

أهم الإرشادات الصحية



أثناء الحج

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP

استخدام الكمامات في مواقع
الازدحام وتجنب المصافحة



تجنب التعرض المباشر
لأشعة الشمس



غسل الخضار والفواكة
الطازجة جيداً



استخدام المظلة الشمسية



تناول الخضراوات و الفواكه
الطازجة التي تحتوي على نسبة
عالية من الألياف



شرب كميات كافية من السوائل
كالماء والعصائر الطبيعية



تجنب الطعام غير المطبوخ



غسل اليدين بالماء والصابون قبل
وبعد تناول الطعام وبعد الخروج
من دورة المياه



التأكد من صلاحية الطعام المعلب



تجنب لمس العين والأنف والفم
إلا بعد غسل اليدين



استخدام المنديل عند السعال
أو العطس



كيف تلتزم آداب
العطس والسعال

أثناء الحج؟

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP

استخدام المناديل لتغطية الفم والأنف



رمي المناديل في سلة المهملات



اغسل يديك بالماء والصابون



أهم

الإرشادات
الصحية



بعد الحج

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP



من المهم:

أخذ قسط من الراحة وتناول كمية كافية من السوائل

إذا لاحظت أي أعراض مثل الحمى والسعال بعد أسبوعين من العودة

فنوصيك بـ:

مراجعة الطبيب



تغطية الفم والأنف بالمنديل
عند السعال والعطس وغسل
اليدين بشكل مستمر



تجنب مخالطة الآخرين
لعدم تعريضهم للعدوى



#حج_بأمان

ما هي الإرشادات الصحية



العامّة للحجاج؟

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP



التأكد من الحصول على
التطعيمات اللازمة قبل
أسبوعين من السفر



المحافظة على
نظافة اليدين



ارتداء الكمامة بالطريقة
الصحيحة



استخدام المناديل لتغطية
الفم والأنف أثناء العطاس
أو السعال



#حج_بأمان



وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP



تطعيم كوفيد-19
مع الجرعة الداعمة

تطعيم الحمى
الشوكية

تطعيم الانفلونزا

كيف تحافظ على

نظافة يديك



وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP

من المهم المحافظة على نظافة اليدين بشكل مستمر



قبل الأكل و بعده



بعد استخدام الحمام



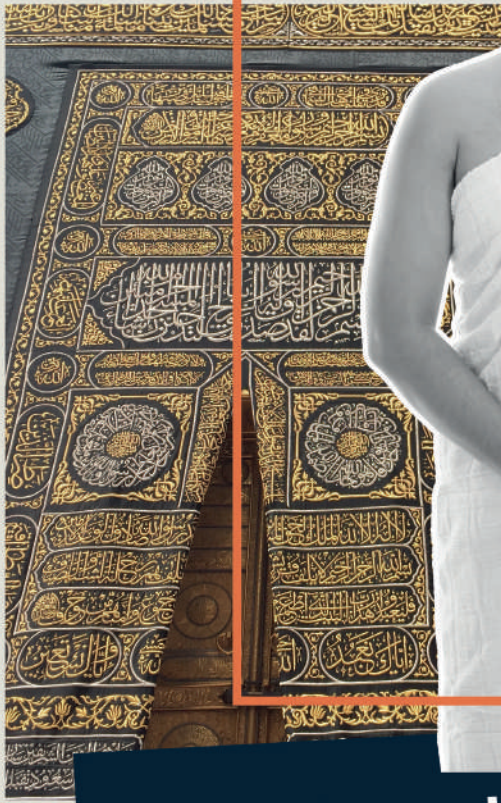
بعد العطاس أو
السعال



قبل وبعد القدوم
الى مقر الإقامة



كيف ترتدي الكمامة



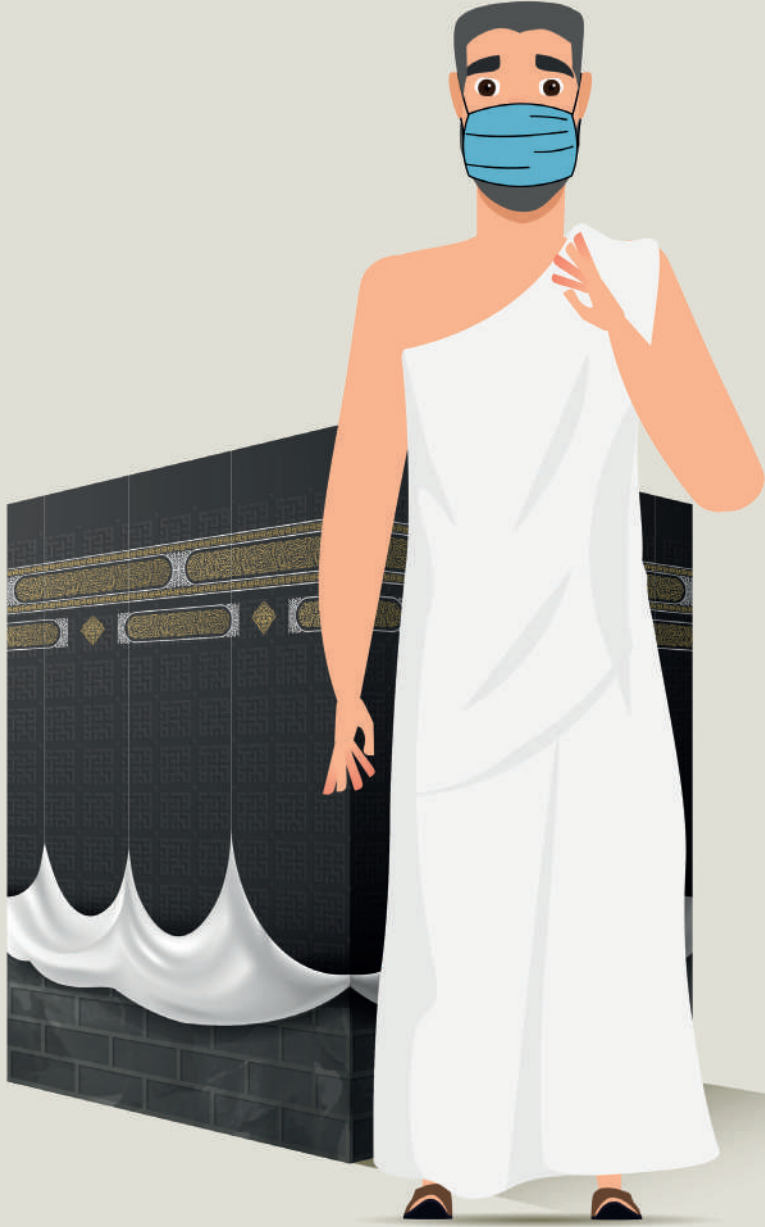
بالطريقة الصحيحة

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP



تغسل يديك جيداً

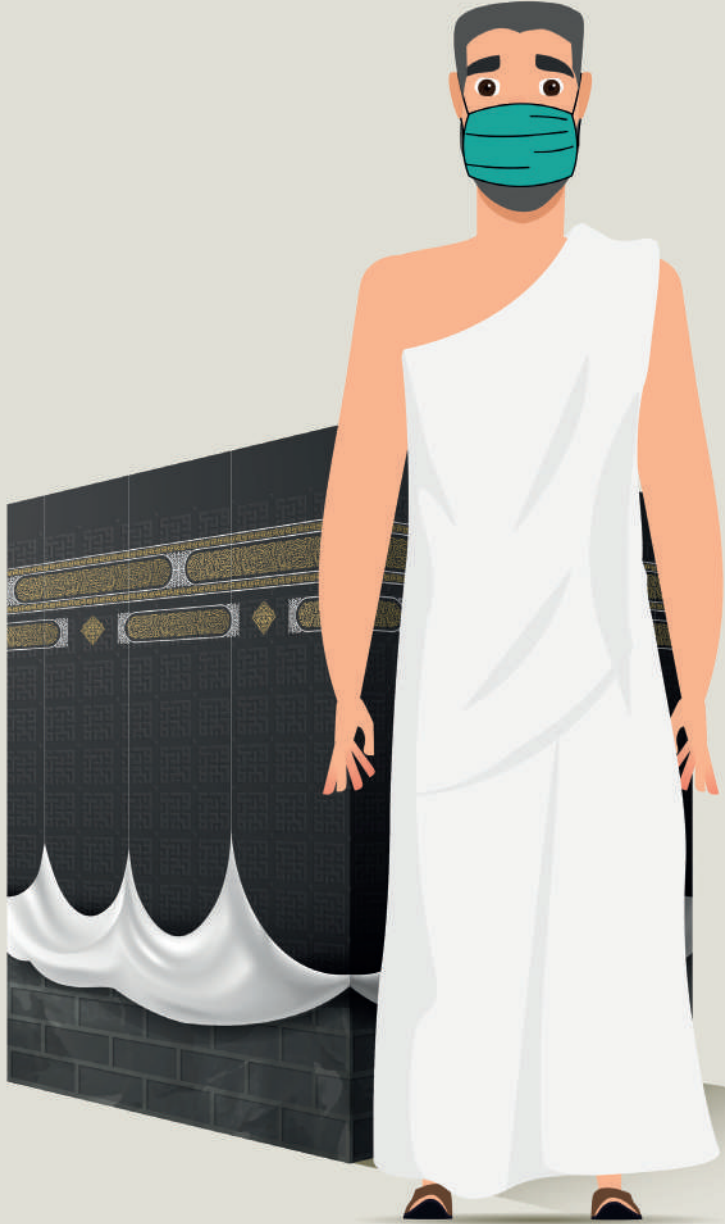
قبل وبعد وضعها



تتجنب لمس الجهة
الأمامية منها

تقوم بتبديلها حين
تكون مبتلة

تغطي الفم والأنف



وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP

#حج_بأمان

أهم

الإرشادات الصحية

قبل الحج

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP



أخذ التطعيمات الضرورية
قبل السفر بأسبوعين



أخذ معقمات اليدين وأدوات
تعقيم الجروح والمراهم المرطبة
و ضد الحروق والحساسية



اصطحب مواد التنظيف
الضرورية للجسم كالفوط
وفرشة الأسنان والمعجون



مراجعة الطبيب قبل
السفر بشهر كامل



أخذ كمية كافية من
الأدوية خاصة إذا كنت
تعاني من أحد الأمراض المزمنة



حمل تقرير مفصل يوضح
الأمراض والأدوية والجرعات



احم صحتك وصحة غيرك

الإرشادات الصحية



أثناء الحج

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP

من خلال:

المحافظة على نظافة
اليدين



تجنب مشاركة الآخرين
في الطعام والشراب



تجنب مشاركة أدوات
الحلاقة



الحفاظ على مسافة
تباعده جسدي



استخدام السجادة
الخاصة وتجنب
مشاركتها مع الآخرين



تجنب المصافحة
باليدين أو العناق



تعقيم الأسطح
عالية اللمس



متى يجب أن

يستشير الحجاج

الطبيب؟

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP

أبلغ الطبيب في حال ظهور
أي من الأعراض التالية:



الذُمى

التهاب الحلق

آلام في العضلات

سيلان الأنف

الصداع

ألم الصدر

الغثيان والقيء
والإسهال

السعال والصعوبة
في التنفس

الطفح الجلدي في
الوجه أو اليدين