موسم الصيف وقد تشتد أوقات الحرارة في بعض الأوقات، مما يعزز دور الوقاية من الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، حيث تم تطوير البنى التحتية وتوسيع التشجير وتوفير التقنيات الحديثة لتبريد المشاعر المقدسة ومسارات المشاة التي تخدم ضيوف الرحمن، ووضع هذا الدليل الإرشادي لتعزيز التكامل مع الخدمات المقدمة عبر وضع الارشادات للعاملين والحجاج لحج صحي للجميع.

الفئة المستهدفة

يستهدف هذا الدليل جميع الفئات المعنية بالوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة أثناء موسم الحج، ويشمل ذلك الحجاج، والعاملين في موسم الحج، والكوادر الصحية، والجهات التشغيلية والتنظيمية، ومسؤولي السكن والحملات، بما يساهم في تعزيز الوعي، وتطبيق الإجراءات الوقائية، والحد من مخاطر الإجهاد الحراري وضربة الحرارة، وضمان أعلى معايير الصحة العامة وسلامة ضيوف الرحمن.

المصطلحات والتعاريف

المصطلح	التعريف
الحشود (التجمعات الحاشدة)	أي تجمع بشري عدد حضوره كافٍ لإجهاد موارد التخطيط والاستجابة في المدينة او نطاق الموقع التي يقع فيها الحدث
الفئات الأكثر عرضة للخطر	هي مجموعة من الناس تكون صحتهم أو سلامتهم معرضة بشكل أكبر للمخاطر بسبب عوامل مثل العمر، الحالة الصحية، أو الظروف البيئية والاجتماعية.
المخاطر الصحية	هي العوامل أو الظروف التي قد تؤدي إلى حدوث أضرار أو مشاكل في صحة الإنسان.
المخاطر البيئية	العوامل المحيطة التي قد تسبب تأثيرات سلبية على صحة الإنسان وسلامة البيئة، مما يؤدي إلى تدهور جودة البيئة فبالتالي تؤثر على صحة الأفراد.
الوذمة الحرارية	هي حالة تورم في الأطراف بسبب تجمع السوائل نتيجة التعرض للحرارة
الطفح الجلدي الحراري	تهيج أو احمرار بالجلد بسبب التعرض لأشعة الشمس المباشرة او الحرارة الشديدة
الاعماء الحراري	هي حالة فقدان الوعي بسبب التعرض للحرارة المرتفعة
تقلصات الحرارة	تقلصات عضلية مؤلمة بسبب فقدان الأملاح أثناء التعرق
الاجهاد الحراري	هي حالة صحية خطيرة عند تعرض الجسم للحرارة بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس او بذل مجهود بدني في الاجواء شديدة الحرارة وقد تشمل أعراضه الدوخة والارهاق وغثيان واستفراغ التعرق بغزارة وارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم .
ضربات الحرارة (الشمس)	هي حالة صحية خطيرة جدا ومهددة للحياة وتسبب ارتفاعا كبيرا في درجة حرارة الجسم. أكثر من 40 درجة مئوية بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس او بذل مجهود بدني في الاجواء شديدة الحرارة وتؤدي لانعدام تعرق الجسم وفقدان الوعي واضطراب الجهاز العصبي
تقييم المخاطر	هي عملية منهجية تهدف إلى تحديد وتحليل وتقدير احتمالية حدوث مخاطر معينة وتأثيرها المحتمل على الصحة أو البيئة أو السلامة، بهدف اتخاذ الإجراءات المناسبة للوقاية منها أو تقليل أثارها.

صحة الحشود في موسم الحج

تعد صحة الحشود في مواسم الحج من الأدوار الهامة في الحفاظ على صحة وسلامة الحجاج والعاملين من خلال الحد من تفشي الأمراض والاصابات وضمان عودة ضيوف الرحمن الى بلدانهم سالمين. يتم ذلك عبر سلسلة من الخطط وتقييم المخاطر الصحية وبناء الاستراتيجيات والمعايير والأدلة المبنية على البراهين في مجال صحة الحشود قبل واثناء وبعد موسم الحج والتنظيم المسبق يساهمان في تنظيم حركة الحضور ومنع التزاحم، مما يقلل من احتمالية وقوع الإصابات أو انتشار الأمراض.

الامراض المرتبطة بالحرارة:

يمكن أن يسبب الجو الحار او شديد الحرارة، وخاصةً عند اقترانه بالجهد البدني الشاق، إلى الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، وخاصة بين العاملين تحت اشعة الشمس المباشرة والفئات الاكثر خطورة تحت أشعة الشمس المباشرة او في الأماكن شديدة الحرارة.

درجة الخطورة	اسم المرض	الأعراض الرئيسية	الإسعاف الأولي
منخفضة	الطفح الحراري	بثور صغيرة مع احمرار الجلد، حكة،	تهوية المكان، تبريد الجلد ، استشارة الطبيب في حال وجود تقرحات او سوائل
منخفضة	الوذمة الحرارية والقدمين	التورم في الأطراف السفلية كالكاحل	الانتقال الى مكان بارد، رفع الساقين عند الراحة، استخدام مشدات ضاغطة، تقليل الجهد البدني الزائد، لتقليل التورم، تختفي مع الوقت قد تستمر لـ 6 أسابيع، استشارة الطبيب في حال زيادة الانتفاخ او وجود الالام مع التورم.
متوسطة	التقلصات الحرارية	تقلصات عضلية مؤلمة، تعرق	راحة، شرب سوائل وتعويض الاملاح، تدليك المنطقة المصابة، استشارة الطبيب إذا استمرت التقلصات لأكثر من ساعة
متوسطة	الاعماء الحراري	فقدان الوعي لفترة وجيزة، او دوخة شديدة	نقل المصاب لمكان بارد ومظلل***، تمديد المصاب ورفع الساقين لأعلى ليزداد تدفق الاوعية الدموية، ويجب التأكد من الاحتمالات الأخرى
عالية	الاجهاد الحراري	تعرق شديد، عطش، ارهاق، دوخة، غثيان، استفراغ، ارتفاع طفيف في درجة الحرارة،	نقل المصاب لمكان بارد ومظلل***، شرب ماء إذا كان المصاب واعى، تمديد المصاب ورفع الساقين ، تبريد الجسم عبر وضع كمادات باردة خاصة في الابطين والرقبة واعلى الفخذين او الرش بماء بارد، وتوجيه

المراوح ذات رذاذ الماء البارد نحو المصاب لتبريد الجسم، طلب الإسعاف في حال عدم تحسن المصاب.			
طلب الاسعاف فورا، نقل المصاب الى مكان بارد ومظلل***. تبريد الجسم عبر وضع كمادات باردة خاصة في الابطين والرقبة واعلى الفخذين او الرش بماء بارد وتوجيه المراوح ذات رذاذ الماء البارد نحو المصاب لتبريد الجسم.	ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم أكثر من 40 درجة مئوية ، انعدام التعرق، احمرار أو سخونة الجلد، فقدان الوعي او تشوش ذهني شديد، صداع شديد، نبض سريع	ضربة الحرارة (تعرف بضربة الشمس)	عالية جداً

*** ملاحظة هامة : عدم تمديد المصاب في الأماكن المكشوفة المعرضة لأشعة الشمس مباشرة حيث ان درجات حرارة الاسطح قد تصل الى 50-70* مما يزيد خطر ضربات الحرارة. ويجب نقله فورا الى مكان مظلل وبارد ان أمكن.

الفئات الأكثر عرضة للخطر للإصابة بالإجهاد الحراري او ضربات الشمس:

الأشخاص الأكثر عرضة:

- ❖ كبار السن (65 سنة فما فوق).
- ❖ الرضع والأطفال الصغار
- ❖ مرضى القلب وارتفاع ضغط الدم.
- ❖ مرضى السكري
- ❖ مرضى الأمراض العقلية
- ❖ المصابون بالسمنة
- ❖ المصابون بالأمراض الصدرية
- ❖ استخدام بعض الادوية: مثل (مدرات البول، ادوية الصرع، ادوية ... إلخ).
- ❖ النساء الحوامل.
- ❖ الأشخاص غير المعتادين على القيام بمجهود بدني عالي.
- ❖ العاملون في البيئات الحارة (سواء مكشوفه تحت اشعة الشمس أو داخلية).
- ❖ ممارسو النشاط البدني في الأجواء الحارة.

الممارسات التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة:

- المشي بدلا من استخدام وسائل المواصلات عند توفرها
- الجلوس لفترات طويلة تحت اشعة الشمس او في أماكن مظلمة حاره
- عدم اخذ قسط من الراحة عند الشعور بالتعب
- التقليل من شرب السوائل
- عدم التحكم الجيد بالأمراض المزمنة
- عدم اتباع التعليمات والارشادات بخطة التنقل
- عدم استخدام المظلة الشمسية عند التعرض لأشعة الشمس

الادوية التي تزيد من خطر الإصابة بالإجهاد الحراري:

من المهم جدا معرفة الادوية التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، وذلك لمعرفة قدرة الشخص على تحمل الأجواء الحارة ومناقشة الطبيب المختص في حال إمكانية تبديل الدواء قبل موسم الحج بوقت كافي، وينصح بعدم إيقاف الدواء بدون استشارة الطبيب المعالج.

نوع الدواء	كيف يزيد الخطر؟	أمثلة شائعة
مدرات البول	تزيد فقدان السوائل والأملاح بالجسم	فوروسيميد، هيدروكلورثيازيد
مضادات الهيستامين (الجيل الأول) وتعرف بمضادات الحساسية	تقلل التعرق وتزيد الجفاف	ديفينهيدرامين، كلورفينيرامين
مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات	تقلل التعرق وتؤثر على تنظيم الحرارة	أميتريبتيلين، إيميبرامين
مضادات الدهون	تؤثر على مراكز تنظيم الحرارة في الدماغ	كلوربرومازين، هالوبريدول
أدوية الباركنسون	تقلل التعرق وتؤثر على تنظيم الحرارة	بنزتروبن، ليفودوبا
أدوية القلب (حاصرات بيتا)	تقلل قدرة الجسم على زيادة تدفق الدم للجلد	بروبرانولول، أتينولول
مزيلات الاحتقان	قد تسبب تضيق الأوعية الدموية	سودوايفيدرين
مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (أدوية ضغط)	تؤثر على توازن السوائل والأملاح	كابتوبريل، إنالابريل
الكورتيكوستيرويدات	قد تسبب احتباس الصوديوم والماء أو فقدان البوتاسيوم	بريدنيزون، ديكساميثازون

ملاحظات مهمة:

- في حال تناول أحد هذه الأدوية، يجب الحرص على الوقاية من الحرارة الشديدة (شرب السوائل، تجنب التعرض لأشعة الشمس، فترات الراحة، أماكن مكيفه، ملابس خفيفة).

الإرشادات الصحية العامة

- ✓ شرب كميات كافية من الماء: الحرص على شرب الماء بانتظام وتجنب العطش، وتجنب المشروبات الغازية أو التي تحتوي على الكافيين.
- ✓ ارتداء ملابس مناسبة: ينصح بالملابس الخفيفة تسمح بتهوية الجسم وذات ألوان فاتحة.
- ✓ الاحماء والتأقلم التدريجي للأجواء الحارة قبل القيام بمجهود بدني شاق.
- ✓ تجنب النشاط البدني في أوقات الذروة الحرارية: حاول ترتيب الأعمال الشاقة في الصباح الباكر أو في المساء حيث تنخفض درجات الحرارة.
- ✓ الراحة الدورية: خذ فترات راحة متكررة في أماكن مظلمة أو مكيفة لتقليل التعرض للحرارة.
- ✓ استخدام وسائل التبريد: استخدم المراوح المزودة بالماء البارد أو أجهزة التكييف أو قم بتطيب الجسم بماء بارد عند الشعور بالحرارة الزائدة.
- ✓ مراقبة علامات الإنهاك الحراري: انتبه لأعراض مثل الدوخة، الصداع، الاحمرار، التعرق الشديد، أو ضعف التركيز، أو ارتفاع حرارة الجسم وأبلغ زميلك فوراً في حال ظهور أي من هذه العلامات.
- ✓ التوعية والتدريب: احرص على حضور الدورات التدريبية حول مخاطر العمل في الأجواء الحارة وكيفية الوقاية منها.
- ✓ عدم العمل منفرداً: حاول العمل مع زميل أو في مجموعات لمراقبة بعضكم البعض في حال حدوث أي طارئ.
- ✓ استخدم المظلات الشمسية عند التعرض المباشر لأشعة الشمس
- ✓ استشارة الطبيب عند الحاجة: إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة أو تتناول أدوية معينة، استشر الطبيب قبل العمل في أجواء شديدة الحرارة.
- ✓ قلل من النشاط البدني إلى أبعد أوقات اليوم.
- ✓ ابحث عن مبانٍ مكيفة كلما أمكن.
- ✓ تعرّف على خطة الاستجابة للحرارة أو خطة الإنذار من الحرارة في منطقتك.

إرشادات التبريد داخل مقرات الإقامة

- ينصح بالمحافظة على بيئة داخلية مناسبة في مقرات الإقامة، بما يساعد على تقليل التعرض للإجهاد الحراري، وذلك من خلال توفير التهوية الجيدة، وضمان كفاءة أنظمة التكييف، وتوفير مياه الشرب، ومتابعة الفئات الأكثر عرضة للخطر، مثل كبار السن، والأطفال، والحوامل، ومرضى الأمراض المزمنة.
- كما يوصى بمتابعة درجة الحرارة داخل مقرات الإقامة بشكل دوري، واتخاذ الإجراءات المناسبة عند ارتفاعها، بما يشمل تحسين التهوية، استخدام وسائل التبريد، وتوجيه الحجاج إلى أماكن أكثر برودة عند الحاجة.

أنواع مقاييس مؤشرات الحرارة المؤثرة:

اسم المقياس	التعريف	عوامل القياس	متى يُستخدم؟
درجة حرارة الهواء Air temperature	هي درجة حرارة الجو المحيط، وتقاس عادةً بالدرجة المنوية باستخدام أجهزة قياس الحرارة أو بيانات الأضداد الجوية.	الحرارة	تستخدم كمؤشر عام لمعرفة حالة الطقس، لكنها لا تكفي وحدها لتقدير الخطر الصحي؛ لأنها لا تأخذ في الاعتبار الرطوبة أو أشعة الشمس أو حركة الهواء.
مؤشر الحرارة Heat Index	مقياس يوضح درجة الحرارة المحسوسة لدى الإنسان عند دمج درجة حرارة الهواء في الظل مع الرطوبة النسبية.	الحرارة، الرطوبة النسبية	تحذيرات الطقس، تقييم مخاطر الإجهاد الحراري
درجة حرارة الكرة الرطبة الكروية WBGT	مقياس أكثر شمولاً لتقييم الإجهاد الحراري، إذ يأخذ في الاعتبار درجة الحرارة والرطوبة وأشعة الشمس وحركة الهواء.	الحرارة، الرطوبة، الرياح، اشعة الشمس	تقييم الإجهاد الحراري للرياضيين والعمال

تصنيف مؤشر الحرارة والاصابات المحتملة بالأمراض المرتبطة بالحرارة:

التصنيف	مؤشر الحرارة	الامراض المرتبطة بالحرارة المحتملة للأشخاص في المجموعات الأكثر خطورة
شديد الخطورة	- 54°C فأكثر	ضربات الحرارة محتملة
خطير	(41 - 54°C)	ضربات الحرارة او تقلصات العضلات او الاجهاد الحراري ضربات الحرارة محتملة عند التعرض لفترات طويلة او مع النشاط البدني
تحذير عالي	(32 - 41°C)	ضربات الحرارة او تقلصات العضلات او الاجهاد الحراري عند التعرض لفترات طويلة او مع النشاط البدني
تحذير	(27 - 32°C)	التعب ممكن مع التعرض لفترات طويلة و/ أو النشاط البدني.

نوع التحذير: شديد الخطورة

عند الوصول إلى مستوى التحذير شديد الخطورة، ترتفع احتمالية الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، بما في ذلك الإجهاد الحراري وضربة الحرارة، خصوصاً عند التعرض المباشر لأشعة الشمس أو ممارسة النشاط البدني. لذلك، يجب تفعيل الإجراءات الوقائية والتشغيلية بشكل عاجل، على النحو الآتي:

الإجراءات الوقائية للحجاج والعاملين

- تقليل الأنشطة الخارجية أثناء ارتفاع درجات الحرارة.
- تجنب العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة، إذ قد يؤدي ذلك إلى إجهاد الجسم خلال فترة قصيرة.
- بالنسبة لظروف العمل تحت اشعة الشمس يجب استخدام مظلة شمسية ووجود مناوبات بين فريق العمل واطقات راحة في أماكن مظله وبارده.
- المحافظة على شرب السوائل بانتظام، بما في ذلك الماء والسوائل المعوضة للأملاح عند الحاجة، وبمعدل يقارب كوباً كل 15-20 دقيقة أثناء النشاط البدني.
- الالتزام بفترات الراحة في الأماكن الباردة أو المكيفة، بما لا يقل عن 45 دقيقة راحة لكل ساعة عند العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة.
- استخدام وسائل التبريد المناسبة، مثل الرذاذ المائي، المراوح، الكمادات الباردة، أو سترات التبريد عند توفرها.
- منع المشي الطويل أو التنقل غير الضروري في المناطق المكشوفة.
- بقاء الفئات الأكثر عرضة للخطر داخل مقر الإقامة أو الأماكن المكيفة قدر الإمكان.

الإجراءات التشغيلية للجهات المنظمة

- إصدار تنبيهات صحية عاجلة لتقليل الأنشطة الخارجية أثناء ارتفاع درجات الحرارة.
- تأخير التصعيد أو تعديل الجداول التشغيلية عند الحاجة، بما يضمن تقليل تعرض الحجاج للحرارة الشديدة.
- إبقاء الحجاج داخل مقار إقامتهم إلى حين تحسن الظروف الحرارية أو حلول موعد التصعيد المناسب.
- توفير كميات كافية من مياه الشرب والسوائل المعوضة للأملاح في المواقع ذات الخطورة العالية.
- توفير مخزون كافٍ من الثلج، والثلاجات، وأجهزة إنتاج الثلج.
- إنشاء محطات وممرات تبريد مكثفة أو مظلة على امتداد مسارات التجمعات.
- نشر مراوح الرذاذ ومحطات رش الماء البارد في المناطق الخارجية عند الحاجة.
- تنظيم حركة الحشود وتقليل التكدس، بما يسمح بانسيابية الحركة وتحسين التهوية.
- توزيع الكثافات البشرية على مقار الإقامة ووسائل النقل بشكل منظم.
- رفع درجة جاهزية الطبية للتعامل مع حالات الإجهاد الحراري وضربة الحرارة إلى مستوى عالٍ جدًا.
- تجهيز عيادات ميدانية ووحدات طوارئ مزودة بوسائل التبريد السريع.
- توفير فرق إسعافيه مدربة على التعامل مع الأمراض المرتبطة بالحرارة وتقنيات التبريد السريع.

نوع التحذير: خطير

عند الوصول إلى مستوى التحذير الخطير، تزداد احتمالية الإصابة بالإجهاد الحراري وضربة الحرارة، خاصة عند التعرض المباشر لأشعة الشمس أو ممارسة النشاط البدني لفترات طويلة. لذلك، يجب تفعيل الإجراءات الوقائية والتشغيلية التالية:

الإجراءات الوقائية للحجاج والعاملين

- تجنب العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة، إذ قد يؤدي ذلك إلى إجهاد الجسم خلال مدة قصيرة.
- زيادة شرب السوائل بانتظام، بمعدل يقارب كوبًا كل 10-15 دقيقة أثناء النشاط البدني.
- الالتزام بفترات راحة أطول في الأماكن المظللة أو المكثفة، بما لا يقل عن 40 دقيقة راحة لكل ساعة عند العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة.
- استخدام وسائل التبريد المتاحة، مثل المراوح، والرذاذ المائي، والكمادات الباردة، أو الانتقال إلى الأماكن المكثفة.
- تجنب المشي الطويل أو التنقل غير الضروري في المناطق المكشوفة.
- الحد من خروج الفئات الأكثر عرضة للخطر، مثل كبار السن، والأطفال، والنساء الحوامل، وذوي الأمراض المزمنة، إلا عند الضرورة.

الإجراءات التشغيلية للجهات المنظمة

- تأخير جدول التصعيد أو تعديل أوقات التنقل عند الحاجة، بما يقلل من تعرض الحجاج للحرارة العالية .
- تقييد الخروج في أوقات الذروة الحرارية إلا للضرورة .
- توفير سوائل مبردة ونقاط توزيع مياه في المواقع ذات الخطورة العالية .
- إعداد محطات تبريد مزودة بالظل، والمراوح، ووسائل رش الماء البارد، وأحواض الغمر بالماء البارد عند الحاجة .
- منع الازدحام والتجمعات في المناطق المكشوفة أو ضعيفة التهوية .
- تنظيم حركة الحشود لتقليل التكدس وتسهيل الوصول إلى مناطق الظل والتبريد .
- رفع درجة الاستعداد في خطط الطوارئ الصحية إلى مستوى عالٍ .
- تعزيز جاهزية الفرق الصحية والإسعافية للتعامل مع حالات الإجهاد الحراري وضربة الحرارة.

نوع التحذير: تحذير عالي

عند الوصول إلى مستوى التحذير العالي، تزداد احتمالية التعرض للإجهاد الحراري، خاصة عند العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة. لذلك، يوصى بتطبيق الإجراءات الوقائية التالية:

الإجراءات الوقائية للحجاج والعاملين

- تقليل التعرض المباشر لأشعة الشمس قدر الإمكان، خاصة أثناء أوقات الذروة الحرارية .
- تجنب المشي أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة إلا عند الحاجة .
- زيادة شرب السوائل بانتظام، بمعدل يقارب كوبًا كل 15-20 دقيقة أثناء النشاط البدني .
- الالتزام بفترات راحة منتظمة في الأماكن المظللة أو المكيفة، بما لا يقل عن 30 دقيقة راحة لكل ساعة عند العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة .
- استخدام المظلات الشمسية ووسائل الوقاية الشخصية عند التنقل في المناطق المكشوفة .
- تجنب الازدحام والتجمعات قدر الإمكان .
- الانتباه لعلامات الإجهاد الحراري، مثل الدوخة، الصداع، التعرق الشديد، الغثيان، أو الإرهاق، وطلب المساعدة عند الحاجة .

الإجراءات التشغيلية للجهات المنظمة

- التأكد من توفر مناطق استراحة مظلمة أو مكيفة يسهل الوصول إليها .
- توفير المياه المبردة على امتداد خطوط المشاة وفي أماكن الإقامة .
- توزيع المياه من خلال المتطوعين، وأفراد الأمن، ومنسوبي الخطوط الأمامية في المشاعر .
- تعزيز التوعية باستخدام المظلات الشمسية وتجنب المشي تحت أشعة الشمس المباشرة .
- مراقبة العلامات الصحية للإجهاد الحراري بين الحجاج، خاصة الفئات الأكثر عرضة للخطر .
- رفع درجة الاستعداد في خطط الطوارئ الصحية إلى مستوى متوسط .
- تعزيز جاهزية الفرق الميدانية للتعامل مع حالات الإجهاد الحراري المبكرة.

نوع التحذير: تحذير

عند الوصول إلى مستوى التحذير، قد تظهر علامات الإجهاد الحراري عند العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة. لذلك، يوصى بتطبيق الإجراءات الوقائية التالية:

الإجراءات الوقائية للحجاج والعاملين

- تقليل التعرض المباشر لأشعة الشمس قدر الإمكان، خاصة أثناء أوقات الذروة الحرارية .
- المحافظة على شرب السوائل بانتظام، بمعدل يقارب كوبًا كل 15-20 دقيقة أثناء النشاط البدني .
- أخذ فترات راحة منتظمة في الأماكن الباردة أو المظللة، بما لا يقل عن 15 دقيقة راحة لكل ساعة عند العمل أو ممارسة النشاط البدني تحت أشعة الشمس المباشرة .
- الانتباه لعلامات الإجهاد الحراري، مثل الدوخة، الصداع، التعرق الشديد، الغثيان، الإرهاق، أو ضعف التركيز، والانتقال إلى مكان بارد ومظلل وشرب السوائل.
- إبلاغ الفريق الصحي أو المشرفين الميدانيين عند ظهور أي أعراض مرتبطة بالإجهاد الحراري .

الإجراءات التشغيلية للجهات المنظمة

- توفير نقاط قريبة ومنتشرة لتوزيع مياه الشرب، خاصة في مناطق المشاة والتجمعات .
- التأكد من توفر مناطق استراحة باردة أو مظلمة يسهل الوصول إليها .
- مراقبة العلامات الصحية للإجهاد الحراري بين الحجاج، مع التركيز على الفئات الأكثر عرضة للخطر .
- تعزيز الرسائل التوعوية حول أهمية شرب السوائل والراحة وتجنب التعرض الطويل لأشعة الشمس .
- رفع درجة الاستعداد في خطط الطوارئ الصحية إلى مستوى متوسط .

التواصل والتوعية الصحية أثناء الأجواء الحارة

يُعد التواصل والتوعية الصحية من العناصر الأساسية للحد من مخاطر الأجواء الحارة أثناء موسم الحج، إذ يساهمان في رفع وعي الحجاج والعاملين والفئات الأكثر عرضة للخطر بالإجراءات الوقائية، وتعزيز سرعة الاستجابة عند ظهور أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة.

ويساعد التواصل الصحي الفعّال على إيصال الرسائل الوقائية بشكل واضح ومبسط، بما يضمن فهم الجمهور المستهدف للإجراءات المطلوبة، مثل شرب السوائل بانتظام، تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، استخدام وسائل التبريد، واللجوء إلى المساعدة الطبية عند الحاجة.

خصائص الرسائل الصحية الفعالة

ينبغي أن تتسم الرسائل التوعوية أثناء الأجواء الحارة بما يلي:

- وضوح الرسالة ومكوناتها .
- بساطة اللغة وسهولة فهمها .
- التركيز على الإجراء المطلوب من الجمهور المستهدف .
- ترتيب المعلومات حسب الأولوية والأهمية .
- استخدام لغة مناسبة للفئة المستهدفة، مع مراعاة تعدد اللغات بين الحجاج .
- دعم الرسائل بالرموز أو الرسوم التوضيحية عند الحاجة .
- توضيح الإجراءات الموصى بها للوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة .
- ضمان عدم تغيير معنى الرسالة عند اختصارها أو إعادة نشرها عبر قنوات البث المختلفة .

المعلومات التوعوية ووسائل التواصل حسب الفئة المستهدفة

الفئة المستهدفة	المعلومات المطلوب إيصالها	وسائل التواصل المقترحة
الحجاج	طرق تجنب التعرض للحرارة، أهمية شرب السوائل بانتظام، استخدام المظلات، الراحة في الأماكن المظللة أو المكيفة، والإجراءات الواجب اتباعها عند ظهور أعراض صحية مرتبطة بالحرارة.	التثقيف الصحي المباشر، الرسائل النصية عبر الجوال، الرسائل متعددة اللغات، وسائل التواصل الاجتماعي، المواقع الإلكترونية، الشاشات التوعوية، مسؤولو الحملات.
الفئات الأكثر عرضة للخطر	نصائح مخصصة لكبار السن، الأطفال، الحوامل، ومرضى الأمراض المزمنة، مع توضيح علامات الخطر، وأهمية وجود مرافق عند الحاجة، وطرق طلب المساعدة الطبية.	التثقيف الصحي المباشر للحجاج والمرافق، الرسائل النصية متعددة اللغات، مسؤولو الحملات، نقاط الرعاية الصحية، وسائل التواصل الاجتماعي، المواقع الإلكترونية.
الكوادر الصحية	عوامل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، تصنيف الحالات حسب درجة الخطورة، آلية التعامل مع الإجهاد الحراري وضربة الحرارة، الإسعافات الأولية، والإبلاغ عن الحالات.	الأدلة الإرشادية، الدورات التدريبية، الرسائل النصية، خطوط الاستشارة، الاجتماعات التوعوية، مسؤولو الحملات.
مسؤولو السكن والإقامة	المحافظة على التهوية والتبريد داخل مقرات الإقامة، توفير مياه الشرب، مراقبة الفئات عالية الخطورة، تقليل التعرض للحرارة، وآلية الإبلاغ عن الحالات المشتبه بها.	الرسائل النصية، الخط الساخن، الدورات التدريبية، التوجيهات التشغيلية، التواصل المباشر مع مسؤولي الحملات.
العاملون في موسم الحج	معايير السلامة المهنية أثناء العمل في الأجواء الحارة، أهمية فترات الراحة، شرب الماء بانتظام، استخدام وسائل الوقاية، تجنب العمل منفردًا، والإبلاغ المبكر عند ظهور الأعراض.	الدورات التدريبية، الأدلة الإرشادية، الرسائل النصية، المشرفون الميدانيون، اللوحات التوعوية.
القطاعات الصحية والتشغيلية	رفع مستوى جاهزية، دعم إجراءات الوقاية، توفير نقاط المياه والتبريد، تنظيم الحشود لتقليل التكدس، وتفعيل خطط الاستجابة عند ارتفاع مستويات الخطورة.	ورش العمل، الأدلة الإرشادية، البريد الإلكتروني، الاجتماعات التنسيقية، قنوات التواصل الرسمية.
الجهات البلدية والأمانات	التدخلات في التصميم البيئي للحد من أثر الحرارة، توفير الظل، تحسين مسارات المشاة، دعم نقاط التبريد، وتقليل التكدس في المناطق المكشوفة.	ورش العمل، الأدلة الإرشادية، البريد الإلكتروني، التنسيق المباشر، الرسائل الرسمية.

أمثلة على الرسائل التوعوية

- اشرب السوائل بانتظام.
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال أوقات الذروة.
- استخدم المظلة الشمسية عند التعرض لأشعة الشمس.
- خذ فترات راحة في الأماكن المظللة والباردة.
- أبلغ الفريق الصحي فورًا عند الشعور بدوخة، صداع، غثيان، إرهاق شديد، أو ارتفاع في حرارة الجسم.
- ساعد من حولك عند ظهور علامات الإجهاد الحراري، واطلب المساعدة الطبية عند الحاجة.

المراجع

- McGregor, G. R., Bessemoulin, P., Ebi, K., & Menne, B. (Eds.). (2015). *Heatwaves and health: guidance on warning-system development* (WMO-No. 1142). World Meteorological Organization and World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention*. WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2026). *Heat and health*. World Health Organization.
- Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health. (2026). *Workplace recommendations: Heat stress*. CDC/NIOSH.
- Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health. (2026). *OSHA-NIOSH Heat Safety Tool App*. CDC/NIOSH.
- Occupational Safety and Health Administration. (n.d.). *Heat Safety Tool*. United States Department of Labor.
- Ministry of Health, Saudi Arabia. (2023). *Thermal injuries during Hajj*. Ministry of Health.
- Ministry of Health, Saudi Arabia. (2025). *Health Ministry warns pilgrims against sun exposure between 10 a.m. and 4 p.m. during Hajj*. Ministry of Health.
- Ministry of Human Resources and Social Development. (2021). *Procedural guidelines for occupational safety and health for preventing the effects of exposure to direct sun and heat stress*. Ministry of Human Resources and Social Development, Saudi Arabia.
- National Weather Service. *What is the Heat Index?* National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). Accessed May 19, 2026.
- National Weather Service. *Heat Forecast Tools*. National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). Accessed May 19, 2026.
- Occupational Safety and Health Administration. *Heat Hazard Recognition*. United States Department of Labor. Accessed May 19, 2026.
- Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health. *OSHA-NIOSH Heat Safety Tool App*. CDC/NIOSH. Accessed May 19, 2026.

