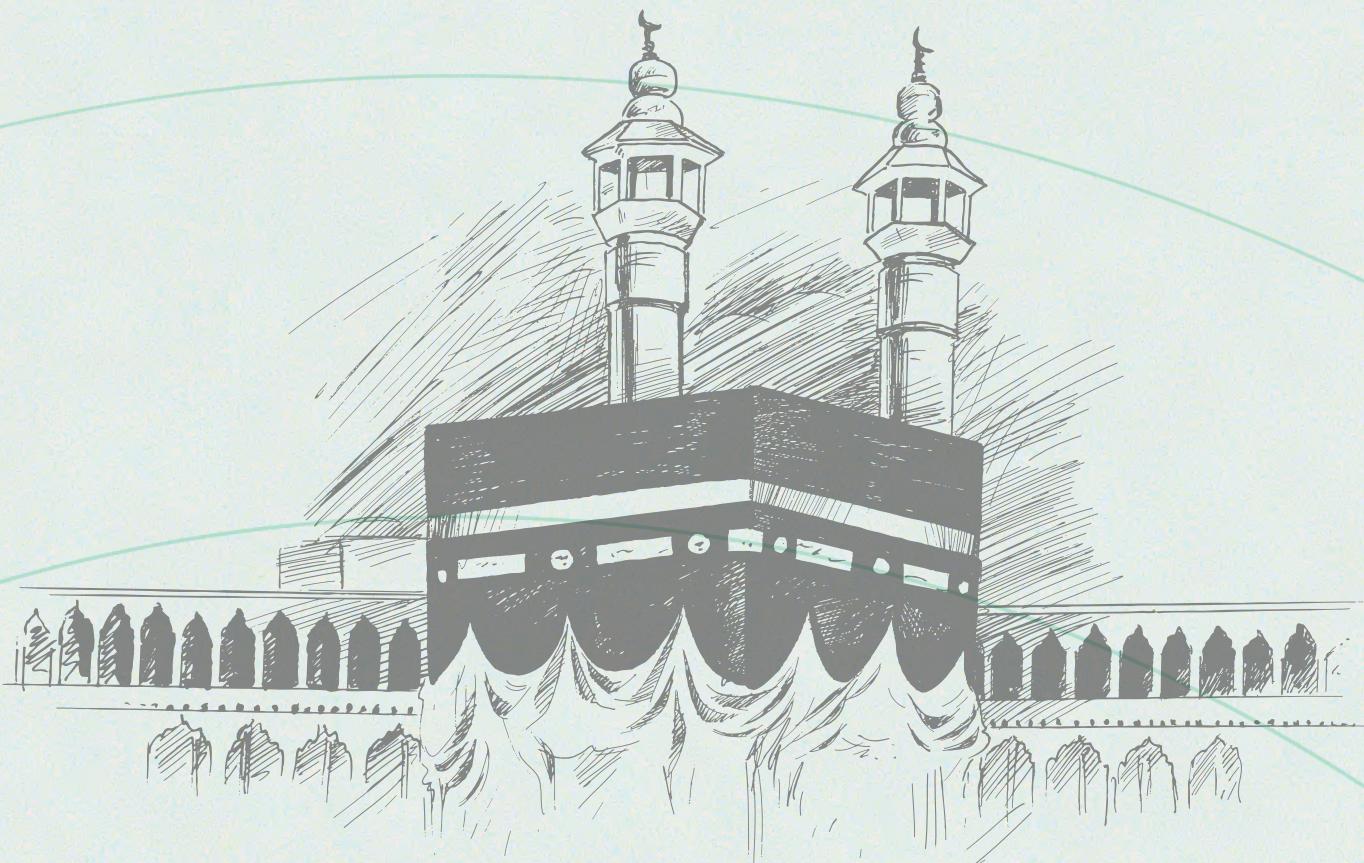


أهم الإرشادات الصحية خلال موسم الحج 2024

#حج_صحي_وآمن



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية قبل السفر للحج

يجب مراجعة الطبيب قبل السفر بشهر كامل للتأكد من استقرار حالتك الصحية.



أخذ كمية كافية من الأدوية بعد استشارة الطبيب، خاصة إذا كنت تعاني من أحد الأمراض المزمنة.



الحرص على حمل تقرير مفصل يوضح الحالة المرضية والأدوية والجرعات، حيث يساعد ذلك على متابعة تلك الصحية عند الضرورة.



أخذ التطعيمات الضرورية قبل السفر بـ 15 يوماً لضمان فعالية اللقاح وتوفير المناعة الكافية للوقاية من الأمراض، والتأكد من تسجيل الجرعات المأخوذة في بطاقة التطعيمات الدولية من قبل المراكز الصحية المعتمدة.



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية قبل السفر للحج

لقاء الحمى الشوكية الزامبي.



تأكد من أخذ لقاح الإنفلونزا قبل سفرك لإدارة فريضة الحج بمدة لا تقل عن 15 يوماً.



تأكد منأخذ حقيقة طبّية (الإسعافات الأولية) تحتوي على معقمات اليدين، أدوات تعقيم الجروح، دواء خافض للحرارة، مسكن للألم، محارم ورقية، كمامات، مقص، قلامة أظافر كريم مرطب للبشرة ومرادهم للحرق والحساسية.



احرص على أن تحتوي حقيبةك الشخصية على مستحضرات العناية بالجسم الضرورية مثل المناشف، فرشاة ومعجون الأسنان، مروحة صغيرة تحمل باليد، قارورة معدنية لحفظ الماء، مظلة شمسية ويفضل ذات الألواح الفاتحة، وغيرها.



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية أثناء الحج

احرص على اتباع الممارسات الوقائية والصحية التالية لتجنب الأمراض التنفسية والتسمم الغذائي وأمراض الجهاز المخاطي والإجهاد الحراري:

عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس
لتتجنب ضربات الشمس.



استخدام المظلة للوقاية من الحرّ وأشعة الشمس.



شرب كميات كافية من السوائل كالماء والعصائر لتعويض النقص الناتج عن التعرق.



الحرص على غسل أو تعقيم اليدين قبل وبعد تناول الطعام وتناوله، وبعد الخروج من دورة المياه ولمس الحيوانات.



تجنب لمس العينين والأنف والفم إلا بعد غسل اليدين.



استخدام المنديل عند السعال أو العطس لتغطية الفم والأنف، والتخلص منه في سلة المهملات.

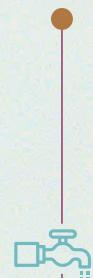


استخدام الكمامات في الأماكن المزدحمة والتجمعات، وكذلك الحرص على غسل أو تعقيم اليدين بعد نزعها.



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية أثناء الحج

غسل الخضار والفواكه الطازجة جيداً قبل تناولها.



يجب طهي الطعام جيداً وحفظه في الثلاجة، وتجنب حفظ الطعام المطهى في درجة درارة الغرفة لأكثر من ساعتين.



عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو المخزنة خارج الثلاجة، أو الأطعمة غير المطبوخة التي تم تحضيرها في ظروف غير صحية.



التأكد من صلاحية المأكولات المعلبة والتخلص منها إذا كانت منتهية الصلاحية.



تجنب شرب الحليب غير المبستر أو تناول اللحوم النيئة أو المنتجات الحيوانية التي لم يتم طهيها جيداً.



تجنب الاحتكاك المباشر بالأشخاص الذين يظهر عليهم العرض وتجنب مشاركة أدواتهم الشخصية.



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية بعد الحج

أخذ قسط من الراحة وتناول كمية
كافية من السوائل.



إذا ظهرت عليك أي علامات أو أعراض مرضية مثل الحمى والسعال لدرجة تمنعك من ممارسة الأنشطة الروتينية خلال أول أسبوعين بعد عودتك من السفر، فنوصيك بالتالي:

- أ. مراجعة الطبيب.
- ب. تغطية الفم والأنف بالمنديل عند السعال والعطس وغسل اليدين بشكل مستمر.
- ج. تجنب مخالطة الآخرين لعدم نشر العدوى.

#صحي_وآمن

    mohapuae |   MOHAP |  TheMOHUAE