

لرحلة حج آمنة، يرجى اتباع الإرشادات التالية:



غسل اليدين وتعقيمها باستظام



معرفة أقرب مركز صحي من خلال تطبيق صحتي



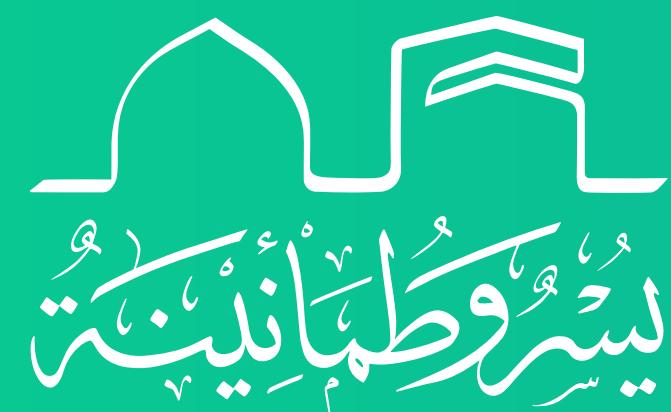
معرفة أرقام الطوارئ مثل 911 ومركز الصحة 937



الحرص على الراحة والنوم في الأماكن المخصصة



ارتداء الكمامات في الأماكن المزدحمة



وقاية | هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

أعراض تدل على الإصابة بالإجهاد الحراري:

الشعور بالتعب أو الضعف



دوخة أو إغماء



الصداع



ضعف النبض



تعرق كثيف



برودة وشحوب في لون الجلد



غثيان أوقيء



تشنج عضلات



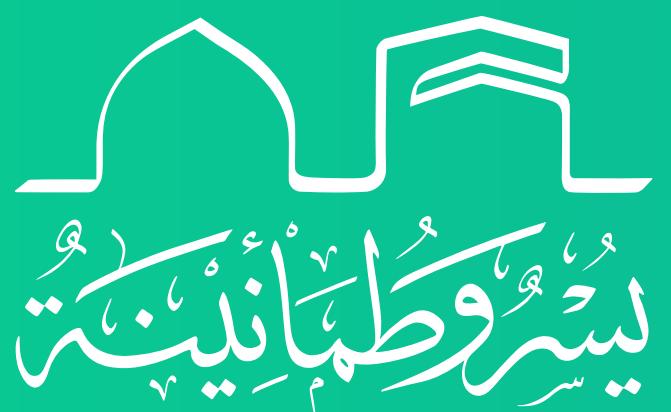
في حالة سوء الأعراض أو استمرارها لأكثر من ساعة يجب الحصول على تدخل طبي!



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

لصـدة أـفضل وـدـج آـمنـ، تـعـرـف عـلـى خـدـمـاتـ مـركـز اـتـصالـ الصـدـة :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



وقاية | هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

ادم نفسك من الاجهاد الحراري، باتباع الارشادات التالية:

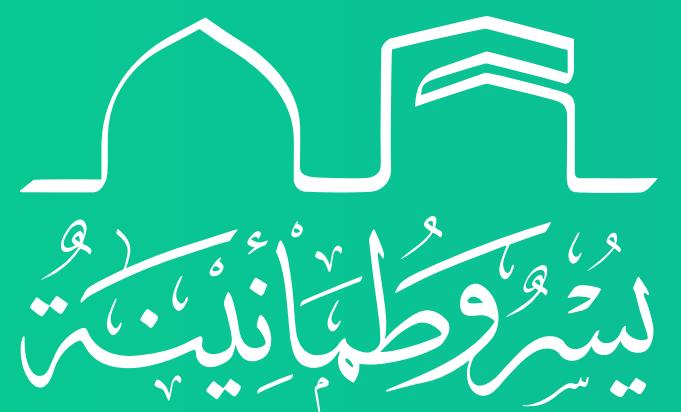
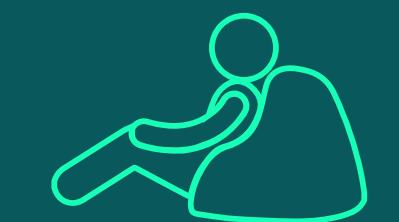
احرص على استخدام المظلة بين الساعة 10 صباحاً حتى 5 مساءً حيث تكون الشمس في ذروتها.



احرص على شرب السوائل بانتظام.



احرص على نيل قسط كافٍ من الراحة.



للحاجة إليك الحرام:

من الضروري معرفة وحفظ أرقام الطوارئ مثل:



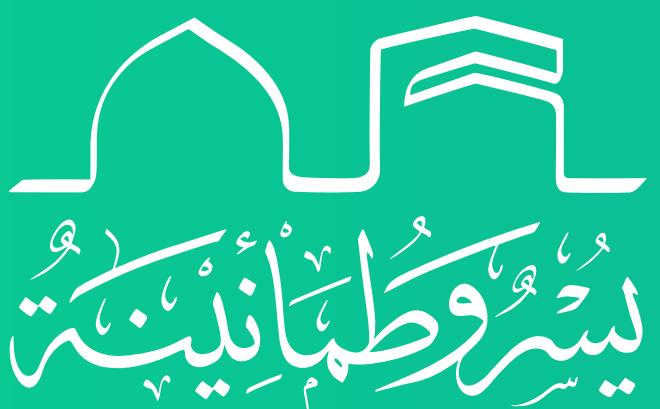
مركز اتصال الصحة 937 للاستشارات الطبية العاجلة



مركز العمليات الأمنية 911 للبلاغات



ويمكنكم معرفة أقرب مركز صحي عبر تطبيق صحتي



وقاية | هيئة الصحة العامة
Ministry of Health | PUBLIC HEALTH AUTHORITY

تعانى من أمراض القلب؟ قم بزيارة أقرب مركز صحي عندك

لمعرفة أقرب مركز صحي
من خلال تطبيق صحتي



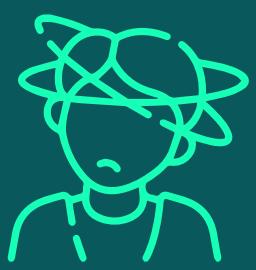
الشعور بأي ألم في الصدر.



ضيق في التنفس.



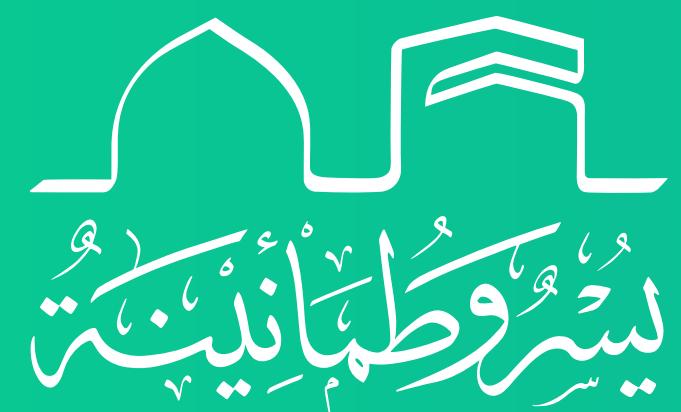
الدوار وعدم الاتزان.



التعرق الزائد.



الشعور بألم ينتشر من الصدر إلى أماكن أخرى مثل الذراع
الأيسر أو أماكن أخرى (مثل: الفك أو الرقبة أو المعدة).



وقاية |
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

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

تغطية الفم بمنديل أو بمرفق اليد عند السعال أو العطس.



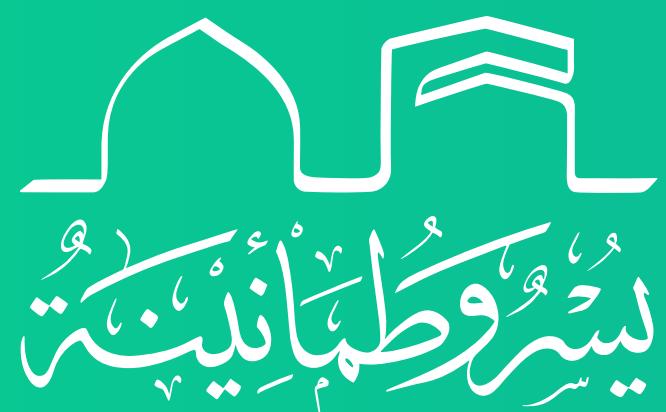
رمي المناديل المستعملة في الأماكن المخصصة للنفايات.



حمل عبوة صغيرة من معقم اليدين في جيبك حتى يسهل عليك استخدامه با隨時ام.



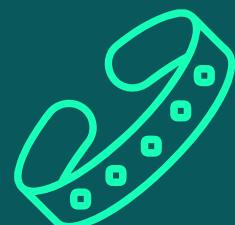
لبس الكمامات في الأماكن المزدحمة وطلب الرعاية الصحية عند ظهور أعراض مرضية مثل الحمى والكحة.



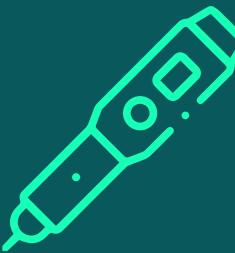
وقاية | هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

نصائح لمرضى السكري في رحلة الحج:

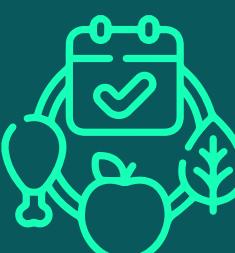
احرص على وضع سوار المعصم وحمل بطاقة تعريفية عن حالتك الصحية والأدوية التي تستهلكها.



تأكد من حفظ وتخزين الإنسولين في درجة البرودة خلال التنقل.



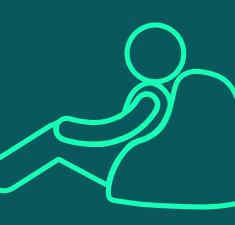
اتبع نظام غذائي صحي ومتوازن.



احرص على شرب كمية كافية من الماء.



الحرص على نيل قسط كافٍ من الراحة.



وقاية | هيئة الصحة العامة
Public Health Authority

نصائح لمرضى ضغط الدم في رحلة الحج:

احرص على قياس الضغط باظام.



تأكد من أخذ الأدوية الازمة 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.



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

استعد جيداً لرحلة الحج وارفع مستوى لياقتك البدنية باتباع النصائح الآتية:

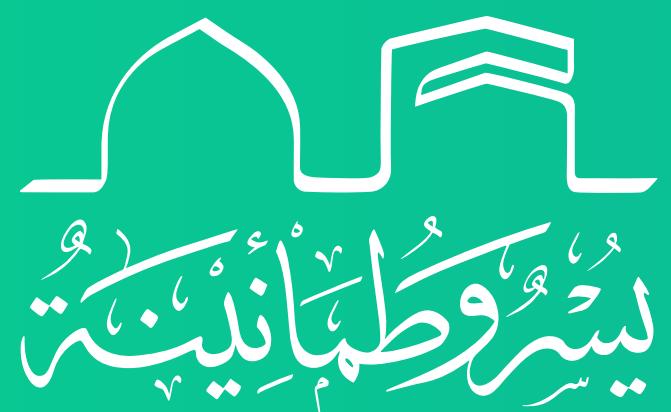
احرص على ممارسة النشاط البدني 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.



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.



النَّفَرِيَّةُ الْجَيْدَةُ مُوْمَةٌ قَبْلَ وَأَشْتَاءِ الدِّجْعَ الْلَّوْقَايَةُ مِنَ الْإِصَابَةِ بِوَعْكَةِ صَحِيَّةٍ، لِذَلِكَ:

احرص على تناول وجباتك بانتظام.



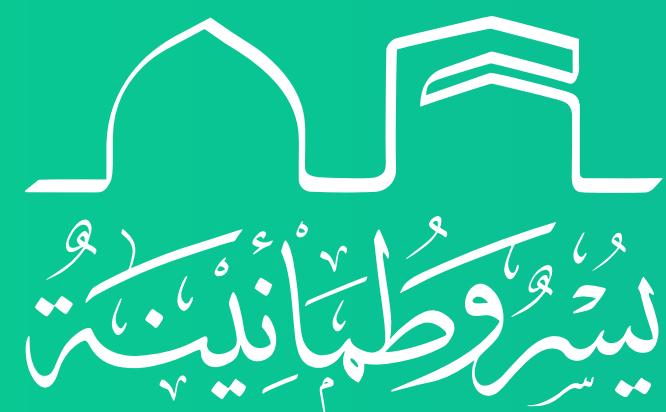
احرص على تناول وجبة متكاملة تشمل الخضروات والغواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.



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



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



وقاية | هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

مقدموا الأطعمة والمشروبات ومتعددوها، نوصي بالحرص على:

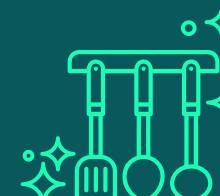
غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة 40 ثانية أو استخدام معقم اليدين لمدة 20 ثانية.



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.



وقاية | هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

نصائح مهمة عند الحلاقة:

اختيار الحلاق المناسب المصرح له.



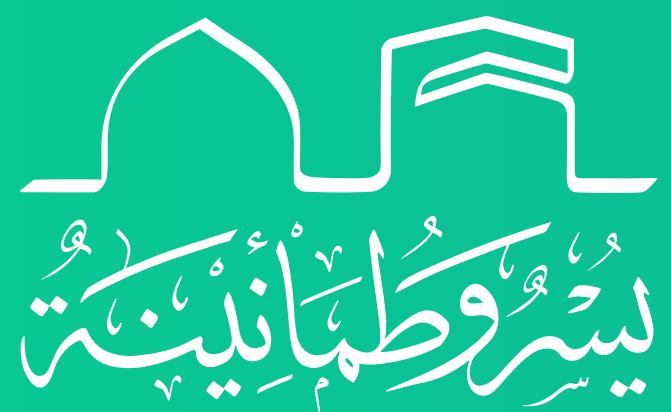
عدم حلق الشعر عند الحلاقين المتجولين.



التأكد من ارتداء الحلاق كمامه الوجه وتعقيم يديه قبل الحلاقة.



استخدام أدوات حلاقة جديدة ذات الاستخدام الواحد مثل الأمواس والأمشاط والمناشف وغيرها.



وقاية | هيئة الصحة العامة
Public Health Authority

عند الإصابة بالكتمات أشياء رحلة العج تتصدك بالآتي:

نيل قسط من الراحة ورفع المنطقة المصابة لمنع التورم



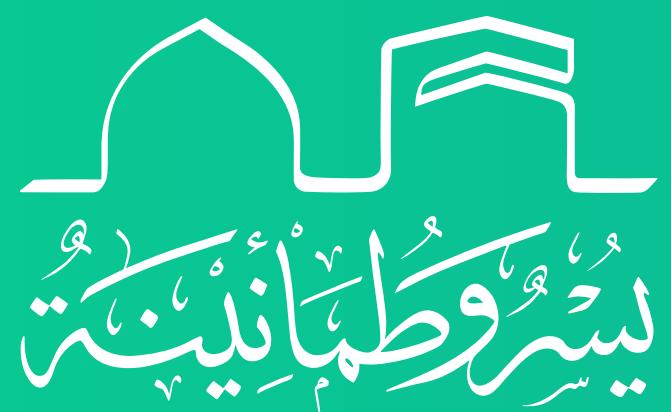
وضع كيس ثلج على المنطقة المصابة لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة



أخذ بعض المسكنات عند الحاجة.



في حال الحاجة لاستشارة طبية اتصل على مركز اتصال الصحة 937



وقاية |
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

**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



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

اللُّوْقَايَةُ مِنَ الْإِجْهَادِ الْحَرَارِيِّ وَضَرِيَّةِ الشَّمْسِ، يُرجَى اتِّبَاعُ الْآتِيِّ:

شرب كمية كافية من السوائل



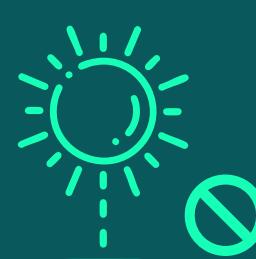
أخذ قسط من الراحة عند الإحساس بالتعب



استخدام مظللات فاتحة اللون



تجنب الخروج وقت تسامد الشمس قدر الإمكان



وقاية | هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

دُبَيْ فَرْصَةٌ لِّبِدَيْهِ
كُنْ أَفْوَى بِالِّقْلَدَعِ عَنِ التَّدْخِينِ

