

لرحلة حج آمنة، يرجى اتباع الإرشادات التالية:



غسل اليدين وتعقيمهما بانتظام



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



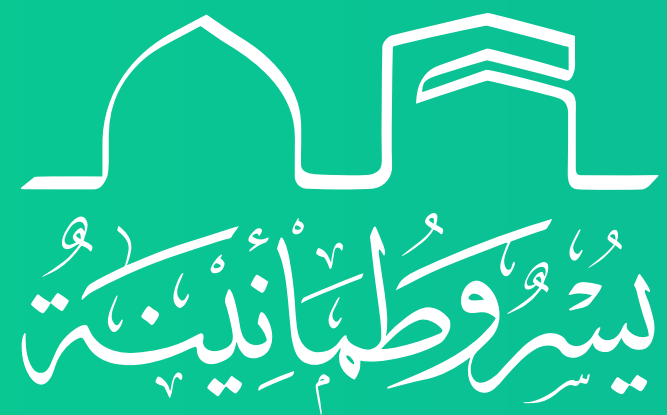
أعراض تدل على الإصابة بالإجهاد الحراري:

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

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

لصحة أفضل وحب 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 المنوّمين والمفقودين في المنشآت الصحية

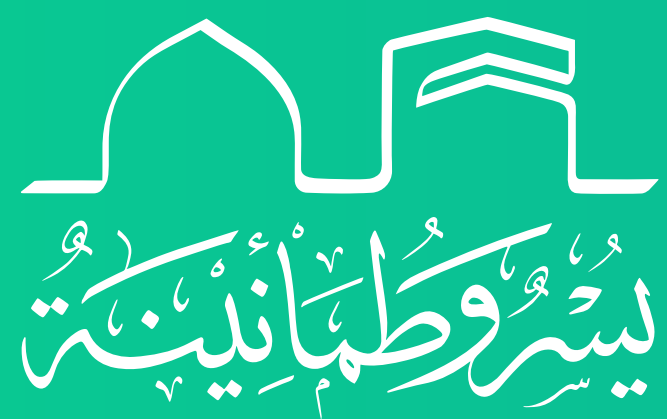


احم نفسك من الإجهاد الحراري، باتّباع الإرشادات التالية:

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. 



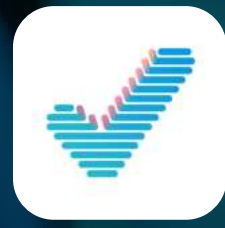
لحجاج البيت الحرام:

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 صحتي



تعايني من أمراض القلب؟ قم بزيارة أقرب مركز صحي عند:

الشعور بأي ألم في الصدر.



ضيق في التنفس.



الدوار وعدم الاتزان.



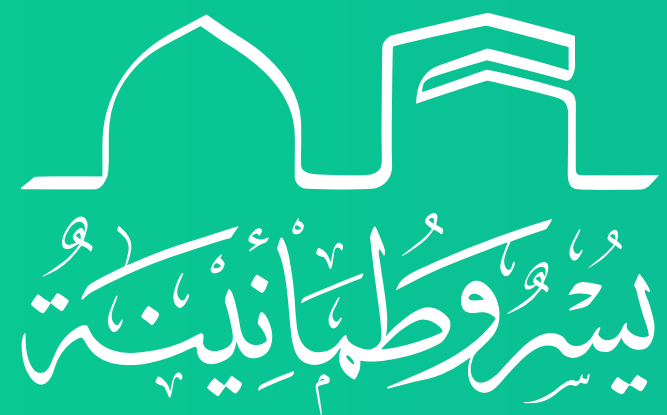
التعرق الزائد.



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 صحتي



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.



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.



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. 

استعد جيداً لرحلة الحج وارفع مستوى لياقةك البدنية باتباع النصائح التالية:

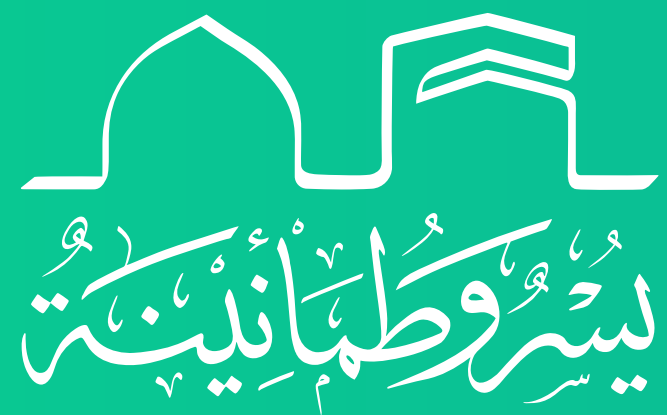
احرص على ممارسة النشاط البدني 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.



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.



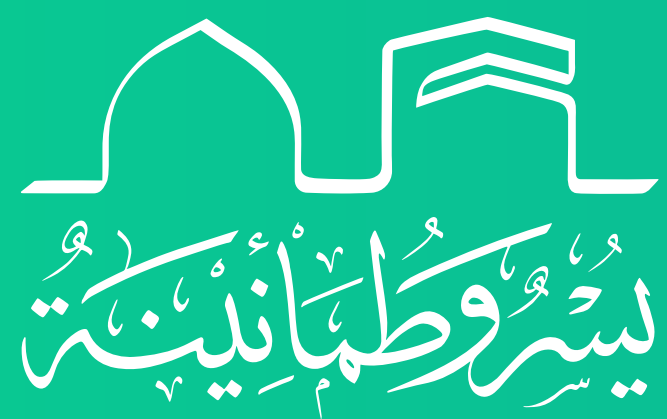
التغذية الجيدة مهمة قبل وأثناء الحج للموقاية من الإصابة بوعكة صحية، لذلك:

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. 



مقدموا الأطعمة والمشروبات ومتعهدوها، نوصي بالحرص على:

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



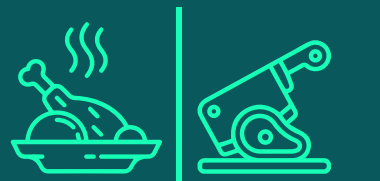
استخدام المناديل والمناشف لمرة واحدة فقط.



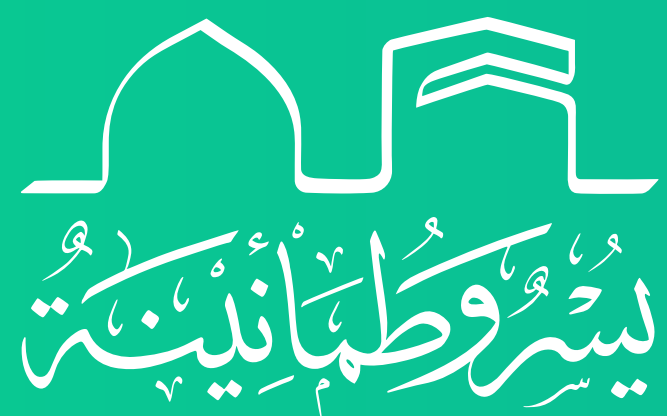
الحرص على نظافة أدوات الطبخ المستخدمة.



تجنب وضع اللحم المطبوخ في نفس صحن اللحم النيء.



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



نصائح مهمة عند الحلاقة:

اختيار الحلاق المناسب المصَّرح 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.



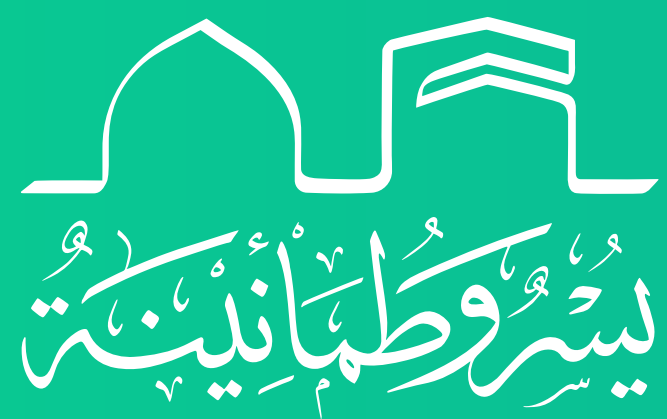
عند الإصابة بالكدمات أثناء رحلة الحج تنصحك بالآتي:

نيل قسط من الراحة ورفع المنطقة المصابة لمنع التورم 

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

أخذ بعض المُسكِّنات عند الحاجة. 

في حال الحاجة لاستشارة طبية اتصل على مركز اتصال الصحة 937 



إذا شعرت بالدوخة أو التعب أو تشنج بالعضلات وتعرق كثيف اتبع الآتي للوفاية 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



للوقاية من الإجهاد الحراري وضرية الشمس، يرجى اتباع الآتي:

شرب كمية كافية من السوائل



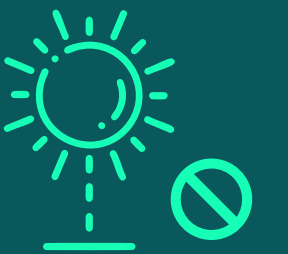
أخذ قسط من الراحة عند الإحساس بالتعب



استخدام مظلات فاتحة اللون



تجنب الخروج وقت تعامد الشمس قدر الإمكان





حجك فرصة لبداية جديدة..
كن أقوى بالإقلاع عن التدخين

