

# وقاية

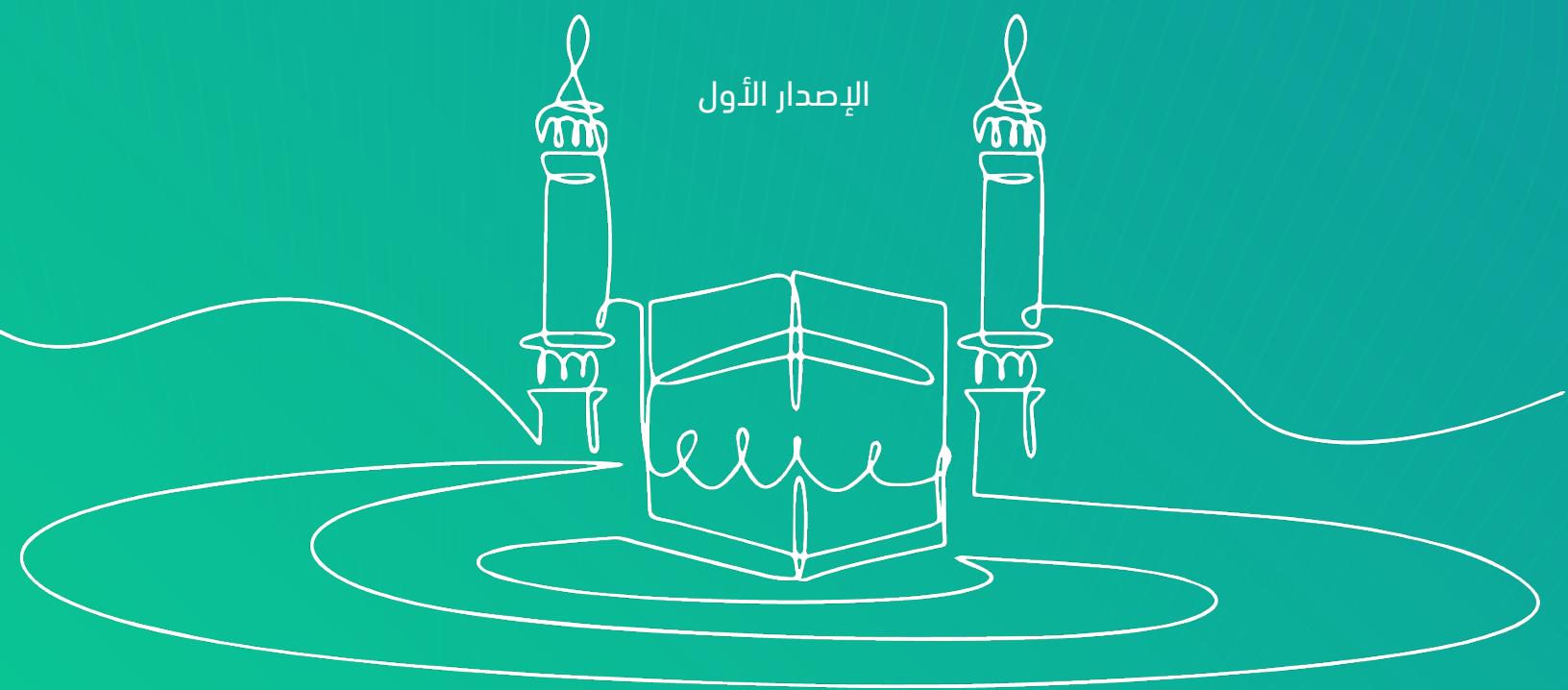
هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

## دليل المحتوى التوعوي الموحد للصحة العامة لحج 1446هـ

مسار التوعية الصحية بالحج

هيئة الصحة العامة

الإصدار الأول



هذه النسخة من دليل المحتوى التوعوي الموحد للصحة العامة لحج 1446هـ هي إحدى مخرجات أعمال  
مسار التوعية الصحية بالحج.

## الفهرس

3 .....	المقدمة
5 .....	إرشادات عرض المحتويات التوعوية الموحدة للصحة العامة لحج 1446 هـ
28 .....	الهوية البصرية لهيئة الصحة العامة
29 .....	تطبيقات وقوالب نشر وترويج المحتويات التوعوية
36 .....	الملفات المفتوحة لتصاميم المحتويات التوعوية

## المقدمة

حرصاً من حكومتنا الرشيدة على صحة الحجاج وزوار المشاعر المقدسة، ورفع الوعي الصحي لديهم ولدى العاملين والمشاركين في موسم الحج، تقدم هيئة الصحة العامة دليل المحتوى التوعوي الموحد للصحة العامة لحج 1446هـ وهو موجه للجهات المعنية في موسم الحج، حيث يحتوي الدليل على إرشادات ورسائل حول توعية الحجاج عن الممارسات والسلوكيات الصحية للوقاية من الأمراض والإصابات التي قد تواجه حجاج بيت الله الحرام أثناء أداء مناسك الحج.

## أهداف الدليل

- رفع الوعي لدى الحجاج للوقاية من الأمراض والإصابات، ولتعزيز وتحسين الصحة خلال موسم الحج.
- توحيد الرسائل والمحفوظات التوعوية بشأن الصحة العامة الموجهة لضيوف الرحمن أثناء موسم الحج.
- تجوييد مخرجات وأعمال مسار التوعية الصحية بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.

## الفئة المستهدفة

الحجاج والمعتمرين القادمين من الداخل والخارج، والعاملين والمشاركين في موسم الحج.

## آلية الاستفادة

تعد مادة هذا الدليل مرجعاً للجهات المشاركة في مسار التوعية الصحية للإستفادة منها في نشر وترويج المحتويات التوعوية للوقاية وتحسين وتعزيز الصحة في موسم الحج، ويمكن نشر المعلومات الصحية التي يحويها هذا الدليل عبر الطرق التالية:

- منشورات وملصقات توزع في الأماكن العامة ومساكن الحجاج.
- إعلانات الشوارع والميادين ومرافق المشاعر المقدسة ومرافق الحرمين الشريفين.
- الرسائل النصية الدورية من قبل الجهات ذات العلاقة.
- الإشعارات التوعوية عبر الحلول التقنية على سبيل المثال لا الحصر: تطبيق نسك، تطبيق صحي، تطبيق توكلنا.

## حقوق ملكية الدليل

تملك هيئة الصحة العامة حقوق الملكية للدليل ومحفوبياته، وتسمح للجهات المعنية باستخدام المواد التوعوية المضمنة فيه، بشرط الالتزام بالتصاميم المعتمدة للدليل. كما يجب تضمين شعار واسم هيئة الصحة العامة في جميع المنشورات والرسائل التوعوية بالصحة العامة الخاصة لضيوف الرحمن والعاملين والمشاركين بالحج. وتسعى الهيئة بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة إلى تعزيز الاستفادة من المنشورات والمحفوبيات التوعوية لدى الحجاج، من خلال توفير المزيد من المعلومات المتعلقة بالصحة العامة عبر موقعها الإلكتروني: [www.pha.gov.sa](http://www.pha.gov.sa)

إرشادات عرض المحتويات  
التروعوية الموددة للصحة العامة  
لحج 1446 هـ

## المحتوى التوعوي الأول:

النشر توصيات \*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الثاني:

# لسلامتك من العدوى: احرص على أخذ لقاحات الحج المعتمدة!



## توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتحدة للحجاج	15 شوال حتى 30 ذو القعدة 1446 هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الثالث:

### تعرف على الإسعافات الأولية للإجهاد الحراري:

تحريك المصايب إلى مكان بارد



تخفيف الملابس من على الجسم



وضع كمادات باردة على الرقبة أو الإبط



رش الجسم بالماء



تشجيع المصايب على شرب الماء البارد



#### توصيات النشر\*

الفترة	كيفية النشر
15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ	يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الرابع:

### أعراض تدل على الإصابة بالإجهاد الحراري:

- |                        |  |                          |  |
|------------------------|--|--------------------------|--|
| الشعور بالتعب أو الضعف |  | تعرق كثيف                |  |
| دوخة أو إغماء          |  | برودة وشحوب في لون الجلد |  |
| الصداع                 |  | غثيان أوقيء              |  |
| ضعف النبض              |  | تشنج عضلات               |  |

في حالة سوء الأعراض أو استمرارها لأكثر من ساعة يجب الحصول على تدخل طبي!



### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الخامس:

### لصحة أفضل ودج آمن، تعرف على خدمات مركز اتصال الصحة ٩٣٧:

- استقبال المكالمات على مدار الساعة بـ ٧ لغات
- تقديم الاستشارات الطبية
- استقبال البلاغات العاجلة ومعالجتها
- استقبال الاستفسارات والشكاوى
- البحث عن المنومين والمفقودين في المنشآت الصحية



وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	١٥ ذو القعدة ١٤٤٦ هـ حتى ١٥ محرم ١٤٤٧ هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي السادس:

### احم نفسك من الاجهاد الحراري، باتباع الإرشادات التالية:

احرص على استخدام المظلة بين الساعة 10 صباحاً  
حتى 5 مساءً حيث تكون الشمس في ذروتها.

احرص على شرب السوائل بانتظام.

احرص على نيل قسط كافٍ من الراحة.



توصيات النشر*	
كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتحدة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي السابع:

### لحجاج البيت الحرام:

من الضروري معرفة وحفظ أرقام الطوارئ مثل:

مركز اتصال الصحة 937 للاستشارات الطبية العاجلة

مركز العمليات الأمنية 911 للبلاغات



#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتوفرة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الثامن:

**تعاني من أمراض القلب؟  
قم بزيارة أقرب مركز صحي عند:**

- الشعور بأي ألم في الصدر. 
- ضيق في التنفس. 
- الدوار وعدم التزان. 
- العرق الزائد. 
- الشعور بألم ينتشر من الصدر إلى أماكن أخرى مثل الذراع الأيسر أو أماكن أخرى (مثل: الفك أو الرقبة أو المعدة). 

لمعرفة أقرب مركز صحي من خلال تطبيق صحي  
 



### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي التاسع:

### حتى تتم مناسك الحج على أتم وجه وتبقي بصحة جيدة لا تنسى:



تغطية الفم بمنديل أو بمرفق اليد عند السعال أو العطس.



رمي المناديل المستعملة في الأماكن المخصصة للنفايات.



حمل عبوة صغيرة من معقم اليدين في جيبك حتى يسهل عليك استخدامه بانتظام.



لبس الكمامات في الأماكن المزدحمة وطلب الرعاية الصدية عند ظهور أعراض مرضية مثل الحمى والكحة.





للطوارئ الصحية  
**937**



شعار  
الجهة الشرفية



وزارة الصحة  
Ministry of Health



**وقاية**  
هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة <b>للحجاج</b>	<b>15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ</b>

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي العاشر:

### نصائح لمرضى السكري في رحلة الحج:



- احرص على وضع سوار المعصم وحمل بطاقة تعرفيّة عن حالتك الصحية والأدوية التي تتناولها.
- تأكد من حفظ وتخزين الإنسولين في درجة التبريد خلال التنقل.
- اتبع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- احرص على شرب كمية كافية من الماء.
- الحرص على نيل قسط كافٍ من الراحة.

للمزيد من المعلومات: [www.saferummah.sa](http://www.saferummah.sa)

للطوارئ: 937

شعار الجهة الشريكية

وزارة الصحة

هيئة الصحة العامة

#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الحادي عشر:

### نصائح لمرضى ضغط الدم في رحلة الحج:

احرص على قياس الضغط بانتظام.



تأكد منأخذ الأدوية الالزمة طوال مدة رحلة الحج.



تناول وجبات قليلة الملح.



تجنب كل ما يسبب التوتر والقلق أو الانفعال.



اشرب كمية كافية من الماء.



احرص على نيل قسط كافٍ من الراحة.



#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الثاني عشر:

### استعد جيداً لرحلة الحج وارفع مستوى لياقتك البدنية باتباع النصائح التالية:

- احرص على ممارسة النشاط البدني 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.
- إذا كنت تعاني من الخمول البدني يمكنك البدء بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة يومياً.
- إذا لديك حالة طيبة مزمنة فيجب استشارة طبيبك حول نوع ومقدار النشاط البدني المسموح به لحالتك.



#### \*توصيات النشر

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الثالث عشر:

### التغذية الجيدة مهمة قبل وأثناء الحج للوقاية من الإصابة بوعكة صحية، لذلك:

احرص على تناول وجباتك بانتظام.

احرص على تناول وجبة متكاملة تشمل الخضروات والفاكه والحبوب الكاملة والبروتينات.

احرص على التقليل من تناول المشروبات المحتلة بالسكر وتجنب الأغذية الغنية بالدهون والسكريات.

تجنب تناول الأطعمة الغنية بالملح كالوجبات السريعة والمعلبات والشعيرية سريعة التحضير.



#### \*توصيات النشر

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الرابع عشر:

### ضربات الشمس خطيرة ويجب عليك إسعاف المصاب بسرعة من خلال: ٩٣٧

- الاتصال فوراً بالإسعاف.
- تحريك المصاب إلى مكان بارد.
- المساعدة على خفض درجة حرارة الجسم عن طريق استخدام الكمامات الباردة والماء البارد.
- تجنب إعطاء المصاب أي سوائل للشرب.
- اتصل على الطوارئ: ٩١١ أو على ٩٣٧ لأي مشورة طبية عاجلة.



#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	١٥ ذو القعدة ١٤٤٦ هـ حتى ١٥ محرم ١٤٤٧ هـ

\*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الخامس عشر:

### يقدموا الأطعمة والمشروبات ومتعددها، نوصي بالحرص على:

غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة 40 ثانية أو استخدام معقم اليدين لمدة 20 ثانية.



استخدام المنديل والمناشف لمرة واحدة فقط.



الحرص على نظافة أدوات الطبخ المستخدمة.



تجنب وضع اللحم المطبوخ في نفس صحن اللحم النيء.



ولسلامتك: يوصى بتجهيز حقيبة الإسعافات الأولية قبل يوم النحر تحسباً للحالات الطارئة.



#### \*توصيات النشر

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	طوال فترة موسم الحج

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي السادس عشر:

### نصائح مهمة عند الحلاقة:

- اختيار الحلاق المناسب المصرح له. 
- عدم حلق الشعر عند الحلاقين المتجولين. 
- التأكد من ارتداء الحلاق كمامه الوجه وتعقيم يديه قبل الحلاقة. 
- استخدام أدوات حلاقة جديدة ذات الاستخدام الواحد مثل الأمواس والأمساط والمناشف وغيرها. 



#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	10 ذو الحجة حتى 15 ذو الحجة 1446هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي السابع عشر:

### عند الإصابة بالخدمات أثناء رحلة الحج تنصحك بالآتي:

- نيل قسط من الراحة ورفع المنطقة المصابة لمنع التورم
- وضع كيس ثلج على المنطقة المصابة لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة
- أخذ بعض المسكنات عند الحاجة.
- في حال الحاجة لاستشارة طبية اتصل على مركز اتصال الصحة 937



#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي الثامن عشر:

إذا شعرت بالدوخة أو التعب أو تشنج بالعضلات وتعرق كثيف اتبع الآتي للوقاية من ضربة الشمس:

- انتقل فوراً لمنطقة باردة
- قلل من الملابس التي ترتديها
- قم برش الماء البارد على جسمك
- اشرب الماء البارد
- استخدام الكمامات الباردة على الرقبة والإبط



### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي التاسع عشر:

### للوقاية من الإجهاد الحراري وضررية الشمس، يرجى اتباع الآتي:

- شرب كمية كافية من السوائل
- أخذ قسط من الراحة عند الإحساس بالتعب
- استخدام مظللات فاتحة اللون
- تجنب الخروج وقت ت العاًمد الشمس قدر الإمكان



#### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## المحتوى التوعوي العشرون:



دلك فرصة لبداية جديدة..  
**كن أقوى بالإقلاع عن التدخين**

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.saoutha.org.sa](http://www.saoutha.org.sa) أو الاتصال بـ 937.

شعار الجهة الشركية | وزارة الصحة | هيئة الصحة العامة

### توصيات النشر\*

كيفية النشر	الفترة
يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتابعة للحجاج	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

## الخدمات والأدوات المساعدة في الحج

توصيات النشر*	
كيفية النشر	الفترة
يتم نشره في جميع المرافق وعبر جميع الحلول التقنية والإعلانية والإعلامية	15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ

\* يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

### ضيوف الرحمن:

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

#### 1. اتصل على ٩٣٧

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.
- تقديم المشورة عن اللقاءات المعتمدة للحج والمرافق الصحية القريبة.
- استقبال جميع الشكاوى والملحوظات.

#### 2. استخدم تطبيق صحي

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
937	مراكز اتصال الصحة

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



اضغط هنا



5. ولمزيد من المعلومات، يمكنكم زيارة موقع هيئة الصحة العامة:



اضغط هنا



## الهوية البصرية لهيئة الصحة العامة



اضغط هنا

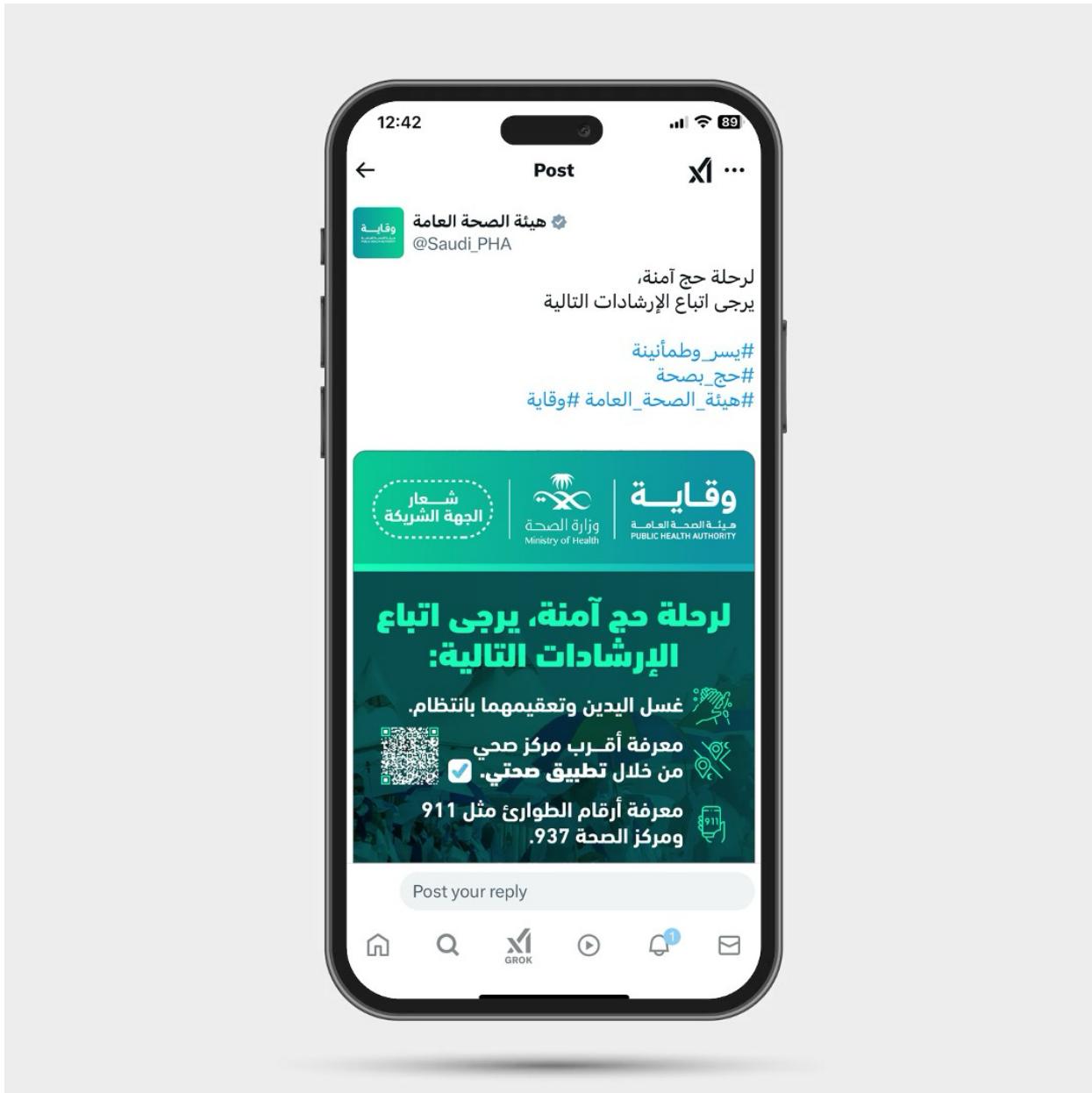


# تطبيقات وقوالب نشر وترويج المحتويات التوعوية

## شاشات الطرق



## منصات التواصل الاجتماعي



## بروشورات مطبوعة



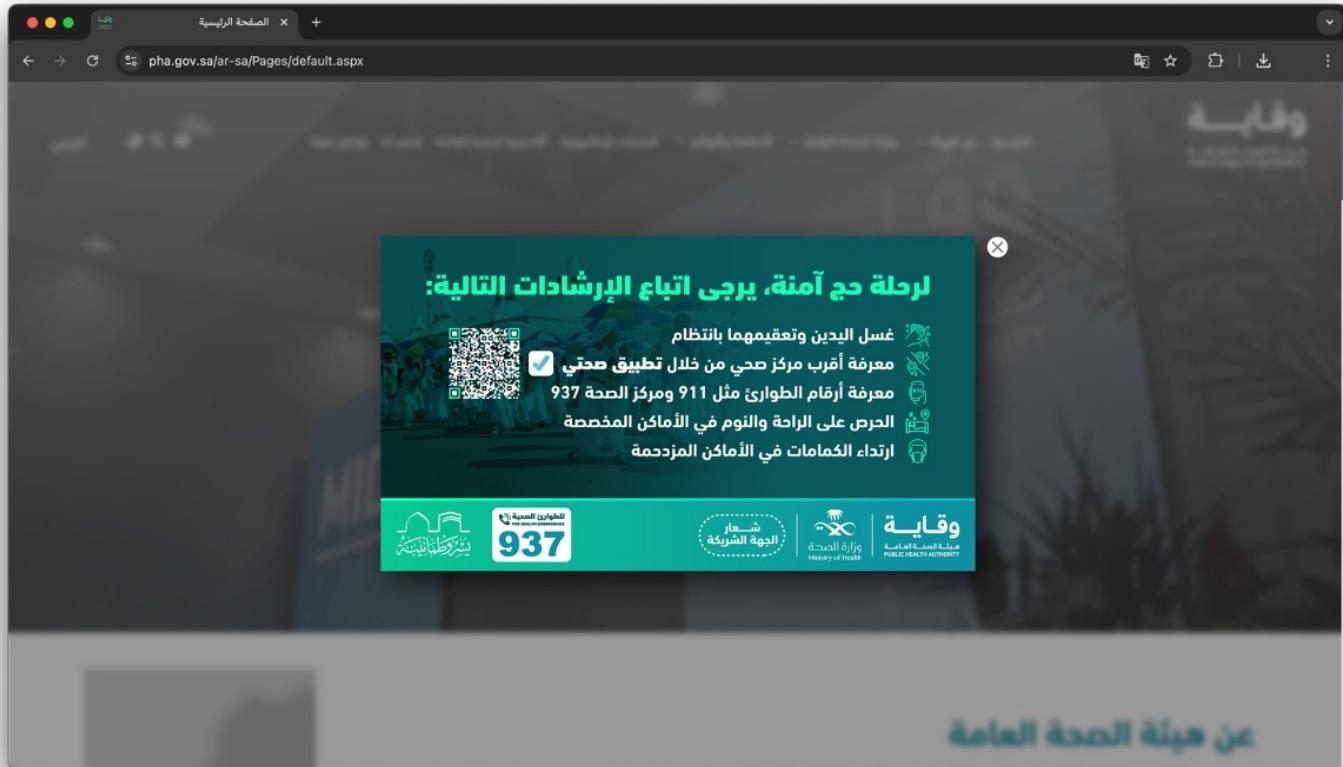
## إعلانات شاشات الطيارة



## إرشادات مطبوعة في المرافق الإيوائية والسكنية



## منشورات pop-up للموقع الالكتروني



عن هيئة الصحة العامة

## بنرات توعوية



## الملفات المفتوحة ل تصاميم المحتويات التوعوية

بإمكانكم تحميل الملفات المفتوحة للمحتويات التوعوية باللغات التالية:

اللغة الدوردية



اللغة الإنجليزية



اللغة العربية



اللغة التركية



اللغة الفرنسية



اللغة الإندونيسية



حج مبرور  
وسعي مشكور وذنب مغفور  
2025