

# Cher invité d'Allah, veuillez suivre les consignes suivantes:



Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, et désinfectez-les fréquemment.



Identifiez le centre de santé le plus proche à l'aide de l'application «Sehhaty».



Prenez connaissance des numéros d'urgence.



Assurez-vous de vous reposer et de dormir dans les zones prévues à cet effet.



Portez un masque facial dans les endroits bondés.





**Votre Hajj est une opportunité  
pour un nouveau départ... Soyez  
fort et arrêtez de fumer.**



# **Cher hôte du Tout Miséricordieux, afin de se préserver contre l'isolation:**



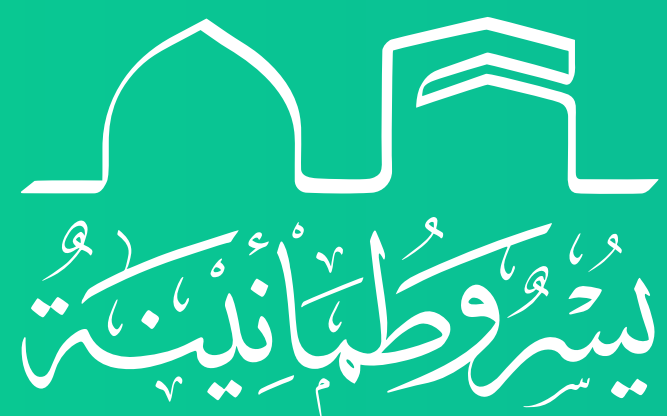
**Utilisez un parasol entre 10h et 16h, lorsque le soleil est à son zénith.**



**Hydratez-vous régulièrement.**



**Prenez suffisamment de repos.**



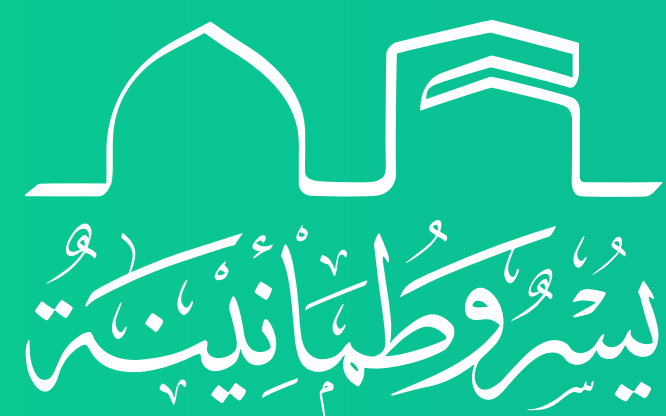
# Cher hôte du Tout Miséricordieux:



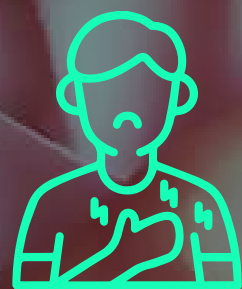
Identifiez le centre de santé  
le plus proche..



En cas d'urgence, appelez le **911**



# Pour les pèlerins souffrant de maladies cardiaques, consultez immédiatement un centre de santé en cas de:



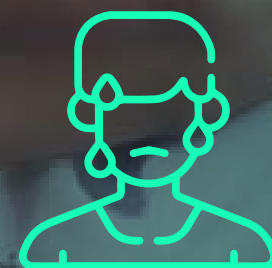
**Douleur thoracique.**



**Essoufflement.**



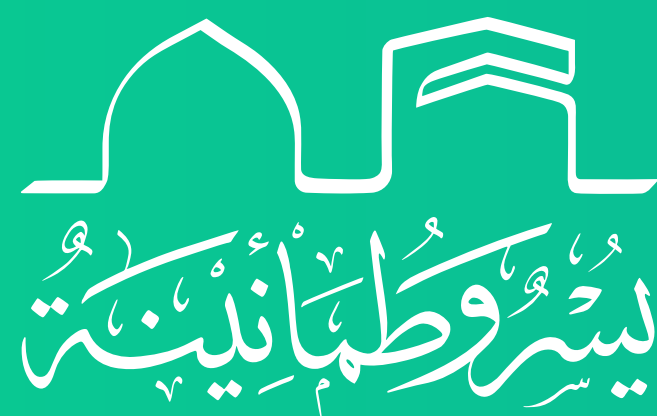
**Vertiges ou perte d'équilibre.**



**Transpiration excessive.**



**Douleur irradiant depuis la poitrine vers d'autres zones, telles que le bras gauche ou d'autres parties du corps (par exemple: la mâchoire, le cou ou l'estomac).**



# Cher hôte du Tout Miséricordieux, n'oubliez pas:



Couvrez votre bouche avec un mouchoir ou votre coude lorsque vous tousssez ou éternuez.



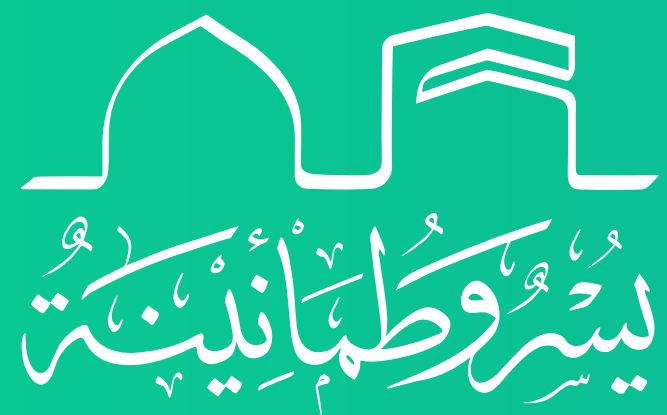
Jetez les mouchoirs usagés dans les poubelles prévues à cet effet.



Gardez un petit flacon de gel désinfectant dans votre poche afin de l'utiliser régulièrement.



Portez un masque dans les lieux bondés et demandez des soins médicaux si des symptômes apparaissent, tels que fièvre ou toux.



# **Cher hôte du Tout Miséricordieux, afin de garantir un Hajj sain et sécurisé aux personnes atteintes de diabète:**



**Portez un bracelet au poignet et ayez sur vous une carte d'identification précisant votre état de santé ainsi que les médicaments que vous prenez.**



**Assurez-vous de conserver l'insuline dans un sac isotherme lors de vos déplacements.**



**Suivez un régime alimentaire sain et équilibré.**



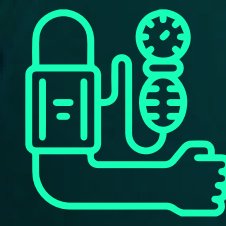





**Buvez une quantité suffisante d'eau.**



**Prenez suffisamment de repos.**



# **Cher hôte du Tout Miséricordieux, pour garantir un Hajj sain et sécurisé aux personnes atteintes d'hypertension:**

-  Vérifiez régulièrement votre pression artérielle.
-  Assurez-vous de prendre vos médicaments nécessaires tout au long du voyage.
-  Consommez des repas pauvres en sel.
-  Évitez tout ce qui peut causer du stress, de l'anxiété ou de l'agitation.
-  Buvez une quantité suffisante d'eau.
-  Prenez suffisamment de repos.



# Cher hôte du Tout Miséricordieux, veuillez suivre les recommandations suivantes:



Assurez-vous de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique par semaine.



Si vous souffrez de sédentarité, commencez par de la marche rapide pendant 30 minutes par jour.



Si vous souffrez d'une maladie chronique, consultez votre médecin pour connaître le type et la quantité d'activité physique adaptés à votre condition.



# **Cher hôte du Tout Miséricordieux, veuillez suivre les recommandations suivantes:**



**Prenez vos repas de manière régulière.**



**Consommez des repas équilibrés comprenant des légumes, des fruits, des céréales complètes et des protéines.**



**Réduisez votre consommation de boissons sucrées et évitez les aliments riches en graisses et en sucre.**



**Évitez les aliments riches en sel, tels que les fast-foods, les aliments en conserve et les nouilles instantanées.**



# Nous recommandons aux fournisseurs et aux prestataires de services en agroalimentaires ce qui suit:



Bien se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant 40 secondes, ou utiliser un gel à base d'alcool pendant 20 secondes.



Utiliser des mouchoirs et des serviettes à usage unique uniquement.



Veiller à la propreté des ustensiles de cuisine utilisés.

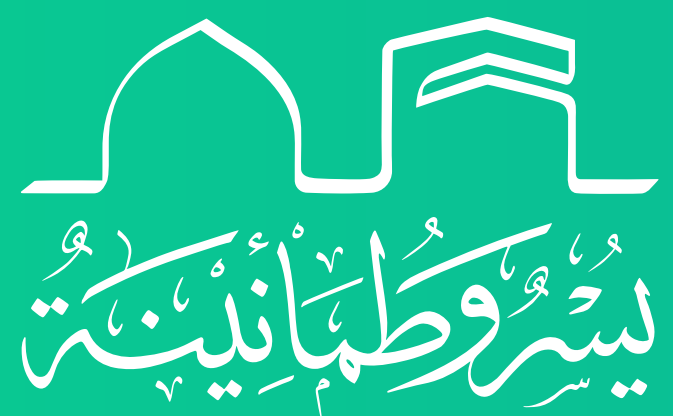


Éviter de placer la viande cuite dans le même plat que la viande crue.



## Pour votre sécurité:

Il est recommandé de préparer une trousse de premiers soins avant le jour du sacrifice, en prévision des situations d'urgence.



# **Cher hôte du Tout Miséricordieux, nous vous recommandons de suivre les consignes suivantes lors de la séance de rasage:**



**Évitez de vous faire raser par des coiffeurs ambulants.**



**Assurez-vous que le coiffeur porte un masque facial et désinfecte ses mains avant de commencer le rasage.**



**Utilisez du matériel de rasage neuf à usage unique, notamment les rasoirs, les peignes, les serviettes et autres outils.**

