

Rahman olan Allah'ın Misafiri, Lütfen Aşağıdaki Talimatlara Uyunuz:



Ellerinizi su ve sabunla yıkayın, düzenli olarak dezenfekte edin.



“Sehhaty” uygulaması üzerinden en yakın sağlık merkezini öğrenin.



Acil durum numaralarını öğrenin.



Belirlenen alanlarda dinlenmeye ve uyumaya özen gösterin.



Kalabalık ortamlarda maske takın.





**Haccın, yeni bir başlangıç için bir
fırsattır... Sigarayı bırakarak
daha güçlü ol!**



Rahman olan Allah'ın Misafiri, Sıcak Çarpmasına Maruz Kalmamak İçin:



Güneşin en yoğun olduğu 10:00 - 16:00 saatleri arasında şemsiye kullanmaya özen gösterin.



Düzenli olarak sıvı tüketmeye dikkat edin.



Yeterli miktarda dinlenmeyi ihmal etmeyin.



Rahman olan Allah'ın Misafiri:



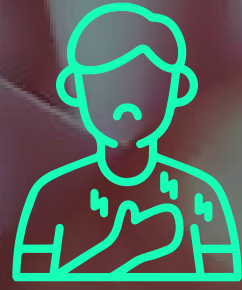
En yakın sağlık merkezini
öğrenin..



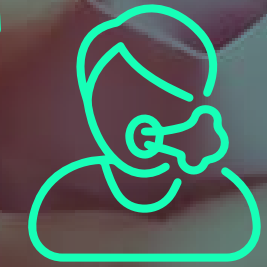
Acil Durumlar için: **911** 'i arayın.



Kalp Hastalığı Olan Hacılar İçin: Aşağıdaki durumları yaşarsanız derhal en yakın sağlık kuruluşuna başvurun:



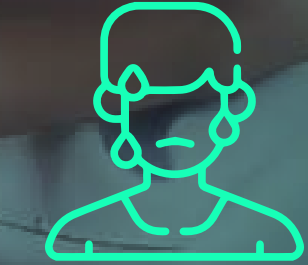
Göğüste herhangi bir ağrı hissi.



Nefes darlığı.



Baş dönmesi ve dengesizlik.



Aşırı terleme.



Göğüsten sol kol veya diğer bölgelere (çene, boyun, mide gibi) yayılan ağrı.



Rahman olan Allah'ın Misafiri, Unutmayın:



Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı mendil veya kolunuzla kapatın.



Kullanılmış mendilleri çöp kutusuna atın.



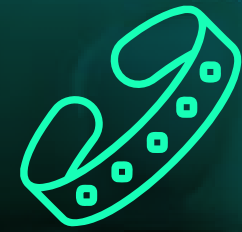
Düzenli kullanım için cebinizde küçük bir el dezenfektanı taşıyın.



Kalabalık alanlarda maske takmaya özen gösterin ve ateş, öksürük gibi hastalık belirtileri ortaya çıktığında sağlık hizmeti alın.



Rahman olan Allah'ın Misafiri, Diyabet Hastaları İçin Sağlıklı ve Güvenli Bir Hac İçin:



Bileklik takarak ve sağlık durumunuz ile kullandığınız ilaçları belirten bir kimlik kartı taşıyarak önlem alın.



İnsülini yolculuk sırasında soğutucu çantada muhafaza ettiğinizden emin olun.



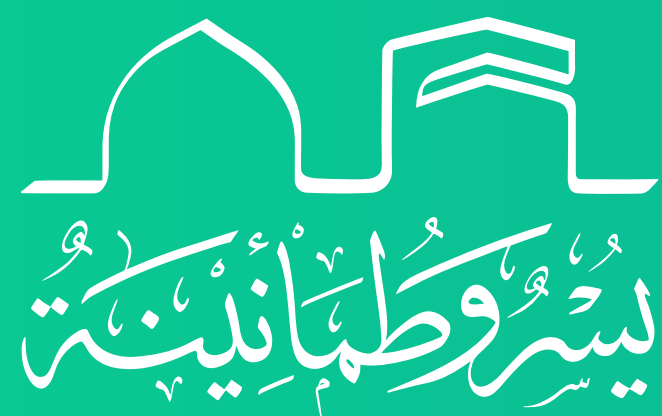
Sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzenine uyun.



Yeterli miktarda su içmeye özen gösterin.



Yeterli dinlenmeyi ihmal etmeyin.



Rahman olan Allah'ın Misafiri, Yüksek Tansiyon Hastaları İçin Sağlıklı ve Güvenli Bir Hac İçin:



Tansiyonunuzu düzenli olarak ölçmeye özen gösterin.



Hac süresince gerekli ilaçlarınızı almayı ihmal etmeyin.



Tuzu az yiyecekler tüketin.



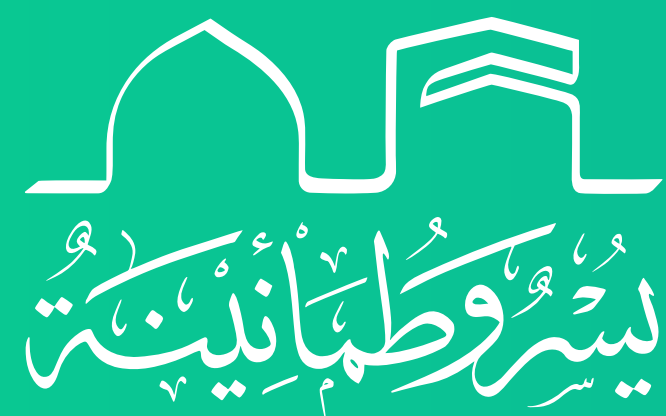
Stres, kaygı ve öfkeye neden olan durumlardan kaçının.



Yeterli miktarda su için.



Yeteri kadar dinlenmeye özen gösterin.



Rahman olan Allah'ın Misafiri, Lütfen Aşağıdaki Tavsiyelere Uyunuz:



Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivite yapmaya özen gösterin.



Eğer fiziksel olarak hareketsiz bir yaşam sürüyorsanız, günde 30 dakika tempolu yürüyüşle başlamayı deneyin.



Kronik bir sağlık sorununuz varsa, yapabileceğiniz fiziksel aktivitenin türü ve süresi hakkında doktorunuza danışın.



Rahman olan Allah'ın Misafiri, Lütfen Aşağıdaki Tavsiyelere Uyunuz:



Öğünlerinizi düzenli olarak tüketmeye özen gösterin.



Sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve proteinleri içeren dengeli bir öğün tüketin.



Şekerli içecekleri azaltın ve yağ ile şeker açısından zengin gıdalardan kaçının.



Fast food, konserve yiyecekler ve hazır noodle gibi tuz oranı yüksek gıdalardan uzak durun.



Yiyecek ve İçecek Hazırlayan Anlaşmalı Yerler İçin Tavsiyeler:



Ellerinizi su ve sabunla 40 saniye boyunca iyice yıkayın veya alkol bazlı jel ile 20 saniye dezenfekte edin.



Tek kullanımlık mendil ve havlular kullanın.



Kullanılan mutfak gereçlerinin temizliğine özen gösterin.



Pişmiş eti, çiğ etle aynı tabağa koymaktan kaçının.



• **Güvenliğiniz için:**

Bayramın birinci günü olası acil durumlara karşı ilk yardım çantanızı önceden hazırlamanız önerilir.



Rahman olan Allah'ın Misafiri, Tıraş Olurken Aşağıdaki Tavsiyelere Uymanızı Öneririz:



Seyyar berberlerde tıraş olmaktan kaçının.



Berberin maske taktığından ve tıraştan önce ellerini dezenfekte ettiğinden emin olun.



Tek kullanımlık tıraş malzemeleri (jilet, tarak, havlu vb.) kullanın.

