

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 1446 هـ 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 1446 هـ 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 والمحتويات التوعوية بشأن الصحة العامة الموجهة لضيوف الرحمن أثناء موسم الحج.
- تجويد مخرجات وأعمال مسار التوعية الصحية بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.

الفئة المستهدفة

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

آلية الاستفادة

تعد مادة هذا الدليل مرجعاً للجهات المشاركة في مسار التوعية الصحية للاستفادة 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 صحتي، تطبيق توكلنا.

حقوق ملكية الدليل

تملك هيئة الصحة العامة حقوق الملكية للدليل ومحتوياته، 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 والمحتويات التوعوية لدى الحجاج، من خلال توفير المزيد من المعلومات المتعلقة بالصحة العامة عبر موقعها الإلكتروني: www.pha.gov.sa.

إرشادات عرض المحتويات التوعوية الموحدة للصحة العامة لحج 1446 هـ

المحتوى التوعوي الأول:

رحلة حج آمنة، يرجى اتباع الإرشادات التالية:



 غسل اليدين وتعقيمهما بانتظام
 معرفة أقرب مركز صحي من خلال تطبيق صحي
 معرفة أرقام الطوارئ مثل 911 ومركز الصحة 937
 الحرص على الراحة والنوم في الأماكن المخصصة
 ارتداء الكمامات في الأماكن المزدحمة






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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الثاني:

لسلامتك من العدوى:
احرص على أخذ لقاحات
الحج المعتمدة!







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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الثالث:

تعرف على الإسعافات الأولية للإجهاد الحراري:

- تحريك المصاب إلى مكان بارد
- تخفيف الملابس من على الجسم
- وضع كمادات باردة على الرقبة أو الإبط
- رش الجسم بالماء
- تشجيع المصاب 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 والمتاحة للحجاج

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الرابع:

أعراض تدل على الإصابة بالإجهاد الحراري:

الشعور بالتعب أو الضعف

دوخة أو إغماء

الصداع

ضعف النبض

تعرق كثيف

برودة وشحوب في لون الجلد

غثيان أو قيء

تشنج عضلات

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



للطوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES

937

شعار
الجهة الشريكة

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الخامس:

**لصحة أفضل ودج آمن، تعرف على خدمات
مركز اتصال الصحة 937:**

- استقبال المكالمات على مدار الساعة بـ 7 لغات
- تقديم الاستشارات الطبية
- استقبال البلاغات العاجلة ومعالجتها
- استقبال الاستفسارات والشكاوى
- البحث عن المنومين والمفقودين في المنشآت الصحية







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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي السادس:

**احم نفسك من الإجهاد 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*	
الفترة	كيفية النشر
15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ	يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتاحة للحجاج

*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

ويمكنكم معرفة أقرب مركز صحي عبر تطبيق صحي 

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

*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 الاتزان.
- التعرق الزائد.
- الشعور بالألم 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




للتوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES
937

شعار
الجهة الشريكة

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي التاسع:

**حتى تتم مناسك الحج على أتم وجه وتبقى
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 الكمامة في الأماكن المزدحمة وطلب الرعاية الصحية عند ظهور أعراض مرضية مثل الحمى والكحة.






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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي العاشر:

نصائح لمرضى السكري في رحلة الحج:

احرص على وضع سوار المعصم وحمل بطاقة تعريفية عن حالتك الصحية والأدوية التي تتناولها.

تأكد من حفظ وتخزين الإنسولين في حقيبة التبريد خلال التنقل.

اتبع نظام غذائي صحي ومتوازن.

احرص على شرب كمية كافية من الماء.

الحرص على نيل قسط كافٍ من الراحة.














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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الحادي عشر:

نصائح لمرضى ضغط الدم في رحلة الحج:

- احرص على قياس الضغط بانتظام.
- تأكد من أخذ الأدوية اللازمة 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*	
الفترة	كيفية النشر
15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ	يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتاحة للحجاج

*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 طبية مزمنة فيجب استشارة طبيبك حول نوع ومقدار النشاط البدني المسموح به لحالتك. 

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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الثالث عشر:

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

- احرص على تناول وجباتك بانتظام. 
- احرص على تناول وجبة متكاملة تشمل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات. 
- احرص على التقليل من تناول المشروبات المحلاة بالسكر وتجنب الأغذية الغنية بالدهون والسكريات. 
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالملح كالوجبات السريعة والمعلبات والشعيرية سريعة التحضير. 








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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الرابع عشر:

**ضربات الشمس خطيرة ويجب عليك
إسعاف المصاب بسرعة من خلال:**

- الاتصال فوراً بالإسعاف.
- تحريك المصاب إلى مكان بارد.
- المساعدة على خفض درجة حرارة الجسم عن طريق استخدام الكمادات الباردة والماء البارد.
- تجنب إعطاء المصاب أي سوائل للشرب.
- اتصل على الطوارئ: 911 أو على 937 لأي مشورة طبية عاجلة.







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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الخامس عشر:

مقدموا الأطعمة والمشروبات ومتعهدوها، نوصي بالحرص على:

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



لِلطَوَائِيِّ الصَّحِيَّةِ
FOR HEALTH EMERGENCIES
937

شعار
الجهة الشريكة



وزارة الصحة
Ministry of Health





وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي السادس عشر:

نصائح مهمة عند الحلاقة:

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



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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي السابع عشر:

عند الإصابة بالكدمات أثناء رحلة الحج
ننصحك 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*	
الفترة	كيفية النشر
15 ذو القعدة 1446هـ حتى 15 محرم 1447هـ	يتم نشرها عبر جميع المنصات التواصل والوسائل المعتمدة والمتاحة للحجاج

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي الثامن عشر:



إذا شعرت بالدوخة أو التعب أو تشنج العضلات 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 الكمادات الباردة على الرقبة والإبط

Logos: Ministry of Health, Public Health Authority, 937, and others.

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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي التاسع عشر:



للوقاية من الإجهاد الحراري وضربة الشمس، يرجى اتباع الآتي:

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







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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

المحتوى التوعوي العشرون:



حجك فرصة لبداية جديدة..
كن أقوى بالإقلاع عن التدخين







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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

الخدمات والأدوات المساعدة في الحج

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

*يتم تطبيق التوصيات على جميع اللغات

ضيوف الرحمن:

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

1. [اتصل على ٩٣٧](#)

تتشرف وزارة الصحة بخدمتكم ويسعدنا 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 اللقاحات المعتمدة للحج والمرافق الصحية القريبة.
- استقبال جميع الشكاوى والملاحظات.

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 المرافق 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



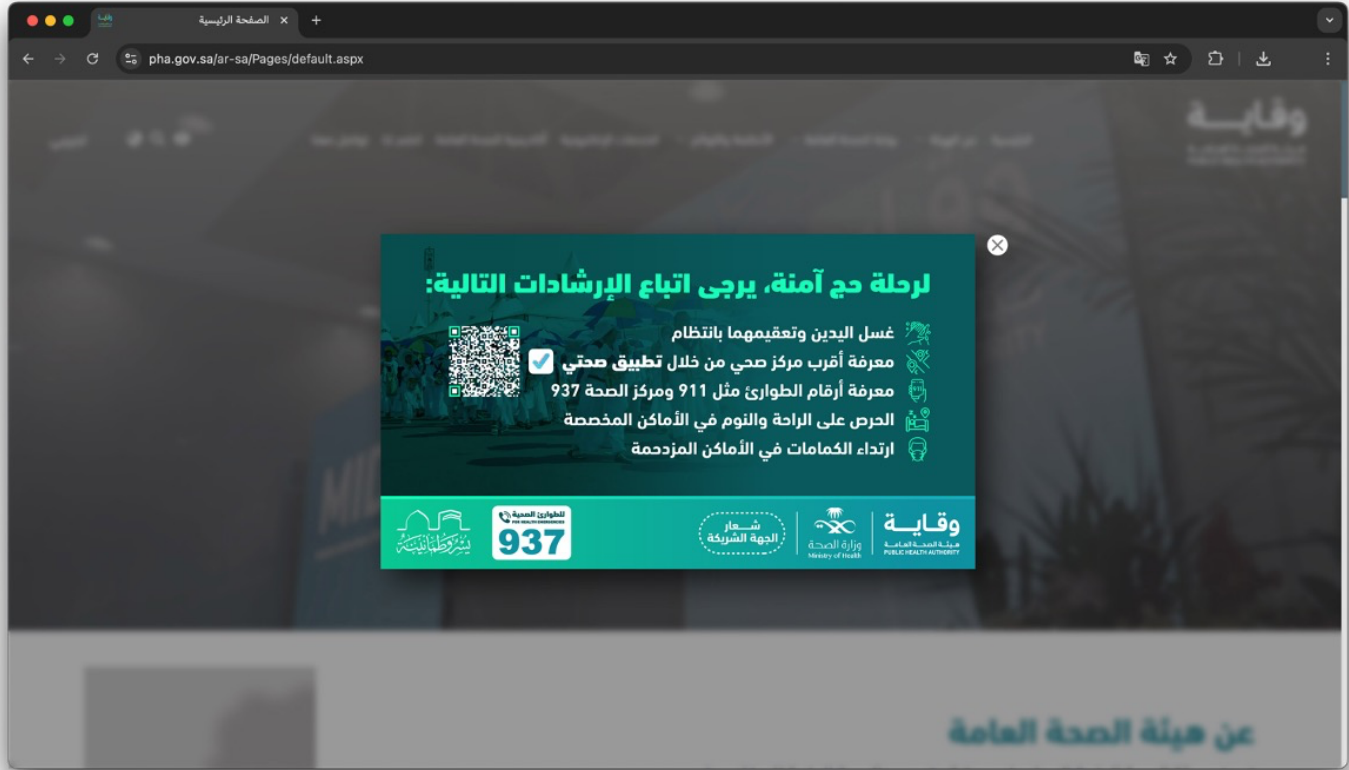
إعلانات شاشات الطائرة



إرشادات مطبوعة في المرافق الإيوائية والسكنية



منشورات pop-up للمواقع الالكترونية



بنرات توعوية



الملفات المفتوحة لتصاميم المحتويات التوعوية

بإمكانكم تحميل الملفات المفتوحة للمحتويات التوعوية باللغات التالية:

اللغة الاوردية



اللغة الإنجليزية



اللغة العربية



اللغة التركية



اللغة الفرنسية



اللغة الإندونيسية



حج مبرور
وسعي مشكور وذنوب مغفور
2025