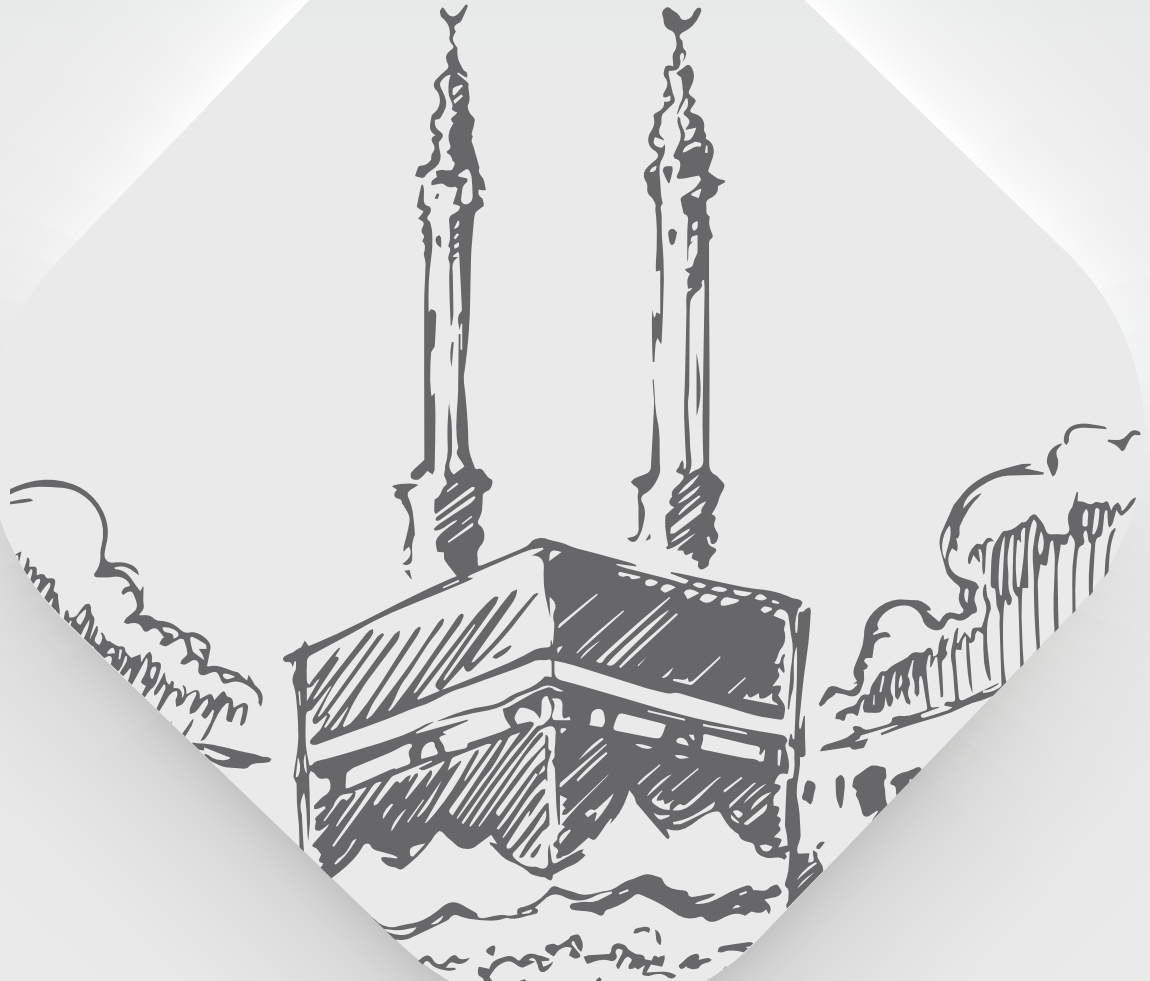


الدليل التوعوي الصحي للحاج



مقدمة

مع اقتراب موسم الحج، ولضمان صحة وسلامة حجاج بيت الله الحرام، وتمكينهم من تأدية مناسك الحج بكل سهولة ويسر ضمن بيئة صحيّة آمنة، حرصت هيئة الصحة بدبي على إعداد هذا الدليل التوعوي الشامل الذي يتضمن حزمة من الإرشادات الصحية والإجراءات الاحترازية التي ننصح الحاج الالتزام بها قبل وأثناء وبعد أداء مناسك الحج، للحفاظ على صحته وسلامة غيره من الحجاج، وسلامة أفراد المجتمع عند العودة من الحج.

الفهرس

- الفصل الأول: الإرشادات الصحية العامة أثناء الحج.
- الفصل الثاني: الإجراءات الاحترازية لحج صحي.
- الفصل الثالث: التغذية في الحج.
- الفصل الرابع: الماء والحج.
- الفصل الخامس: الأمراض المزمنة والحج.
- الفصل السادس: آداب السعال والعطاس.
- الفصل السابع: كيفية ارتداء الكمامة.
- الفصل الثامن: كيفية غسل اليدين.
- الفصل التاسع: الإسعافات الأولية في الحج.
- الفصل العاشر: حقيبة الحاج.

الفصل الأول

الإرشادات الصحية العامة أثناء الحج:



أ. إرشادات صحية قبل أداء مناسك الحج:

1 ابدأ الاستعداد للحج قبل (4-6) أسابيع، وقم بزيارة الطبيب إذا كنت تعاني من أي حالة طبية، لتقييم حالتك الصحية ومدى قدرتك على أداء مناسك الحج، وتزويدك بجميع الأدوية التي قد تحتاجها في رحلتك إلى بيت الله الحرام.



2 تأكد من الحصول على جميع التطعيمات اللازمة للحج مثل: تطعيمات الإنفلونزا الموسمية، والحمى الشوكية، وتطعيم كوفيد-19، والمكورات الرئوية قبل أسبوعين على الأقل.



3 احرص على الحفاظ على نمط حياة صحي كالانتظام في تناول الأغذية الصحية، قم برفع لياقتك البدنية قبل الحج :
- تمرن من 20 إلى 60 دقيقة يوميًا، ابدأ تدريجيًا.
- مارس التمارين الهوائية مثل ركوب الدراجات الهوائية والسباحة.
- احرص على بدء أي نشاط بفترة إحماء (5-10) دقائق ، وكذلك فترة تهدئة (5-10) دقائق قبل إتمام النشاط.



الفصل الأول

الإرشادات الصحية العامة أثناء الحج:



أ. إرشادات صحية قبل أداء مناسك الحج:

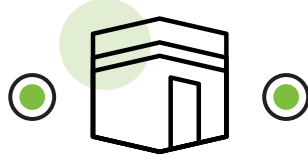
قم بإعداد حقيبة إسعافات أولية تحتوي على مطهر للجروح، وخافض للحرارة، ومسكن للألام، وكريم مرطب، وكريم مضاد حيوي، وكريمات للجروح والحروق، وأدوات قياس السكر والضغط عند الحاجة لذلك.

4



الفصل الأول

الإرشادات الصحية العامة أثناء الحج:



ب. إرشادات صحية أثناء تأدية مناسك الحج:



تناول طعاماً صحياً مطهواً بشكلٍ كافٍ،
ولا تفرط في تناول الطعام.



تجنب التسمم الغذائي عن طريق تناول
الطعام من مصدر غير معروف، وتجنب
تخزين الطعام ومشاركته مع الآخرين،
(تجنب الباعة المتجولين).



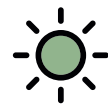
اشرب كمية كافية من الماء.



تعرف على طبيب حملة الحج الخاصة
بك، وابقه على علم بحالتك الطبية
إن وجدت.



احتفظ ببطاقة طبية أو رباط معصم
لحالتك المرضية (إن وجدت) طوال
الوقت والتي توضح اسمك، وعمرك،
وجنسيته، وطبيعة مرضك، ومكان
إقامتك، وأرقام التواصل.



تجنب التعرض المباشر لأشعة
الشمس، واستخدم واقي الشمس،
وابق في منطقة مظلة
واستخدم المظلة.

الفصل الأول

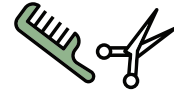
الإرشادات الصحية العامة أثناء الحج:



ب. إرشادات صحية أثناء تأدية مناسك الحج:



حافظ على نظافتك الشخصية، وقم بالاستحمام، وقص الأظافر، وتفريش الأسنان بانتظام.



تأكد من الذهاب إلى حلاق مرخص، وتجنب الحلاقين المتجولين، واحرص على استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك.



لا ترهق نفسك، وخذ قسطاً كافياً من الراحة والنوم.



التزم بأدويةك الموصوفة لك، وإذا كنت مصاباً بمرض السكري فلا تنس المداومة على قياس مستوى السكر في الدم.



توجه إلى أقرب مركز صحي عند الحاجة.

الفصل الأول

الإرشادات الصحية العامة أثناء الحج:



ت. إرشادات صحية بعد العودة من مناسك الحج:

قم بمراجعة أقرب مركز صحي لتقييم حالتك الصحية
إذا كنت تعاني من أحد الأمراض المزمنة.



التزم بكافة تعليمات الطبيب وبالعلاج الذي يصفه
لك.



اتبع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً لتجديد نشاطك
وحيويتك وتعويض ما فقدت.



احصل على قسطٍ كافٍ من الراحة والنوم وتجنب
الإجهاد.



الفصل الثاني

الإجراءات الاحترازية لحج صحي:

نظراً لتواجد جموع كبيرة من شتى بقاع الأرض في مكان واحد لتأدية مناسك الحج، فإن احتمالية الإصابة ونقل الأمراض المعدية تتزايد بين الحجاج، ولذا يجب على الحجاج توخي الحيطة والحذر من خلال الالتزام بالإجراءات الاحترازية التالية:

أ. الإجراءات الاحترازية قبل أداء مناسك الحج:

1. تأكد من حصولك على التطعيمات الالزامية.
2. كن على علم بجميع القوانين والإجراءات الخاصة بموسم الحج الجديد واحرص على الالتزام بها.
3. تأكد من أخذك للقاحات الموصى بها مثل الدفيريya، التيتانوس، السعال الديكي، جدري الماء و النكاف.
4. تأكد من حصولك على الكمية الكافية من جميع الأدوات الشخصية اللازمة (سجادة الصلاة، والمعقم، ونسخة من القرآن الكريم، والسبحة، وكتب الأدعية، والمظلة للوقاية من أشعة الشمس).
5. لا تسافر إذا بدأت تظهر عليك الحمى أو أعراض الجهاز التنفسي أو طفح جلدي.

الفصل الثاني

الإجراءات الاحترازية لحج صحي:

ب. الإجراءات الاحترازية أثناء تأدية فريضة الحج في الأراضي المقدسة:

1. ينصح بارتداء الكمامة طوال الوقت، مع مراعاة استخدامها بطريقة صحيحة (كيفية الارتداء، والتخلص منها بانتظام).
2. ينصح بالحفاظ على التباعد الجسدي مع الآخرين في جميع الأوقات، وتجنب الأماكن المزدحمة قدر المستطاع.
3. اغسل يديك أو عقمها بشكل متكرر، خاصة بعد لمس الأسطح، واستخدام دورات المياه، وقبل تناول الطعام.
4. امتنع عن لمس أنفك وفمك وعينيك.
5. لا تشارك أدواتك الشخصية مع الآخرين.
6. التزم بأداب السعال والعطس.
7. تأكد من أن لديك أدواتك الشخصية الخاصة بك (سجادة الصلاة، والمعقم، والقرآن، والمسبحة، وكتب الأدعية، والمظلة) ولا تشاركها مع الآخرين.
8. تجنب البصق على الأرض، فهذا مصدر للعدوى.
9. تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض اضطرابات الجهاز التنفسي أو أعراض أخرى.

الفصل الثاني

الإجراءات الاحترازية لحج صحي:

ب. الإجراءات الاحترازية أثناء تأدية فريضة الحج في الأراضي المقدسة:

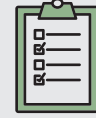
- 10.** إذا بدأت تظهر عليك الحمى أو أعراض الجهاز التنفسي أو الطفح الجلدي، قم بإبلاغ المسؤول فوراً للتأكد، وإرشادك إلى إجراءات السلامة لك وللآخرين.
- 11.** تجنب ملامسة الحيوانات البرية سواء كانت حيّة أو ميتة.

الفصل الثاني

الإجراءات الاحترازية لحج صحي:

ت. الإجراءات الاحترازية بعد العودة من الحج:

كن على علم بجميع القوانين والإجراءات الخاصة بالعودة من الحج والتزم بتطبيقها.



توخ الحذر عند التعامل مع الذين يعانون من أمراض مزمنة، وكبار السن، ومن لا يستطيعون الحصول على التطعيمات بسبب ظروفهم الصحية.



ابق نفسك بعيداً عن الآخرين و قم باستشارة الطبيب عند ظهور أية أعراض مثل: الحمى، والسعال، وألم في العضلات، أو طفح جلدي.



الفصل الثالث

التغذية في الحج:

أهم النقاط الواجب مراعاتها والخاصة بالغذاء
السليم والمتوازن خلال أداء مناسك الحج:

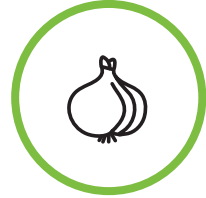
الاعتدال في تناول الأطعمة، لتجنب التخممة والتثاقل
أثناء الحركة.



تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية.



الابتعاد عن تناول الأطعمة المسببة للانتفاخات مثل
الفجل والبصل... الخ.



الاهتمام بتناول كميات كافية من الفواكه
والخضروات بحدود خمس حصص يومياً، لأنها
تحتوي على الألياف الغذائية التي تقي من الإصابة
بالإمساك، بالإضافة إلى أهمية الفيتامينات والأملاح
المعدنية الموجودة في الفواكه والخضروات في
تقوية مناعة الجسم وحمايته من الأمراض.



الفصل الثالث

التغذية في الحج:

أهم النقاط الواجب مراعاتها والخاصة بالغذاء السليم والمتوازن خلال أداء مناسك الحج:

الاهتمام بقراءة بطاقة البيانات الغذائية (الملصقات الغذائية) الموجودة على المنتجات الغذائية، لمعرفة محتوياتها الغذائية.



اشرب كميات كافية من السوائل وخاصة الماء لتعويض السوائل المفقودة أثناء أداء مناسك الحج.



الابتعاد عن المشروبات الغازية لاحتوائها على كميات عالية من السكريات.



عدم الإكثار من المنبهات كالشاي والقهوة، لأنها تسبب جفاف الجسم والعطش الشديد.



تناول العسل والمكسرات غير المملحة، لتزويد الجسم بالطاقة والأملاح المعدنية ولتقوية مناعة الجسم.



الفصل الثالث

التغذية في الحج:

يجب مراجعة الطبيب قبل السفر للتأكد من استقرار حالتك الصحية وقدرتك على الحج، كما يفضل استشارة اختصاصي التغذية لمعرفة النظام الغذائي الذي يجب اتباعه، والاهتمام بالتغذية السليمة التي تمدك بالطاقة اللازمة لأداء مناسك الحج.

الفصل الرابع

الماء والحج:

- يعتمد جسم الإنسان على الماء للبقاء على قيد الحياة، حيث تحتاج كل خلية ونسيج وعضو في الجسم إلى الماء ليعمل بشكل صحيح.
- يستخدم جسم الإنسان الماء للحفاظ على رطوبة درجة حرارته وإزالة الفضلات وتليين المفاصل.
- يفقد الحاج الكثير من السوائل أثناء فترة الحج، حيث يكون أكثر عرضة للجفاف.

لماذا شرب الماء مهم؟



يحتاج الأشخاص إلى كميات مختلفة من الماء للحفاظ على رطوبة الجسم.

شرب الكمية الكافية من الماء يساعد في الوقاية من:

- الصداع النصفي.
- نزيف الأنف.
- الاكتئاب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الربو.
- السعال الجاف.
- حب الشباب.

الفصل الرابع

الماء والحج:

نصائح للمحافظة على رطوبة الجسم:

- احتفظ بزجاجة ماء معك أثناء النهار.
 - إذا كنت لا تحب طعم الماء العادي، فحاول إضافة شريحة من الليمون بأنواعه والفواكه إلى مشروبك.
 - اشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين الرياضي.
- إذا كنت تواجه صعوبة في تذكر شرب الماء، فاشرب وفقاً لجدول زمني على سبيل المثال:
- اشرب الماء عند الاستيقاظ.
 - عند تناول الإفطار والغداء والعشاء.
 - عندما تذهب إلى الفراش.
- أو
- اشرب كوباً صغيراً من الماء في بداية كل ساعة.

الفصل الرابع

الماء والحج:

الجفاف:

إذا لم تشرب كمية كافية من الماء، فقد تصاب بالجفاف. هذا يعني أن جسمك ليس لديه ما يكفي من السوائل للعمل بشكل صحيح.

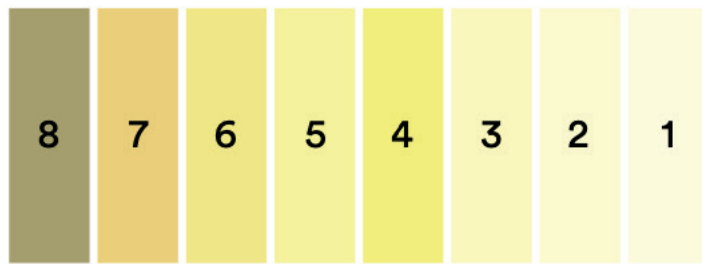
علامات قد تشير إلى إصابتك بالجفاف:

1. البول:

- قلة التبول أو انعدامه.

- اللون: يمكن أن يكون البول مؤشراً على إصابتك بالجفاف. إذا كان عديم اللون أو أصفر فاتح، فجسمك يحتوي على كمية كافية من الماء. فقد تكون مصاباً بالجفاف.

مقياس الجفاف عن طريق لون البول



1-3 ممتاز، استمر في شرب الماء.

4-7 نسبة استهلاكك للماء غير كافية.

8 يفضل مراجعة الطبيب المختص.

الفصل الرابع

الماء والحج:

الجفاف:

علامات قد تشير إلى إصابتك بالجفاف:

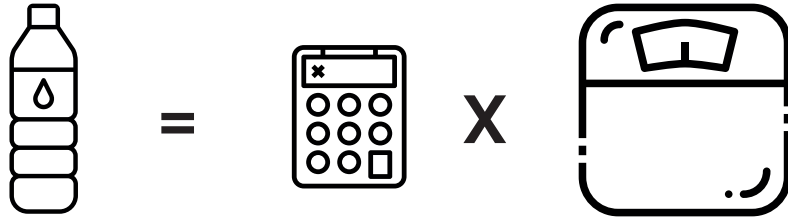
2. جفاف الفم.
3. النعاس أو التعب.
4. العطش الشديد.
5. صداع الرأس.
6. الاضطراب.
7. الدوخة أو الدوار.
8. البكاء بدون دموع.

الفصل الرابع

الماء والحج:

كيف تحسب احتياجاتك اليومية من المياه:

يمكنك استخدام هذه العملية الحسابية البسيطة:



$$\text{الماء بالليتر} = 0.033 \times \text{الوزن بالكيلوغرام}$$

على سبيل المثال: إذا كان وزنك 60 كجم، يجب أن تشرب حوالي 2 لتر من الماء كل يوم.

$$(1.98 = 0.033 \times 60)$$

قد تختلف الحسابات لاحتياجات بعض الناس فقد يكونوا معرضين لخطر كل من الجفاف أو زيادة التروية، ويعتمد ذلك على ظروفهم الصحية، والأدوية، وفقدان كتلة العضلات، وانخفاض في وظائف الكلى، وعوامل أخرى، لذلك راجع طبيبك لحساب احتياجاتك اليومية من الماء.

الفصل الرابع

الماء والحج:

تذّكر

- هناك مصادر أخرى للمياه: يمكنك أيضاً الحصول على الماء من خلال الأطعمة والمشروبات السائلة، مثل: الحساء، والحليب، والشاي والقهوة، والصودا، ومياه الشرب، والعصائر.
- يجب عليك أن تشرب كوباً واحداً من الماء كل 15 إلى 20 دقيقة.
- الماء هو أفضل مشروب لتقليل الشعور بالعطش واستبدال السوائل المفقودة أثناء الحج.

لإعادة الترطيب بشكلٍ كافٍ، قم بشرب مرة ونصف من السوائل التي فقدتها، لا تشرب كل هذه الكمية دفعة واحدة. وإنما قم بشرب الماء على مدى 2-6 ساعات. تحتاج إلى شرب سوائل أكثر، لأنك تستمر في فقدان السوائل من خلال التعرق والتبول.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

الحجاج الذين يعانون من أمراض مزمنة معرضون لخطر الإصابة بمضاعفات المرض و الحاجة للدخول للمستشفى، فيما يلي بعض التوصيات للوقاية من هذه المخاطر:

ارتفاع ضغط الدم



يمكن لمرضى ارتفاع ضغط الدم المشاركة في الحج

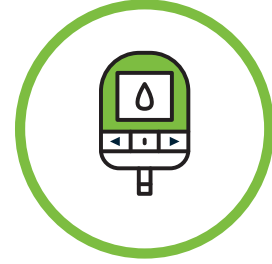
بأمان بعد اتباع الآتي:

1. استشارة الطبيب حول القدرة على أداء مناسك الحج.
2. أخذ كمية كافية من الأدوية بطريقة آمنة ومناسبة.
3. تناول الأدوية الموصوفة حسب تعليمات الطبيب.
4. فحص ضغط الدم بانتظام والتأكد من ضبطه.
5. تبني العادات الصحية ، والتقليل من شرب الشاي والقهوة.
6. التقليل من تناول الملح والأطعمة الدسمة.
7. تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان والبروتينات.
8. الحصول على قسط كافٍ من الراحة كلما أمكن ذلك.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

داء السكري



يمكن لمرضى السكر المشاركة في الحج بأمان بعد اتباع ما يلي:

1. استشارة الطبيب حول القدرة على المشاركة ، وشرح المخاطر المحتملة التي قد يواجهها (انخفاض سكر الدم ، قرح القدم ، ..)
2. حمل الإمداد الكافي من الأدوية بطريقة آمنة ومناسبة.
3. تناول الأدوية الموصوفة حسب تعليمات الطبيب.
4. لبس سوار أو حمل بطاقة توضح الحالة وتفاصيل العلاج لاستخدامه في حالات الطوارئ.
5. قياس مستويات السكر في الدم بانتظام باستخدام جهاز قياس السكر
6. اتباع التعليمات الغذائية من الطبيب المعالج (تقليل تناول السكر والدهون)
7. الحفاظ على درجة برودة الأنسولين أثناء النقل والتخزين باستخدام الحاويات المناسبة.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

8. حمل العصائر المحلاة أو الحلويات لمعالجة أعراض نقص السكر في الدم.
9. لبس الجوارب المريحة لحماية القدمين وتجنب السير حافي القدمين.
10. تناول الادوية وتناول الطعام بشكل كافٍ للحفاظ على مستويات السكر في الدم قبل منسك الطواف أو المشي بين الصفا والمروة.
11. توقف عن أداء المناسك مؤقتًا إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم.
12. استخدام آلة حلاقة كهربائية بدلاً من الشفرة.
13. تجنب الجفاف بشرب الماء بانتظام.
14. فحص القدمين بانتظام.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

أمراض القلب



ينبغي على الحجاج التأكد من سلامة القلب وعدم وجود مشكلات صحية تحول دون أداء فريضة الحج. لذلك لابد من اتباع الإجراءات الوقائية، وتجنب الإجهاد الجسدي والتقليل من تناول الدهون والأملاح، والتركيز على تناول الخضروات والفواكه والألياف الغذائية، وشرب الماء بكميات كافية.

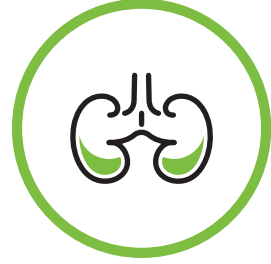
يمكن لمرضى القلب المشاركة في الحج بأمان بعد اتباع الآتي:

1. استشارة الطبيب قبل الذهاب للحج لتقييم حالتهم الصحية.
2. حمل الإمداد الكافي من الأدوية بطريقة آمنة ومناسبة.
3. تناول الادوية الموصوفة بحسب ارشادات الطبيب.
4. حمل سوار معصم يوضح تفاصيل المريض وحالته الصحية والأدوية التي يتناولها.
5. تجنب المجهود البدني المفرط واستخدام الكرسي المتحرك خلال طقوس معينة.
6. التماس العناية الطبية الفورية إحل ظهور ألم في الصدر أو ضيق في التنفس.
7. تجنب التوتر.
8. تقليل الدهون والأطعمة المالحة واتباع نظام غذائي غني بالألياف (فواكه وخضروات).
9. تجنب الجفاف بشرب الماء بانتظام.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

أمراض الكلى



يمكن لمرضى الكلى ، وخاصة المصابين بالفشل الكلوي أو ضعف وظائف الكلى أو حصوات الكلى ، المشاركة في أداء فريضة الحج بأمان بعد اتباع الآتي:

1. استشارة الطبيب للتأكد من قدرتهم على أداء مناسك الحج وتلقي التعليمات الصحية المناسبة.
2. حمل الإمداد الكافي من الأدوية بطريقة آمنة ومناسبة.
3. تناول الأدوية الموصوفة بحسب إرشادات الطبيب.
4. تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة لمنع الجفاف وعدم توازن الأملاح.
5. التقليل من استهلاك اللحوم والبروتينات.
6. طلب المساعدة الطبية في أقرب مركز صحي أو مستشفى في حالة ظهور أي مشاكل صحية، مثل التهاب المسالك البولية.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

أمراض الجهاز الهضمي



ينصح مرضى الجهاز الهضمي بتناول الوجبات الخفيفة غير الدسمة مثل الأطعمة المسلوقة، والمشوية، والمطهية على البخار، وعدم إضافة البهارات والصلصات الحارة، وتجنب تناول المواد الغذائية المهيجة لأمراض المعدة.

أسباب الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي:

- سوء التغذية.
- الإصابة بالفيروسات.
- التسمم الغذائي.
- الحساسية من بعض الأطعمة.
- المضاعفات الناتجة عن بعض الأدوية.
- قلة تناول الألياف الغذائية.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

الربو



يمكن لمرضى الربو أداء مناسك الحج بأمان بعد اتباع الآتي:

- زيارة الطبيب المعالج لفحص خطة العلاج والتأكد من السيطرة على الربو.
- أخذ التطعيمات الموصى بها ، على سبيل المثال: الإنفلونزا السنوية.
- أخذ كمية كافية من الأدوية بطريقة آمنة ومناسبة.
- الحصول على الأدوية التي يصفها الطبيب حسب التعليمات.
- حمل سوار معصم يوضح اسم المريض وعمره وتشخيص مرض الربو ونوع العلاج.
- تجنب الأوقات المزدحمة لأداء الطقوس لتقليل مخاطر نوبات الربو.
- حمل البخاخات للطوارئ في جميع الأوقات أثناء الطقوس للاستخدام الفوري عند الضرورة.
- استعمال جهاز الاستنشاق عند ممارسة نشاط شاق (الطواف ، والمشي بين الصفا والمروة ، ورجم الجمرات).
- طلب المساعدة الطبية في حالة ظهور أعراض الربو.

الفصل الخامس

الأمراض المزمنة والحج:

الحساسية



يمكن للمرضى الذين يعانون من الحساسية أداء مناسك الحج بأمان بعد اتباع الآتي:

- زيارة الطبيب المعالج لوصف الأدوية المضادة للحساسية المناسبة.
- تجنب الأماكن والأوقات والمهام والأطعمة المعروفة بإثارة الحساسية مثل التعرض المباشر لأشعة الشمس والمناطق المزدحمة.
- الحذر من النعاس الناجم عن بعض أدوية الحساسية.
- لبس سوار أو بطاقة مكتوب عليها حساسيتهم والتدخل اللازم في حالات الطوارئ.

الفصل السادس

آداب السعال والعطس:

إن إتباع آداب السعال والعطس تحمي من الإصابة
بالأمراض التنفسية المعدية.

تتمثل آداب السعال والعطس في:

استخدم المناديل الورقية للعطس أو السعال،
وتخلص منها بأسرع وقت ممكن.



في حال عدم توفر المنديل، استخدم باطن الكوع.



غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية
أو في حال عدم توفرهما استخدم المعقم.



الفصل السابع

كيفية ارتداء الكمامة:

تعمل الكمامة كحاجز للمساعدة في منع انتشار الرذاذ التنفسي في الهواء وتعتبر واحدة من أهم طرق الوقاية.

قواعد لبس الكمامات بالطريقة الصحيحة:

تنظيف اليدين.



وضع الجهة الملونة للخارج.



الضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى حتى يأخذ شكل الأنف.



سحب الكمامة من الأسفل لتغطية الفم والذقن.



التأكد من التصاق الكمامة بالوجه وعدم وجود أي منفذ للهواء.



بعد الانتهاء من استخدام الكمامة، تنزع باستخدام الشريط المطاطي خلف الأذنين، وإبعادها عن الوجه مع ضرورة تجنب ملامستها.



يجب التخلص منها فوراً في صندوق النفايات وغسل اليدين جيداً.



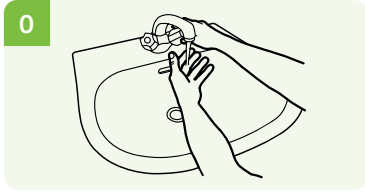
الكمامات صالحة للاستخدام لمرة واحدة فقط، ويجب التخلص منها فوراً بعد تبللها أو تمزقها والانتها من استخدامها.



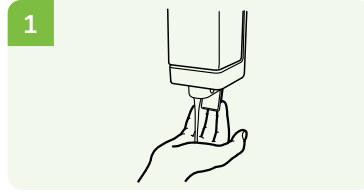
الفصل الثامن

كيفية غسل اليدين:

احرص على غسل يديك بالماء حال توفره أو دلکهما بالمعقم إذا تعذر ذلك.
الزمن الكلي للإجراء: 40-60 ثانية



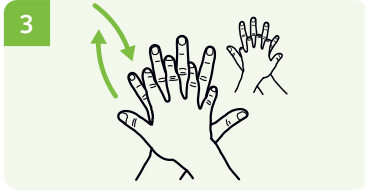
بلل يديك بالماء



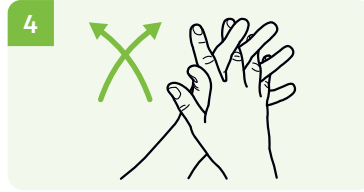
ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



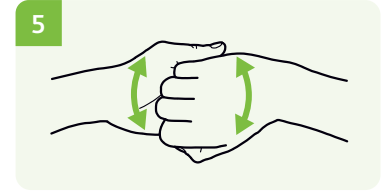
افرك باطن اليد بباطن اليد الأخرى



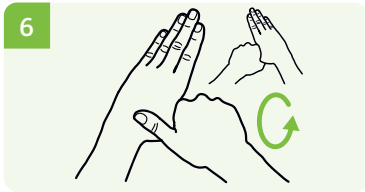
افرك باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس



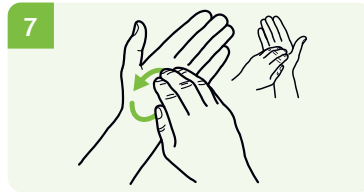
افرك باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



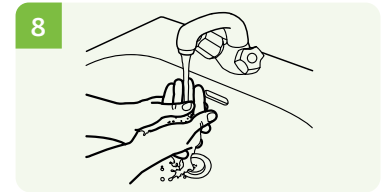
افرك ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى والأصابع مضمومة



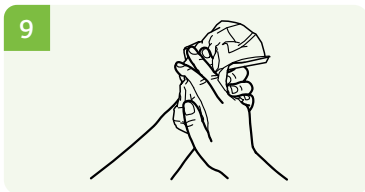
ادعك بشكل دائري للإبهام الأيسر ثم الأيمن



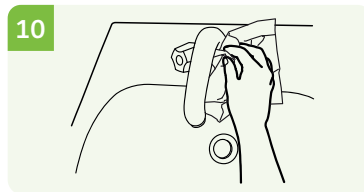
افرك بشكل دائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى على باطن اليد اليسرى والعكس



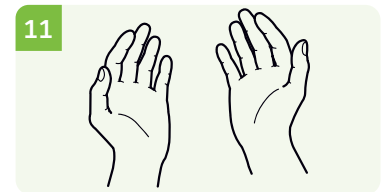
اشطف يديك بالماء



جفف يديك باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



أغلق المياه باستخدام فوط نظيفة أحادية الاستخدام



يديك الآن آمنة

الفصل الثامن

كيفية غسل اليدين:

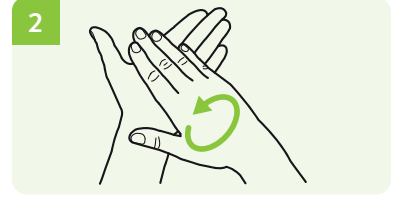
عقم يديك بالمطهر، أو اغسلهما لضمان نظافتهما
الزمن الكلي للإجراء: 20-30 ثانية



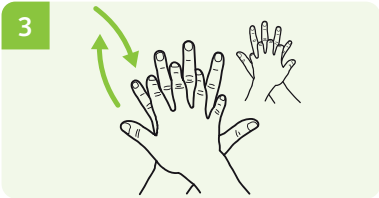
1a املاً قبضة إحدى يديك بالمطهر ووزعه مغطياً كافة سطح قبضتك



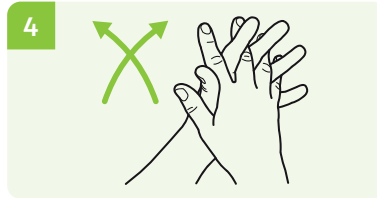
1b



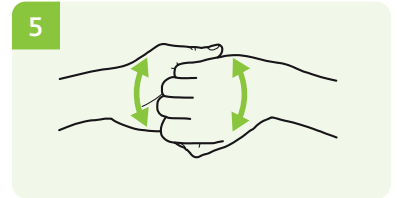
2 افرك باطن اليد بباطن اليد الأخرى



3 افرك باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس



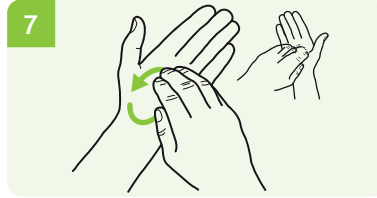
4 افرك باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



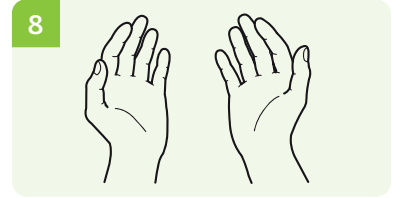
5 افرك ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى والأصابع مضمومة



6 ادعك بشكل دائري للإبهام الأيسر ثم الأيمن



7 افرك بشكل دائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى على باطن اليد اليسرى والعكس



8 يدك آمنة عند جفافها

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

1. الإنهاك الحراري و ضربة الشمس في الحج:

أ. الإنهاك الحراري

ب. ضربة الشمس

يعرف صيف دول الخليج العربي بأنه حار ومشمس حيث تتراوح درجات الحرارة أثناء النهار ما بين 38 درجة مئوية و42 درجة مئوية بين شهري مايو وسبتمبر، وتأدية الحج في هذا الوقت قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الصيف المتعلقة بارتفاع درجة الحرارة مثل: الإنهاك الحراري وضربة الشمس.

والإنهاك الحراري: هو حالة مرتبطة بالحرارة يمكن أن تحدث بعد تعرضك لدرجات حرارة عالية، وغالباً ما يكون مصحوباً بالجفاف.

هناك نوعان من الإنهاك الحراري:

● النوع الأول: الناتج عن نقص الماء:

تشمل أعراضه العطش الشديد، والضعف، والصداع، وفقدان الوعي.

● النوع الثاني: الناتج عن نقص الأملاح:

تشمل أعراضه الغثيان، والقيء، وتشنجات العضلات، والدوار. يمكن أن يتطور الإنهاك الحراري إلى ضربة شمس، والتي يمكن أن تلحق الضرر بالدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى، بل وقد تسبب الوفاة.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

ضربة الشمس:

تحدث عندما ترتفع حرارة الجسم عن (40) درجة مئوية، نتيجة التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر ولفترة طويلة.

الأعراض:



جفاف البشرة واحمرارها



الدوخة والدوار



الصداع



تسارع نبضات القلب



الغثيان والقيء



ضعف العضلات



فقدان الوعي



صعوبة في البلع
والتنفس

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

مضاعفات ضربة الشمس:

تعتمد مضاعفات ضربة الشمس على ارتفاع درجة حرارة الجسم ومن مضاعفاتها:



تلف الأعضاء الحيوية: ويحدث ذلك عند عدم الاستجابة السريعة لخفض درجة حرارة الجسم. ويمكن لضربة الشمس أن تتسبب في تضخم الدماغ أو الأعضاء الحيوية الأخرى، مما قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم لها.

الوفاة: إذا لم يحصل المصاب على العلاج السريع والكافي، يمكن أن تكون ضربة الشمس مميتة له.

إسعاف المصاب:

ما يمكنك فعله:

- الاتصال بالإسعاف مباشرة.
- نقل المصاب إلى الظل أو إلى مكان بارد.
- نزع قطع الملابس الإضافية.
- استلقاء المصاب و رفع قدمه فوق مستوى الجسم قليلا.
- استخدام المروحة لخفض حرارته.
- استخدام الكمادات الباردة.
- مساعدة المصاب على شرب الماء إن أمكن ذلك.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

الوقاية:

- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس من خلال ارتداء قبعة أو استخدام مظلة شمسية.
- اتخذ احتياطات إضافية خلال فترات اليوم الأكثر حرارة، وقت الظهيرة بين الساعة الثانية عشرة ظهراً والثالثة مساءً.
- اشرب الكثير من السوائل.
- ارتدِ الملابس ذات الألوان الفاتحة والفضفاضة.
- احمِ نفسك من حروق الشمس باستخدام الكريمات الواقية من الشمس.
- لا تترك أي شخص داخل سيارة متوقفة مطلقاً، وخاصة الأطفال وكبار السن.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

2. الإجهاد العضلي:

هو شد أو تمزق الألياف العضلية بسبب تمدد العضلة خارج حدودها أو انقباضها بشدة وعادة ما يكون السبب ضعف اللياقة البدنية والإرهاق المفرط.

الاستجابة المطلوبة:

- استخدم الكرسي المتحرك إذا كنت تعاني من إجهاد عضلي.
- اضغط المنطقة المصابة لتخفيف الألم.
- قم بتبريد المنطقة المصابة لتسكين الألم وارفعه ما أمكن.
- تناول المسكنات للمساعدة في تهدئة الألم.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

3. السقوط

أي شخص معرض للسقوط ولكن كبار السن أكثر عرضة للسقوط، وخاصة أولئك الذين يعانون من أمراض صحية مزمنة.

الاستجابة المطلوبة:

- ابق هادئاً.
- إذا لم تتأذى وتشعر بأنك قوي بما يكفي فقف ببطء.
- تمسك بشيء قوي وثابت بكلتا يديك لدعم نفسك، وعندما تشعر بالاستعداد، قم ، ثم اجلس واسترح قليلاً قبل مواصلة نشاطك.
- إذا تأذيت أو لم تتمكن من النهوض اطلب المساعدة.

الوقاية من السقوط أثناء مناسك الحج:

- ارتدِ أحذية مناسبة تدعم الكاحل وغير زلقة.
- اعتني بقدميك عن طريق تقليم أظفرك بانتظام.
- استشر الطبيب إذا كنت تعاني من أي مشكلة في القدم.
- تجنب التصادم مع الآخرين عند التواجد في الأماكن المزدحمة.
- احصل على المساعدة في القيام بأشياء لا يمكنك القيام بها بأمان بمفردك.
- لا تمش على أرضيات زلقة بالجوارب.
- استخدم الأجهزة والوسائل الطبية المتاحة كالعصا والكرسي المتحرك والنظارات الطبية إذا كنت تعاني من اضطرابات في التوازن أو ضعف الرؤية.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

4. التواء الكاحل

تمزق أو شد في الأربطة التي تحيط بالكاحل عند التعثر أثناء المشي أو الركض بسبب الالتواء.

الأعراض:



فقدان حركة الكاحل



الألم



الاحمرار و الكدمات



التورم

الاستجابة المطلوبة:

- استرح.
- ضع كيس الثلج على الكاحل لمدة ثلاث ساعات.
- قم بإزالة الكيس عندما تشعر بخدر في الكاحل.
- قم بالضغط على المنطقة المصابة.
- ارفع القدم أعلى من مستوى الجسم، ولا تضع وزناً على الكاحل.
- تناول مسكن للألم.
- إذا استمر الألم والتورم، استشر الطبيب لاستبعاد الكسور.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

5. الرعاف

خروج الدم من الأنف. وهو شائع الحدوث، خاصة الأطفال وكبار السن. حيث تنزف الأوعية الدموية الرقيقة في الأنف.

الاستجابة المطلوبة:

- اجلس وانحني للأمام لتجنب ابتلاع الدم.
- تمخط من أنفك بلطف لتفريغها من أي دم متخثر.
- اضغط على الأنف لوقف تدفق الدم. قم بالضغط باستخدام إبهامك وإصبع آخر للضغط على فتحتي الأنف وإغلاقهما والتنفس من الفم.
- استمر في الضغط لمدة 10 إلى 15 دقيقة (5 دقائق للأطفال).
- ضع كمادات باردة أو كمادات ثلج على الأنف.
- كرر التعليمات السابقة لمدة 15 دقيقة أخرى.
- اطلب رعاية الطوارئ إذا لم يتوقف النزيف بعد الدورة الثانية

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

6. الإصابات

إن الحركة الجماعية لملايين الحجاج من مكان إلى آخر، في وقت قصير ومساحة صغيرة، يزيد بشكل كبير من خطر التصادم والتي قد تؤدي لحدوث إصابات متفاوتة.

الإصابات التي قد يتعرض لها الحجاج والاستجابة المطلوبة حال حدوثها:

أ. الكدمات:

1. استرح وارفع المنطقة المصابة لتقليل التورم والألم.
2. ضع الكمادات الباردة لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة في المرة الواحدة.
3. استخدم قطعة قماش لللف كيس الثلج حول المنطقة المصابة.
4. تناول مسكنات الألم حسب الضرورة.

ب. الجروح البسيطة:

- اغسل يديك لتجنب العدوى.
 - قم بتغطية الجرح بضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة واضغط عليها.
 - حافظ على نظافة الضمادة وقم بتغييرها يومياً.
- توجه إلى الطوارئ في حال:
- أ. ازدياد الإحمرار، والتورم أو الألم.
 - ب. استمرار نزع الجرح.
 - ج. وجود جسم غريب في الجرح.
 - د. وجود حالة صحية مثل مرض السكري، وغيرها.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

ج. الجروح / العميقة:

1. لا تقم بإزالة أي شيء حاد مغروس في الجرح أو محاولة تنظيفه حتى وصول المساعدة.
2. اضغط بقوة على الجرح بضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة.
3. انقل المريض على الفور إلى المستشفى.

7. نقص السكر في الدم

قد تشمل الأعراض الشائعة:

- التهيج أو الارتباك.
- الدوار.
- الجوع.
- وخز أو خدر في الشفتين.
- سرعة ضربات القلب.
- الرعشة.
- التعرق.
- العصبية أو القلق.

الاستجابة المطلوبة:

- تناول أو اشرب كربوهيدرات سريعة المفعول. على سبيل المثال: عصير فواكة أو عسل أو حلوى.
- أعد فحص مستوى السكر في الدم بعد 15 دقيقة من العلاج.
- إذا كان مستوى السكر في الدم لا يزال منخفض ، فتناول كربوهيدرات سريعة المفعول مرة أخرى.
- أعد فحص مستوى السكر خلال 15 دقيقة. كرر هذه الخطوات حتى تصبح القراءة طبيعية.
- تناول وجبة خفيفة بمجرد عودة مستوى السكر في الدم إلى طبيعته للحفاظ عليه.
- اطلب المساعدة الطبية الطارئة في حالة استمرار تدني مستوى السكر في الدم وتفاقم الأعراض.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

8. التسمم الغذائي

يعد التسمم الغذائي من الحالات الصحية الشائعة في الحج نظراً لتواجد أعداد كبيرة، وصعوبة تخزين الطعام وغيرها من الأسباب.

الاستجابة المطلوبة:

- استرح
- امتنع عن الطعام
- اشرب الكثير من السوائل للوقاية من الجفاف ولتعويض السوائل المفقودة.
- إذا استقرت الحالة، يمكنك العودة ببطء إلى نظامك الغذائي المعتاد.
- اطلب المشورة الطبية الطارئة إذا كانت الأعراض شديدة أو لا تتحسر أو إذا كانت لديك حالة طبية أخرى.

الفصل التاسع

الإسعافات الأولية في الحج:

كيف تتجنب التسمم الغذائي في الحج؟

1. تجنب تناول الأطعمة المكشوفة.
2. تأكد من غسل الفواكه والخضراوات جيداً قبل تناولها.
3. تأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة قبل تناولها.
4. اغسل يديك بالماء والصابون قبل تناول الطعام.
5. احرص على طهي الطعام جيداً وتناوله مباشرة بعد إعداده أو احفظه في درجة برودة مناسبة في الثلاجة.
6. لا تقم بتخزين الطعام المطهي لأكثر من ساعتين في درجة حرارة الغرفة أو في الحافلات، حيث يؤدي ذلك لنمو وتكاثر الجراثيم والإصابة بالتسمم الغذائي.

الفصل العاشر

حقيبة الحاج:

يجب أن يقوم الحاج بتجهيز حقيبته بتمهل مع الحرص على تزويدها بالأدوات اللازمة لتسهيل رحلة الحج، وتأدية المناسك بسهولة مع المحافظة على سلامته.

أ. حقيبة إسعافات الأولية:



ضمادات شاش معقمة.



شريط لاصق بأحجام مختلفة.



ملقط و مقص.



قفازات معقمة.



محلول معقم لتنظيف الجروح.



كرات و مسحات قطنية.



غسول للعينين.

الفصل العاشر

حقيبة الحاج:

ب. الأدوية:



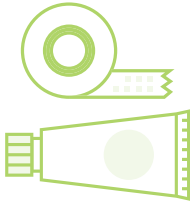
3. مضاد السعال.



2. مسكن الألم.



1. خافض الحرارة.



6. مراهم للجروح
والحروق والحساسية.



5. مراهم الوقاية من لسعات
البعوض والتخفيف منها.



4. بودرة لاستخدامها
عند حدوث تسلخات.



8. مضاد للحموضة.



7. ملينات لحالات الإمساك.

9. كمية كافية من الأدوية للأمراض المزمنة، إن وجدت، مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، والربو، وأمراض القلب.

الفصل العاشر

حقيبة الحاج:

ج. أجهزة ضرورية:

- صندوق مناسب لحفظ الأدوية التي يحتاج حفظها في (حافظة ثلج) كالأنسولين.
- جهاز قياس السكر.
- جهاز قياس الضغط.
- جهاز قياس الحرارة.

د. البطاقات و المستندات الصحية:

- إن كنت تعاني من أي مرض، فقم بأخذ بطاقة طبية أو رباط معصم لحالتك يوضح اسمك، وعمرك، وجنسيته، وطبيعة مرضك، ونوعية العلاج، ومكان إقامتك، وأرقام التواصل.
- بطاقة التطعيمات.
- بطاقة تحتوي على أسماء الأدوية التي تستخدمها وجرعاتها.

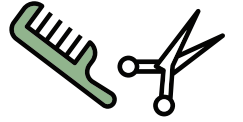
الفصل العاشر

حقيبة الحاج:

هـ. الحقيبة الشخصية:

يجب أن يتأكد الحاج من احتواء حقيبته الشخصية على ما يلي:

1. أدوات العناية الشخصية مثل (الصابون والمناشف، وفرشاة الأسنان، وأدوات الحلاقة، ومقص الأظافر).



2. المظلة الشمسية.



3. الملابس الفضفاضة المناسبة.



4. كريم واقي من الشمس.



5. معقم اليدين.



6. احرص على أخذ أدوات العبادة الشخصية الخاصة

بك مثل: (سجادة الصلاة، والقرآن الكريم،

والمسبحة، وكتب الأدعية).

