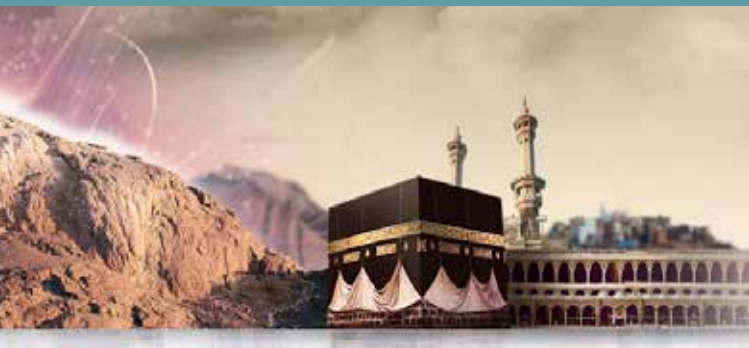




جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

إرشادات صحية لحجاج بيت الله الحرام



نهئكم أيها الأخوة والأخوات حجاج بيت الله الحرام أن أتاح أداء فريضة الحج هذا العام.

ليتذكر كل منا أن أداء هذه الفريضة الغالية والتي هي ركن من أركان الإسلام الخمسة يظل حلمًا غاليًا قد يكون أحيانًا بعيد المنال للعديد من ملايين المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها، وقد ينقضي العمر دون أن يتحقق هذا الحلم للعديد من إخواننا. فلنحمد الله عز وجل على جزيل نعمائه أن يسر لنا هذه الرحلة المباركة التي يؤديها الكثير منا في سهولة ويسر والحمد لله رب العالمين.

أهم الإرشادات الصحية التي ينبغي مراعاتها لسلامة حجاج بيت الله الحرام:

أولاً: عزيزي الحاج: يجب عليك إتمام بيانات بطاقة الحج الصحية ومراجعة طبيبك ومن ثم أخذ التطعيمات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية وذلك قبل السفر بعشرة أيام على الأقل وهي كما يحددها لك الطبيب الوقائي:

- ❖ التطعيم ضد الالتهاب السحائي الوبائي (الحمى المخية الشوكية).
 - ❖ التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية.
 - ❖ التطعيم المضاد للالتهابات الرئوية (نيموكوكال).
- وهذه التطعيمات متوفرة بجميع مراكز الصحة الوقائية بدولة الكويت.

ثانياً: يجب عليك عزيزي الحاج مراجعة طبيبك الخاص إذا كان اصطحاب الأدوية الخاصة بك والتي يصفها لك طبيبك، مثل أدوية المزمنة وذلك بالكمية المناسبة لتغطية فترة الحج.



الله لكم هذه الفرصة ويسر لكم

ثالثاً: يمكنك أن تحمي نفسك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجهاز الهضمي مثل النزلات المعوية والدوسنتاريا والتسممات الغذائية وغيرها، وذلك باتباع القواعد الصحية البسيطة مثل:

- ❖ غسل اليدين جيداً بعد قضاء الحاجة بالماء والصابون.
- ❖ الحرص على شرب المياه الآمنة (زجاجات المياه المغلقة).
- ❖ عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو التي تشك في سلامتها.
- ❖ عدم ترك بقايا الطعام بالغرف... والحرص على وضع أي أطعمة متبقية بالثلاجة أو التخلص منها.
- ❖ تناول الفواكه والخضروات بعد غسلها جيداً ويفضل تناول الفواكه ذات القشور كالموز والبرتقال لتجنب التلوث.



كنت تعاني من أي أمراض قبل السفر بوقت كاف، كما يجب عليك
وية ارتفاع ضغط الدم وأدوية السكري وغيرها من أدوية الأمراض

رابعاً: يمكنك أن تحمي نفسك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي مثل:

❖ نزلات البرد . ❖ فيروس الكورونا

❖ الالتهاب السحائي ❖ الالتهابات الرئوية

❖ الدرن الرئوي ❖ التهاب الشعب الهوائية

❖ التهاب اللوزتين ❖ الأنفلونزا

وغيرها من الأمراض والتي يمكن الوقاية منها بإتباع الوسائل الصحية اللازمة مثل:

❖ غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية وخاصة كلما لامست أشياء ملوثة أو مشكوك في تلوثها .

❖ تجنب الأماكن المزدحمة أو شديدة الزحام قدر الإمكان .

❖ تجنب الأشخاص الذين يشكون من أعراض مثل السعال وارتفاع درجة الحرارة والعطس والرشح. الخ .

❖ تجنب لمس الأنف والعينين والفم قدر المستطاع خاصة بعد المصافحة أو لمس أي سطح محتمل التلوث .

❖ تجنب التقبيل والعناق عند التحية لمنع انتقال العدوى عن طريق الرذاذ .

❖ تجنب كثرة المصافحة للأفراد خاصة في التجمعات الكبيرة ما أمكن .

❖ يجب إبلاغ الطبيب أو زيارة أقرب مركز صحي عند الشعور بأي أعراض مشابهه للأنفلونزا مثل الكحة وارتفاع الحرارة والرشح... الخ

❖ يمكن لبس الكمامة الواقية عند الاختلاط بالآخرين وخاصةً الذين تشك في إصابتهم بأعراض تشبه أعراض البرد والأنفلونزا .

❖ كما يمكن استخدام المطهرات لتطهير الأيدي والأسطح كلما تيسر ذلك .

خامساً: من الإرشادات الصحية الهامة التي تجعل موسم الح
بعض النقاط العامة التي تنعكس عليك وعلى صحتك إيجابياً

١. ضرورة أخذ قسط مناسب من النوم يعينك على تحمل
المجهود اللازم لأداء المناسك.
٢. ضرورة أخذ قسط من الراحة ولو لفترات بسيطة بعد كل
خطوة من خطوات تأدية المناسك.
٣. تجنب ضربات الشمس والإنهاك الحراري بتجنب التعرض
لضوء الشمس المباشرة، ومحاولة الصلاة في الظل أو في
مكان مكيف قدر الإمكان، واستعمال المظلات ذات الألوان
الفاتحة إذا دعت الضرورة للمشي في الشمس. كما يجب
تفادي العطش والابتعاد عن الزحام.
٤. ضرورة الاهتمام بنوعية الغذاء وليس بكميته، بمعنى
الاهتمام بتناول والفاكهة والخضروات بكثرة والإقلال
من تناول الدهون والنشويات، وتقليل الملح في الأكل، مع
ضرورة الإكثار من شرب السوائل وخاصة المياه النقية
الآمنة وخاصة مع الأجواء الحارة.
٥. ضرورة الامتناع عن التدخين، فمما لا شك فيه أن وجودك
عزيزي الحاج المدخن في هذه البقعة المباركة والحالة
الروحانية والوجدانية التي تعيشها هي إن شاء الله خير
حافز للإقلاع عن التدخين. وأنت بالتأكيد في غنى عن أن
نذكر لك الآن مخاطر التدخين التي لا حصر لها.



جأنا -بفضل الله- أن تراعي عزيزي الحاج/ عزيزتي الحاجة
مثل:

٦. الإقلال قدر الإمكان من المنبهات كالشاي والقهوة.
٧. عدم الإسراف في السهر دون ضرورة لما لذلك من أثر سلبي على اللياقة الصحية والبدنية للحاج.
٨. تجنب امتلاء المعدة بالطعام حتى يسهل عليك الحركة وتأدية المناسك بخفة ونشاط. ويمكنك تناول عدة وجبات خفيفة على مدار اليوم أفضل من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات ثقيلة تزحم المعدة والجهاز الهضمي وتؤثر على نشاطك.
٩. تجنب السير على الأقدام لمسافات طويلة -قدر الإمكان- ويمكنك استعمال الكريمات الواقية ومضادات الالتهابات للوقاية والعلاج من التسلخات التي تتجم عن ذلك.
١٠. الاهتمام بالاغتسال والإكثار من أخذ حمام، وخاصة بعد وبين تأدية المناسك للتخلص من الأملاح ولبعث النشاط في الجسم.

وأخيراً، فلتحاول عزيزي الحاج التسامح مع الآخرين والتماس الأعدار للآخرين إذا ما حدث خطأ أو زلل... وليحفظ كل منا لسانه ولا ينطق إلا ذكراً أو شكراً أو خيراً... أو ليصمت. وهذه من تعاليم ديننا الحنيف ومن بواذر صحتك وسلامتك النفسية، والتي يفترض أن تكون في أحسن حالاتها في هذه الأماكن المقدسة... وفي هذا التوقيت المبارك.

ونسأل الله تعالى أن يوفق الجميع ويتقبل منا. مع خالص التحيات والتمنيات الطيبة من جمعية صندوق إعانة المرضى بالسلامة والصحة والعافية والعودة إلى أرض الوطن سالمين غانمين مقبولين إن شاء الله تعالى.

إعداد

قسم التوعية الصحية

لجنة التنمية الاجتماعية - جمعية صندوق إعانة المرضى