

# دليل التوعية الصحية



الشريك الاستراتيجي



وزارة الحج والعمرة  
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH



يتوفر هذا الدليل باللغات التالية  
ويمكنك تحميلها بالنقر عليها :

English

ENG

عربي

AR

বাংলা

BEN

Bahasa Indonesia

IND

Français

FRA

Hausa

HAU

Türkçe

TUR

اُردُو

URD

Español

SPN

Русский язык

RUS

Bahasa Malaysia

MAY

සිංහල භාෂාව

SIN

አማርኛ

AMH

فارسی

PER

o'zbek

UZB

हिंदी

HIN



# فهرس دليل التوعية الصحية



اضغط على العنوان للوصول إلى الصفحة المطلوبة

الوقاية خير  
من العلاج



أدوية الحاج



لوقايتك  
من التسمم الغذائي



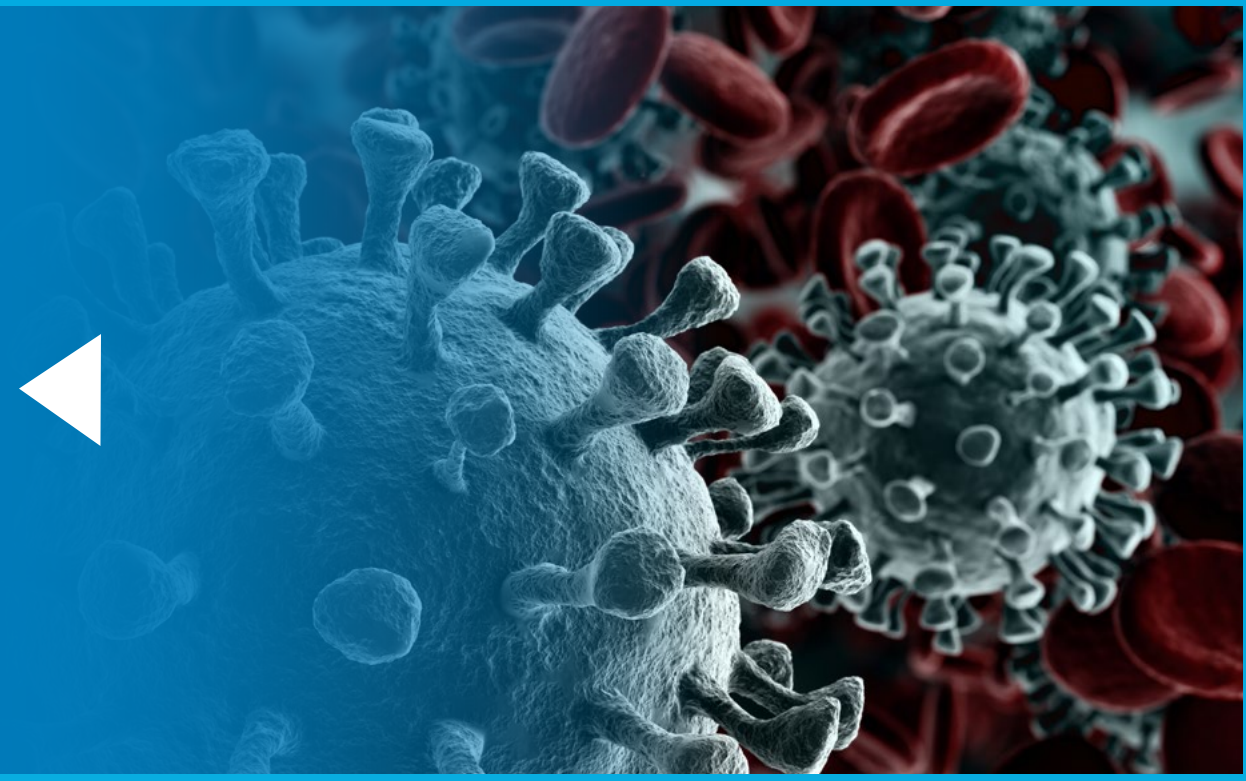
أهمية استخدام  
الكمامات في الحج



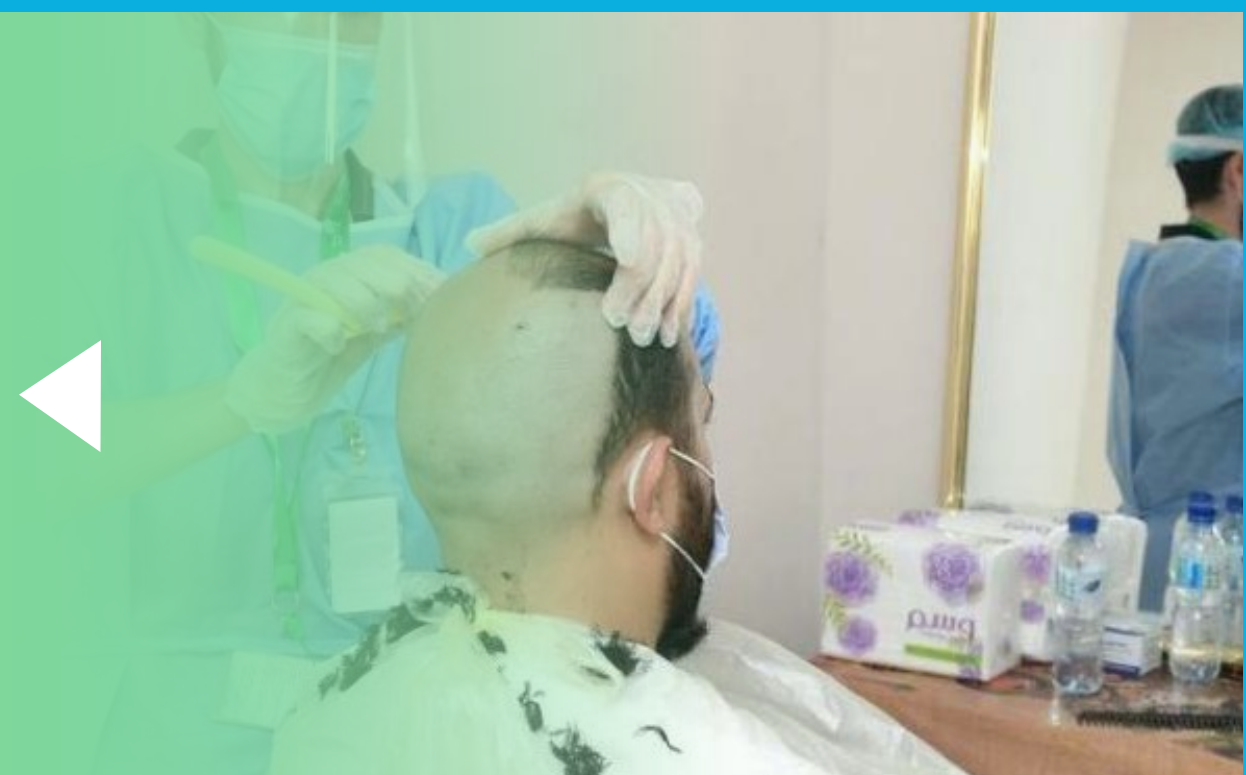
3



وصايا للحد من  
انتشار فيروس  
كورونا (كوفيد 19)



وصايا صحية  
للحلاقة



المرأة  
في الحج



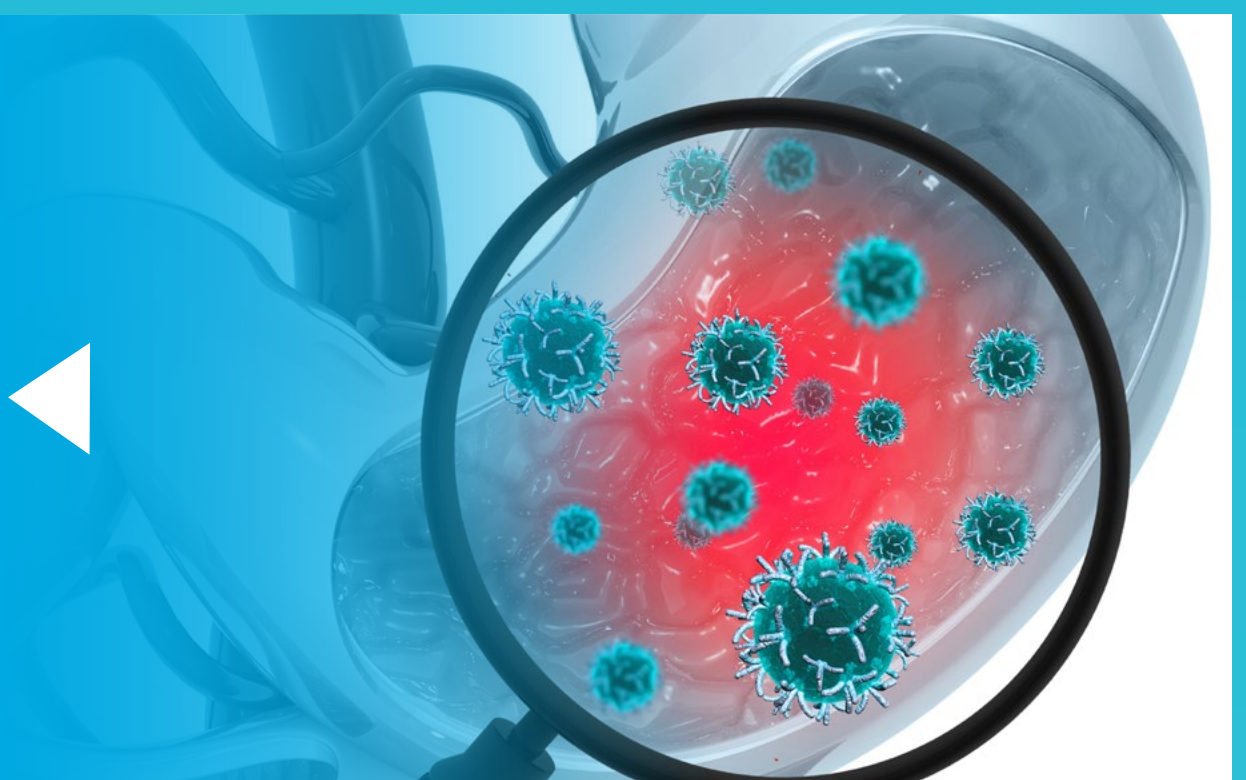
الأطفال  
في الحج



أمراض  
الجهاز التنفسي



الإسهال والتزلة  
المعوية والإمساك



الأمراض  
والإصابات الجلدية



ضربات الشمس  
(الإصابات الحرارية)



إجهاد العضلات



مرضى السكري



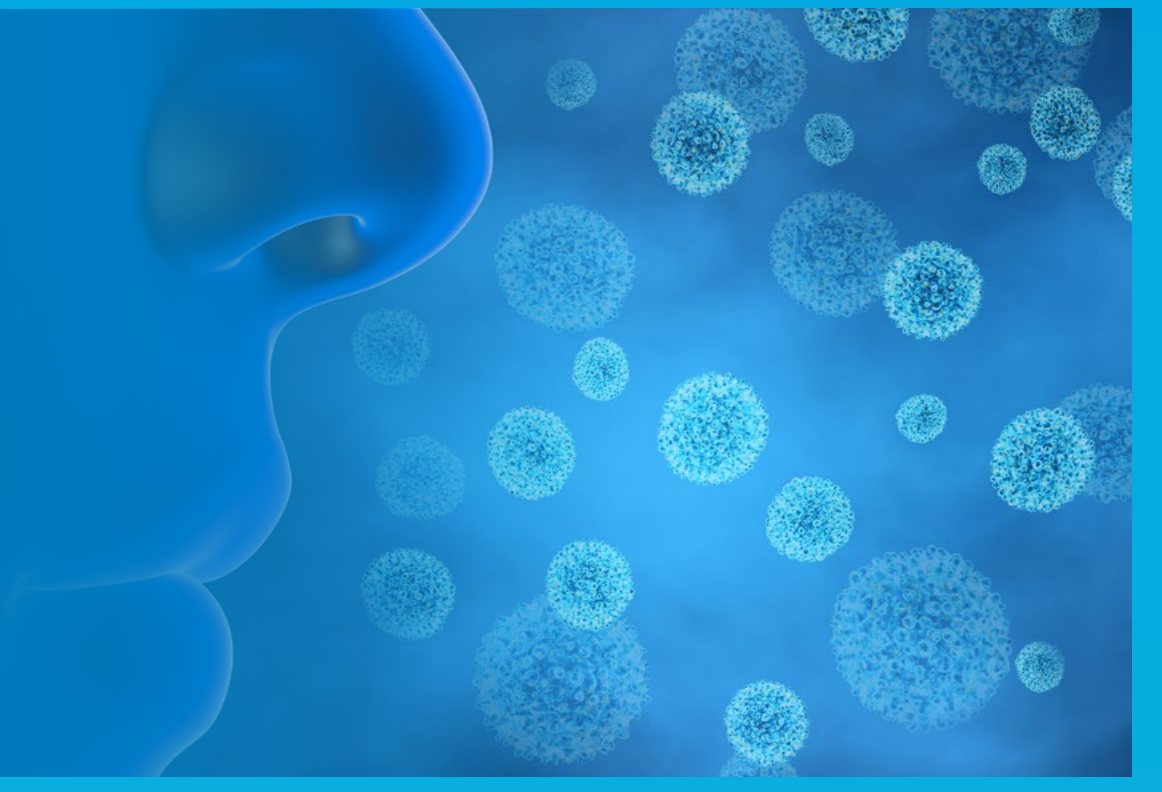
مرضى القلب



مرضى ضغط الدم



مرضى الحساسية ◀



مرضى الربو ◀



مرضى الكلى ◀



أرقام تهمك



6



# مقدمة

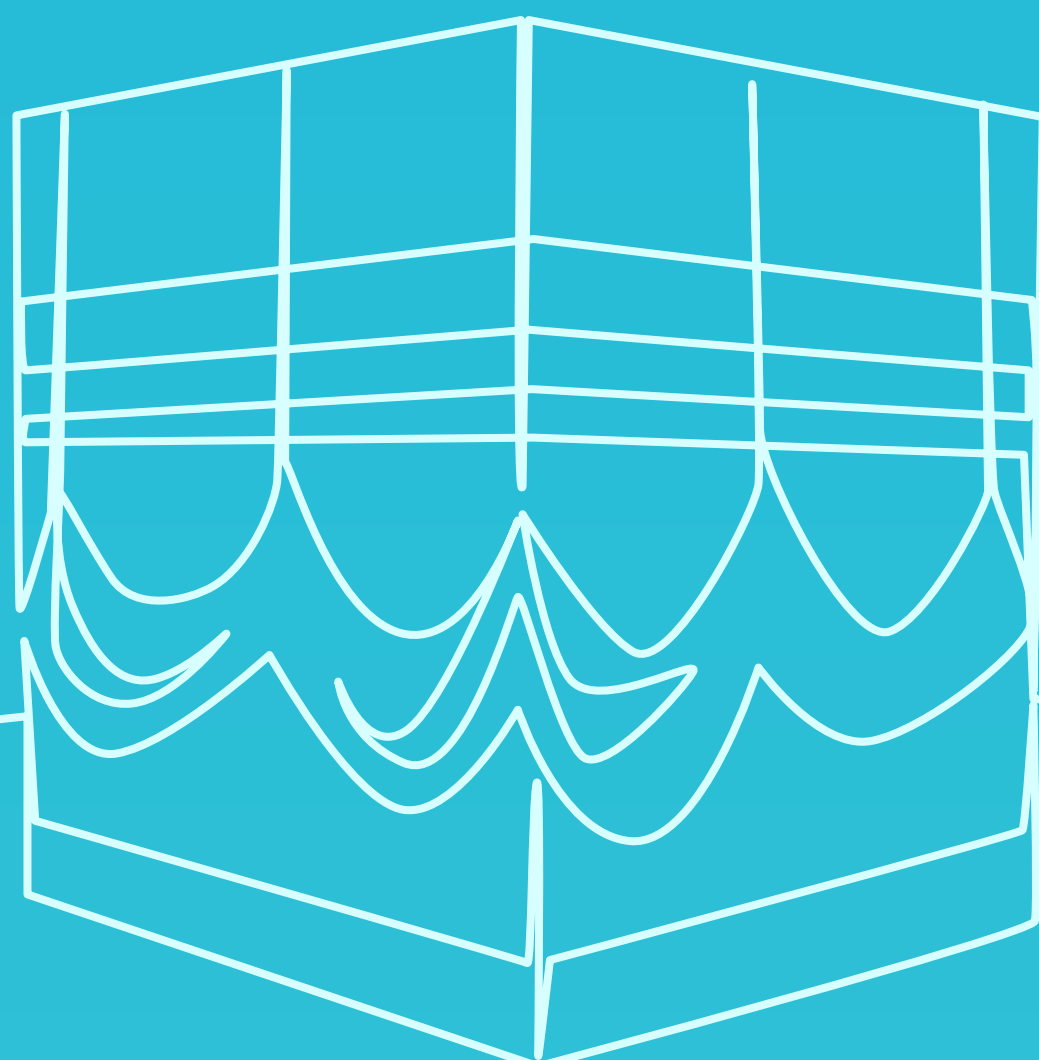
الحج رحلة عظيمة يشترك فيها القلب واللسان والجوارح، وهو أيضًا عبادة بدنية مالية



فكما يبذل الحاج فيها **ماله** فهو يبذل فيها **جهدًا بدنيًا** كبيرًا.

**ولهذا كان من شروط وجوبه** الاستطاعة البدنية، ومن لم يكن قادرًا على الحج بنفسه لم يجب عليه الحج.

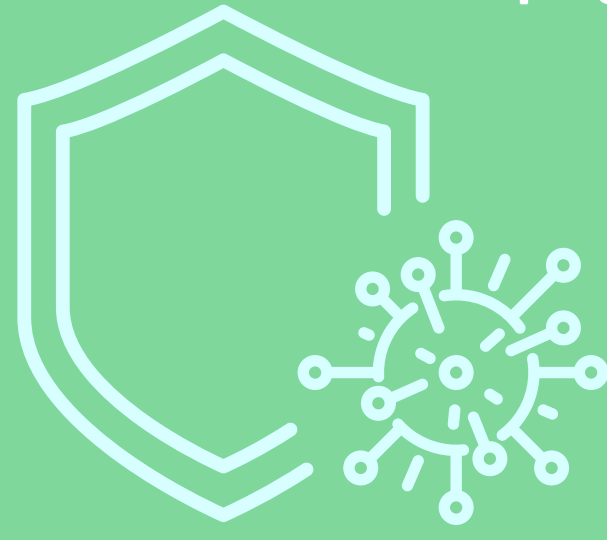
**ولكونه رحلة وتجربة فريدة** فإن على الحاج العناية بصحته قدر ما يستطيع، ليتمكن من أداء عبادته على أكمل وجه.



# الوقاية خير

## من العلاج

**تقوم وصايا الإسلام** وتوجيهاته في المحافظة على البدن والصحة والوقاية المسبقة خشية الإصابة بالمرض، عبر النظافة وسلامة المأكل والمشرب، بل وحتى النهي عن السهر لغير سبب، ما يجعلنا نعيش حياة صحية سليمة.



**فإذا وقع المرض** يأمرنا رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** بفعل الأسباب والتداوي، إذ يقول: "تداووا عباد الله، ولا تداووا بمحرّم".

**وهذه بعض أهم الوصايا الوقائية  
لرحلة حج صحية:**



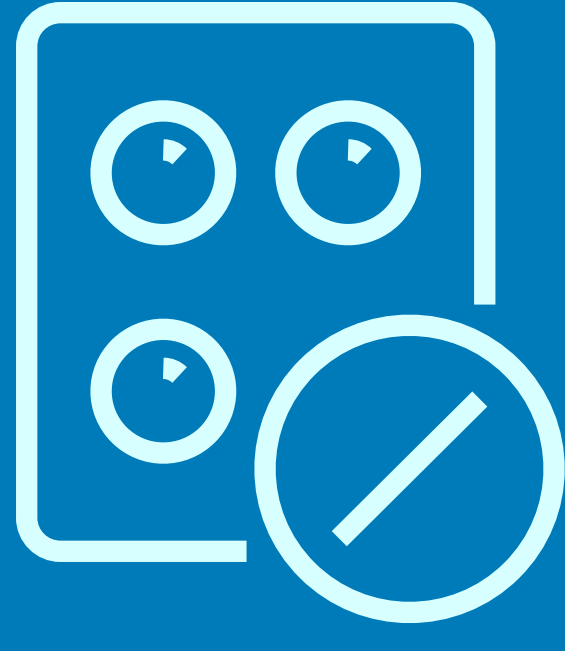
# أدوية الحاج



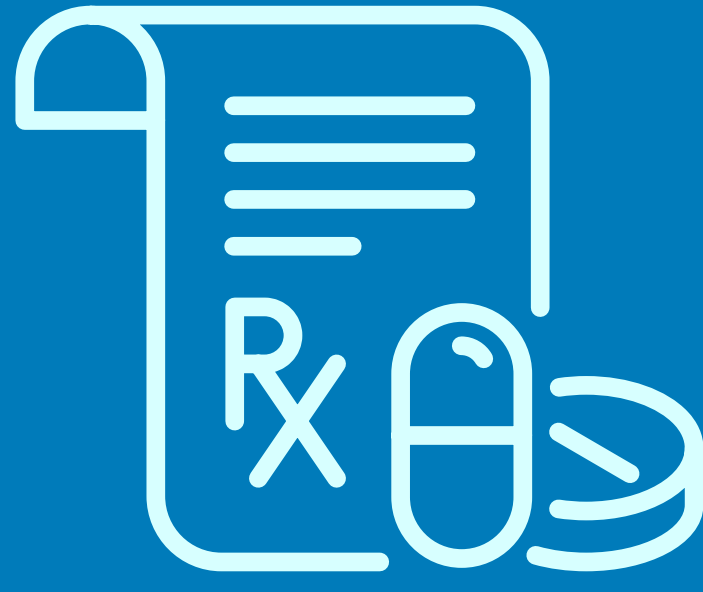
**ينبغي على الحاج الاهتمام بأدويته** الموصوفة له، والحرص على أخذ كمية كافية معه إلى المشاعر، مثل بخاخ الربو وأدوية السكر.



**يلزم المحافظة على درجة حرارة ملائمة للأدوية** عند نقلها بين المشاعر، وذلك بوضعها في حافظه تحميها من الأجواء الحارة. وحملات الحج توفر عادة ثلاجة مخصصة للأدوية.



**على الحاج إخبار أحد المرافقين أو**  
طبيب الرطة بحالته الصحية والأدوية  
التي يتناولها.



**على الحاج حمل وصفة الدواء** وتقرير  
عن الحالة أو بطاقة توضح نوع حالته.



**تنتشر الصيدليات جوار المسجد**  
**الحرام** وفي أنحاء مكة، ولا توجد  
صيدليات في منى ومزدلفة وعرفة.

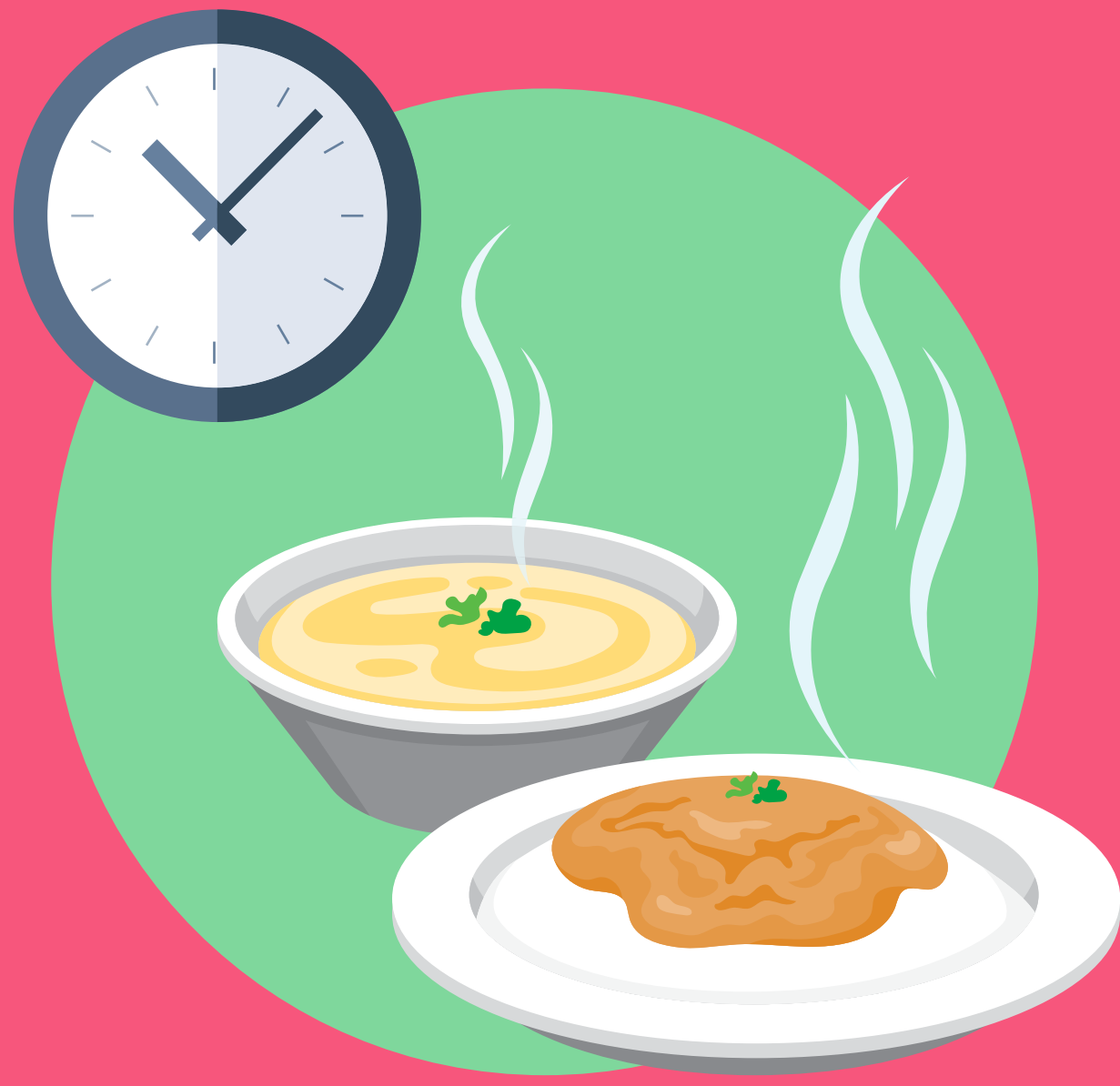


**المراكز الصحية** والإسعافية منتشرة  
في أنحاء مشاعر الحج المقدسة.

للوصول إلى المراكز الصحية  
بالمشاعر اضغط هنا



# لوقايتك من التسمم الغذائي

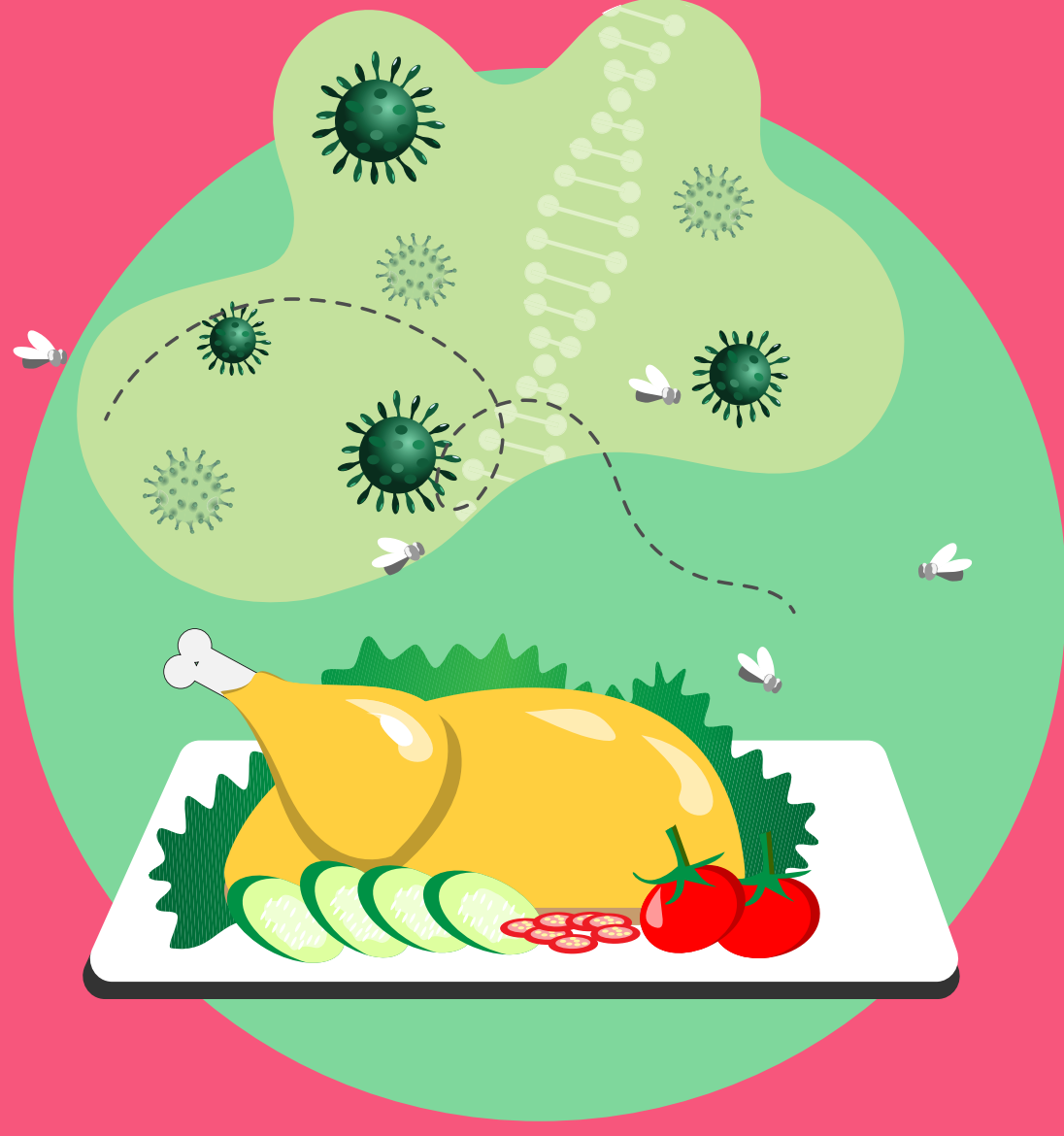


**تجنّب تخزين الطعام المطهي** أو أكله بعد فترة من توزيعه خصوصاً أثناء التنقل أوقاتاً طويلة بين المشاعر.





احرص على **غسل الفواكه والخضروات** قبل تناولها.



لا تحفظ الطعام المطهًّى في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين لأنه يؤدّي إلى تكاثر الجراثيم وإمكانية حدوث التسمّم الغذائي.





**احرص على تناول الوجبات الرئيسية  
في أوقاتها وشرب كميات كافية  
من السوائل للوقاية من الجفاف.**



# تجنّب شراء الأطعمة الباعة المتجولين.





# أهمية استخدام الكمامات في الحج

تستخدم الكمامة:

- **للوّقاية** من الفيروسات المُعدية.
- **لمنع انتقال** العدوى عند الإصابة بالزكام أو الرشح.





**يجب أن تغطي الكمامة** منطقة  
الأنف والفم والذقن.





## متى استخدم الكمامة؟

**تُستخدم الكمامات في**  
جميع الأوقات للحد من انتشار  
العدوى التنفسية..



**تُستخدم داخل المسجد**  
**الحرام** والمسجد النبوي، وأثناء  
الطواف والسعي ورمي الجمرات.





**تُستبدل الكمامة** باستمرار، أو عند  
انسائها، وتوضع المستعملة في سلة  
المهملات.



وصايا للحد من انتشار

# فيروس كورونا (كوفيد 19)

ينتشر فيروس كورونا عن طريق:

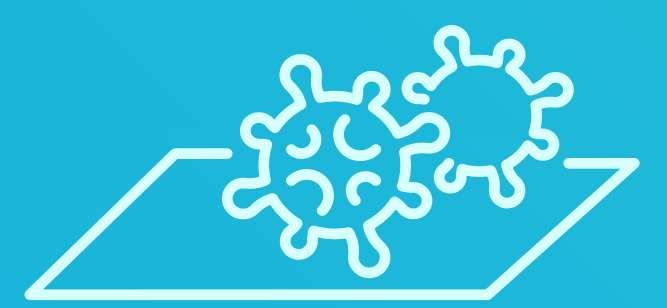
**التنفس.**



**القُطيرات الصغيرة** التي تتناثر  
من الأنف أو الفم على الأسطح.



**ملامسة الأسطح** التي  
عليها الفيروس ثم لمس العين  
أو الأنف أو الفم.





## تدابير وقائية لمواجهة فيروس كورونا:

**غسل اليدين بالماء والصابون**  
باستمرار..



**استخدام الكمامة** وتجنب  
لمس العينين والفم والأنف  
في الأماكن المزدحمة.



**الاهتمام بالنظافة الشخصية**  
في جميع الأوقات.



**الابتعاد مسافة كافية** عن  
الآخرين في أماكن الزحام.



استخدام المناديل عند  
السعال والعطاس، ثم رميها  
في المكان المخصص.



استخدام معقمات اليدين.



# وصايا صحية للحلاقة

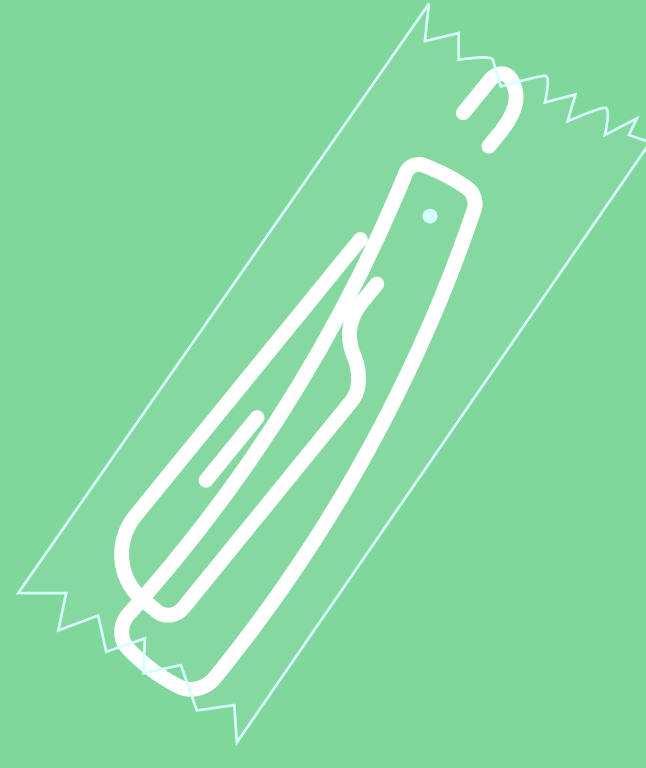


**الحلق والتقشير** أحد أعمال الحج التي أمر الله بها. وتكون بعد سعي العمرة وبعد رمي جمرة العقبة يوم العيد من الحج، وهذه إرشادات عليك اتباعها لسلامتك ووقايتك من الأمراض المعدية.

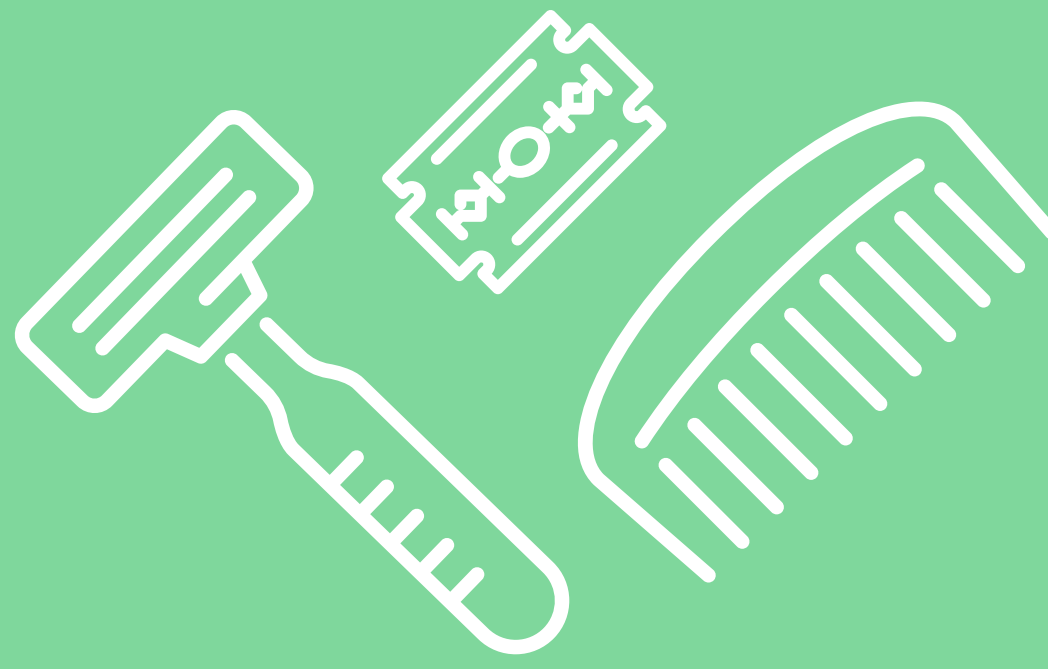




**اطلب** من الحلاق أن يغسل يديه بالماء والصابون قبل البدء.



**تأكد** من أنه يستخدم الأمواس التي تُستعمل مرّة واحدة، وأنه غيرّها قبل أن يطلق لك..



**تجنّب** مشاركة الآخريين أي نوع من أدوات الحلاقة.



## تنبيه:

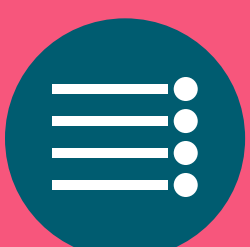
استخدام أمواس وشفرات الحلاقة المستعملة يعرّضك إلى خطر الإصابة بالأمراض المعدية، ومن أخطرها التهاب الكبد الوبائي.

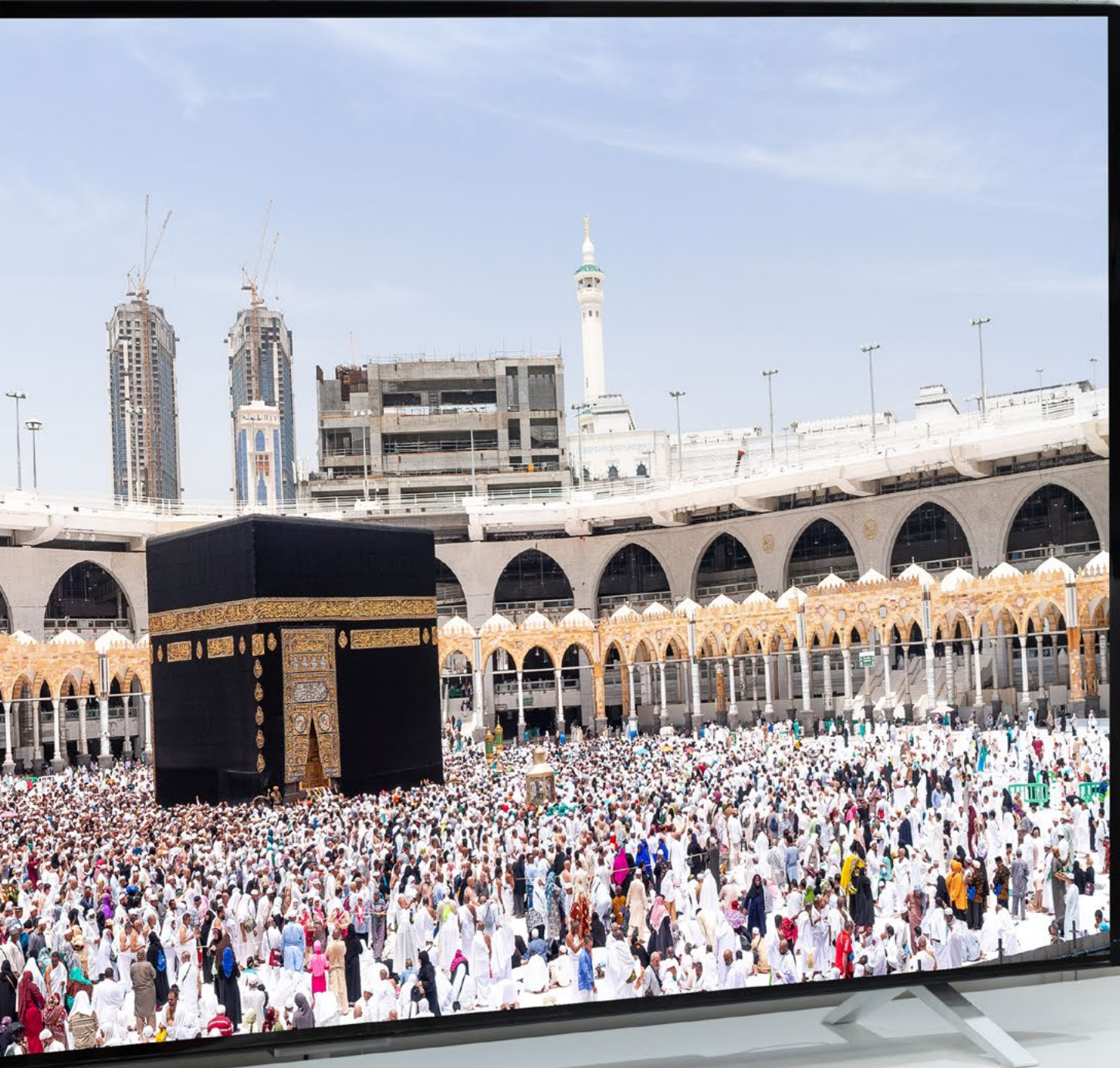


# المرأة في الحج

قد تبذل المرأة في الحج جهدًا ليس  
معتادًا، وما تفعل ذلك إلا ابتغاء مرضاة  
الله ورحمته.

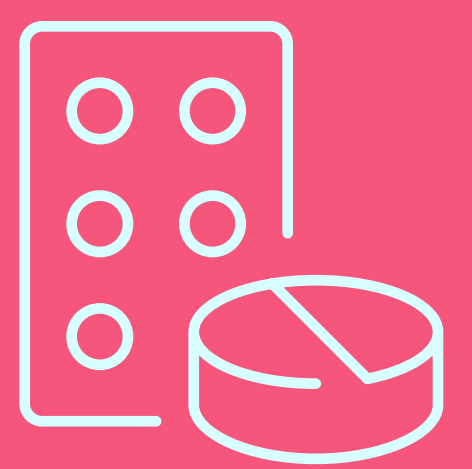
وهذه بعض الوصايا المهمة:





## الدورة الشهرية:

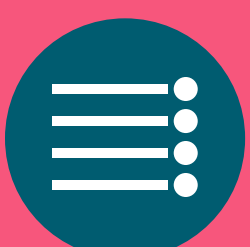
إذا رغبت المرأة في استخدام  
حبوب منع الدورة الشهرية لإتمام  
نسكها دون موانع فعلية:



■ **استشارة الطبيب** قبل  
مُدّة كافية للتأكد من كيفية  
الاستعمال والجرعة المناسبة.



■ **تناول الحبوب** في أوقاتها  
المحددة.



# نصائح صحية للحامل أثناء الحج والعمرة:

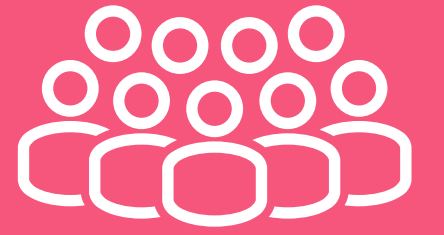
**ارتداء الملابس القطنية الواسعة والأحذية المناسبة.**



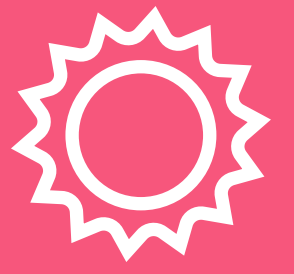
**تناول كميات كافية من السوائل.**



**تجنب الازدحام.**



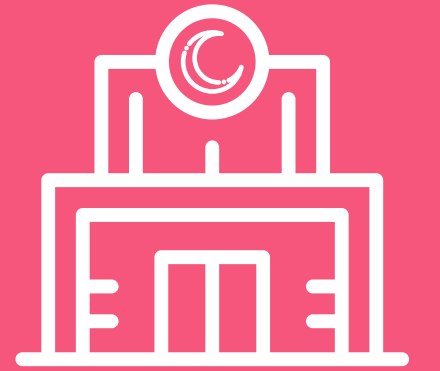
**تجنب الحرارة الشديدة.**



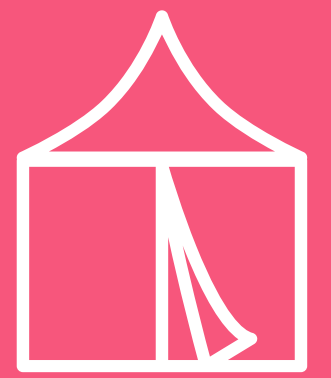
**المشي قليلاً كل ساعة أو ساعتين.**



**التوجه لأقرب مستشفى عند الشعور بنزيف أو صداع أو تقلصات.**



**تجنب أي مجهود بدني زائد، والأخذ بالرفص الشرعية والتوكيل في الرمي.**



# الأطفال في الحج

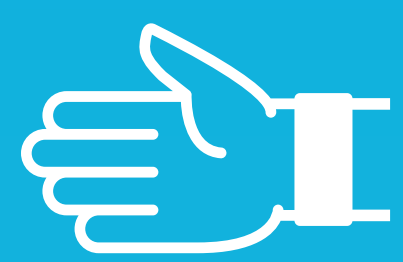


عند اصطحابك الأطفال احرص  
على ما يلي:





**وضع سوار** حول معصم الطفل  
يحتوي اسمه ورقم الهاتف.



**استكمال** الطفل **التطعيمات**  
الأساسية.



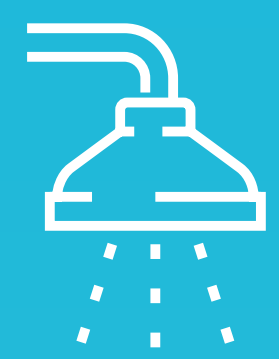
**الإكثار** من شرب السوائل.



**غسل اليدين** باستمرار.



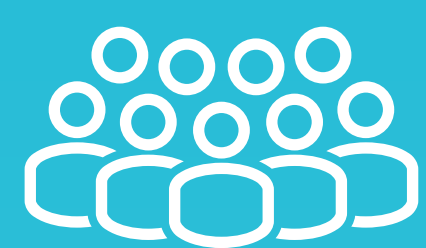
**النظافة الشخصية.**



**التأكد من الأطعمة** التي يتناولها.



**عدم اصطحابه إلى أماكن**  
**الازدحام الشديد.**







# أمراض

# الجهاز التنفسي

أمراض الجهاز التنفسي من أكثر أمراض الحج شيوعًا، وسببها انتقال الجراثيم والفيروسات عن طريق السعال أو العطاس.



# نصائح عامة

## عند الإحساس بأعراض أمراض الجهاز التنفسي

■ **داوم** على لبس الكمامة حتى لا تؤذي الآخرين.

■ **تناول** السوائل الدافئة.

■ **الزم الراحة** قدر الإمكان.

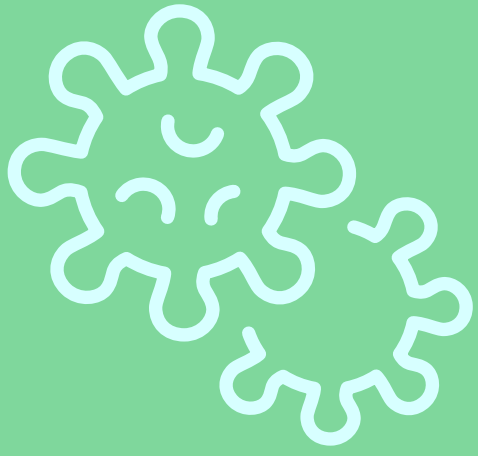
■ **تناول** المسكنات.

■ **استشر طبيب الحملة** لأخذ دواء تخفيف السعال والاحتقان.

■ **تجنب تناول** المضاد الحيوي إلا بوصفة طبية.



# طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي



**عدم** استعمال  
أدوات الآخرين



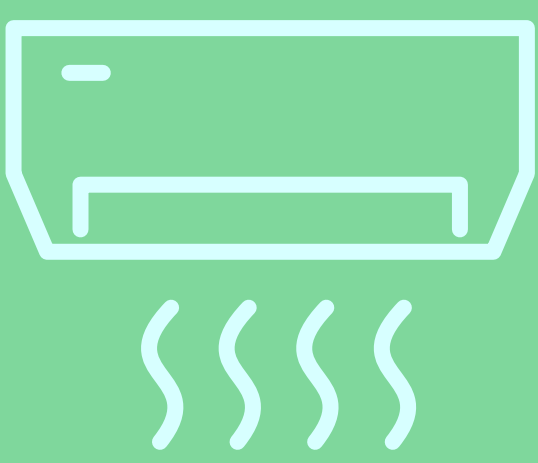
**تجنّب** الاقتراب  
من المصابين



**تجنّب** الزحام



**غسل** اليدين



**عدم** التعرض المباشر  
لهواء المكيفات

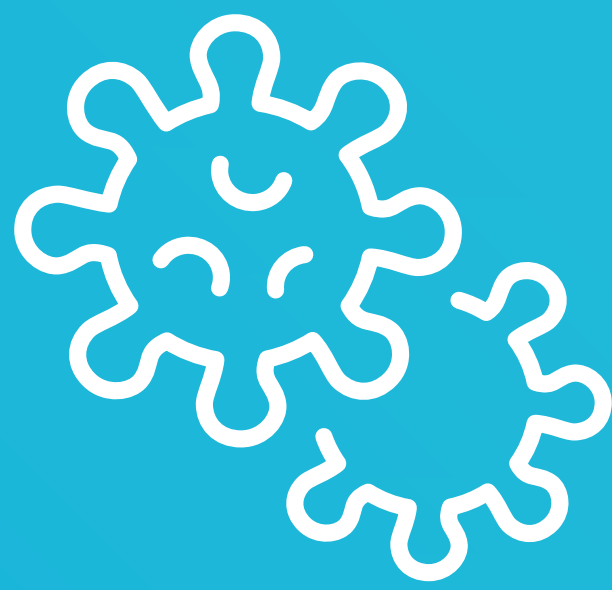


**تجنّب** شرب الماء  
شديد البرودة.





# الإسهال والتزلة المعوية والإمساك



**هي حالات تنجم عن انتقال**  
جراثيم أو فيروسات أو فطريات  
إلى الجسم عن طريق الأطعمة  
والمشروبات الملوثة.

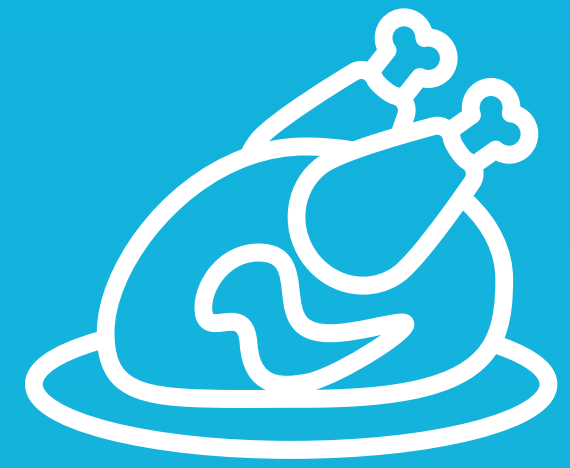


# للوّقاية من التّزلة المعوية والإسهال، احرص على:

سلامة ونظافة  
الطعام.



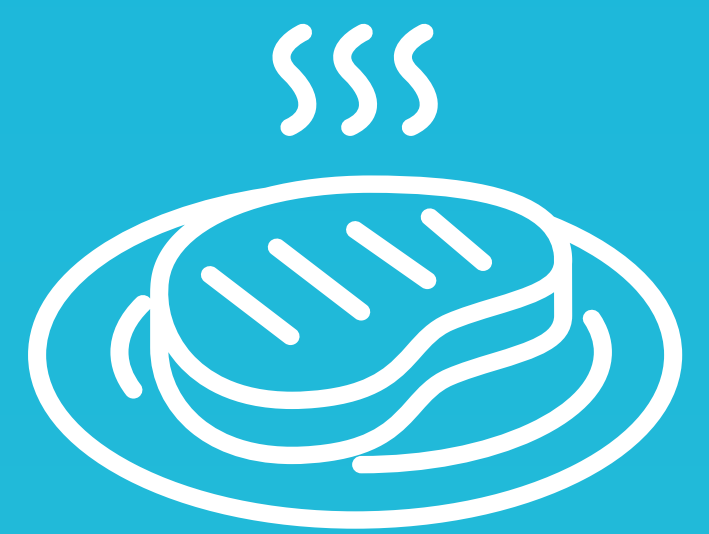
طبخ اللحوم  
جيدًا.



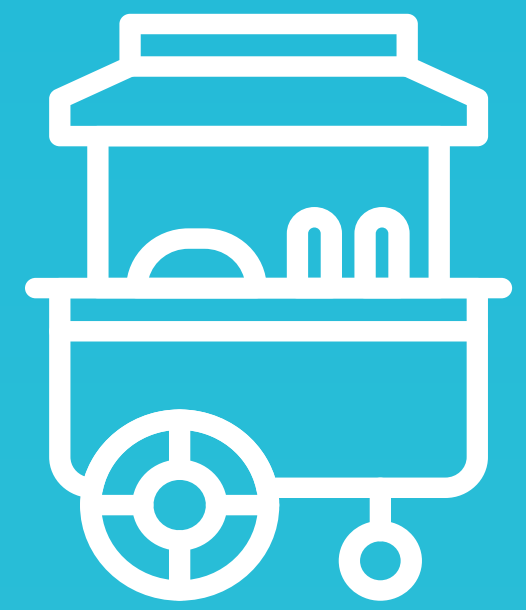
غسل اليدين.



تجنّب الأطعمة التي  
تحتوي دهون كثيرة..



تجنّب شراء الأكل من  
الباعة المتجولين.



## لمعالجة الإسهال

■ **الإكثار من** شرب الماء.

■ **مراجعة الطبيب** في حالة الإسهال الشديد.



## للقاية من الإمساك



■ **تناول كمية كبيرة** من الخضروات والفواكه.

■ **الإكثار من** شرب السوائل.



# الأمراض والإصابات الجلدية

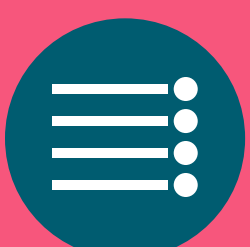
تنتشر الأمراض الجلدية في  
موسم الحج والعمرة بسبب:

■ ارتفاع درجات الحرارة.

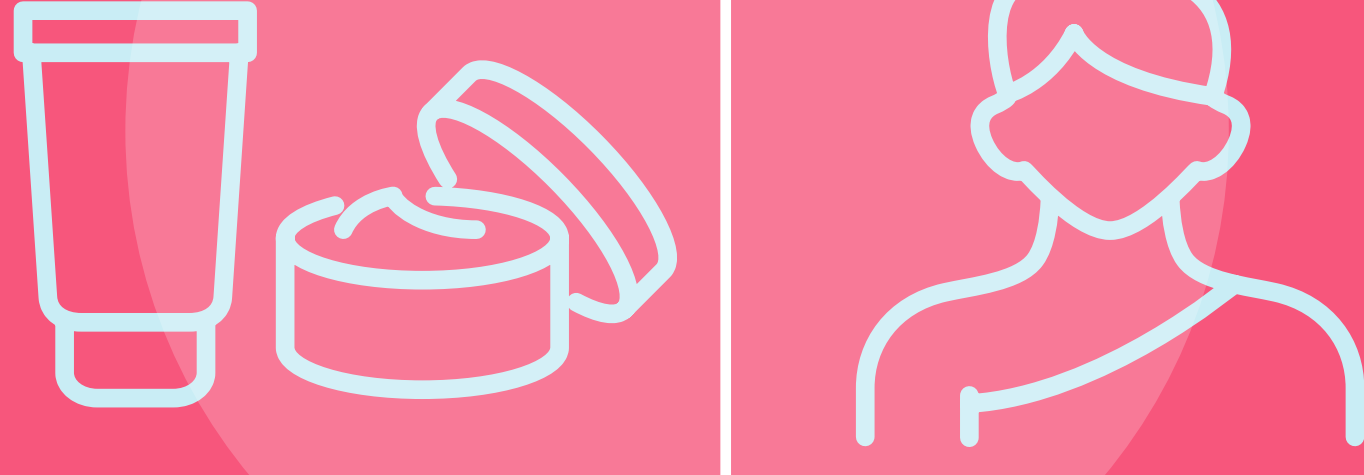
■ الازدحام الشديد.

■ زيادة التعرق.

■ التعرض لأشعة الشمس.



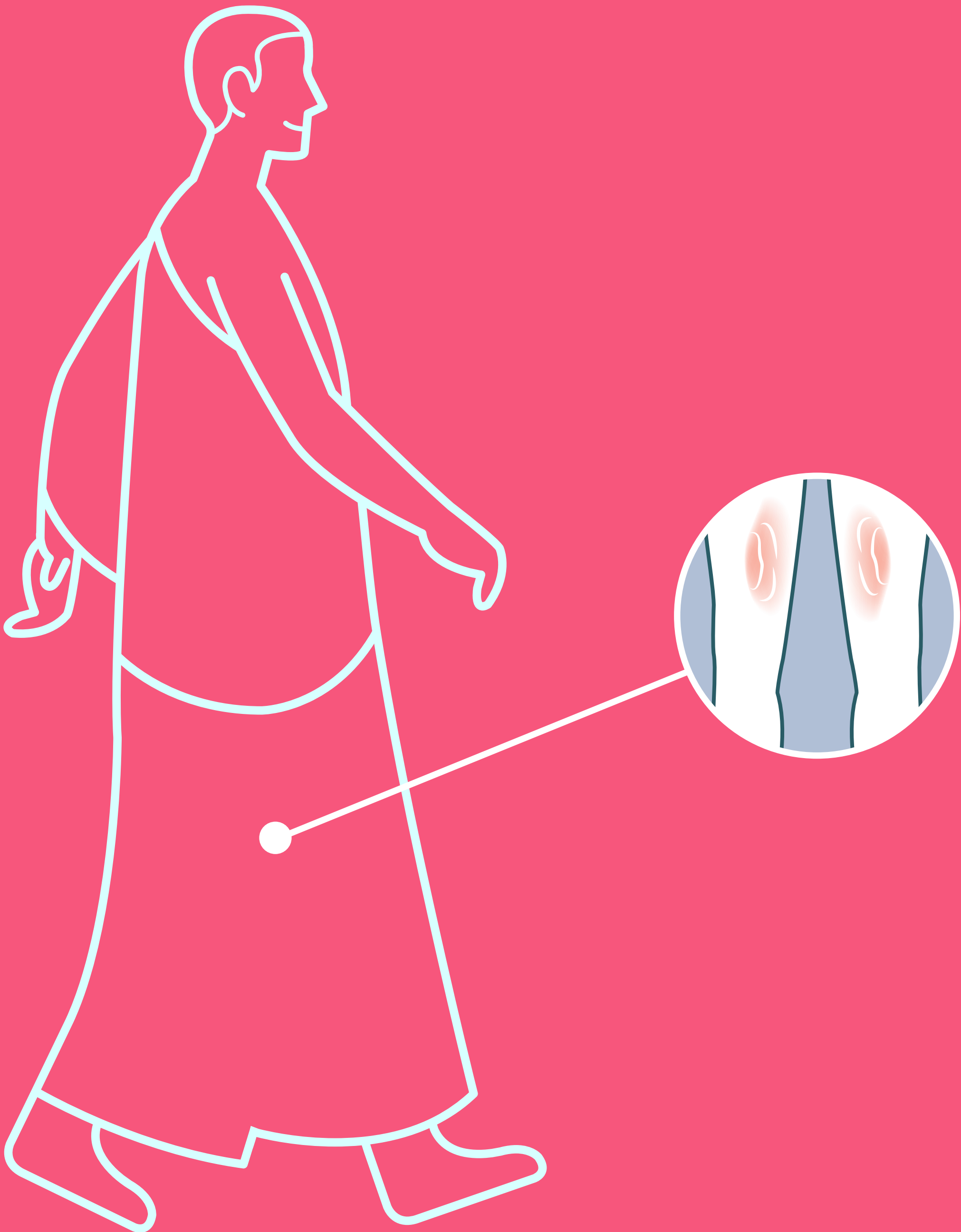
# لوقاية من التهاب الثنايا أو التسلخات في الفخذين



■ **التهوية الجيدة** لأعلى الفخذين  
وناحية الإبط.

■ **الاهتمام بالنظافة** الشخصية.

■ **استخدام المراهم** قبل المشي.



# للوقاية من الحروق الشمسية على الجلد



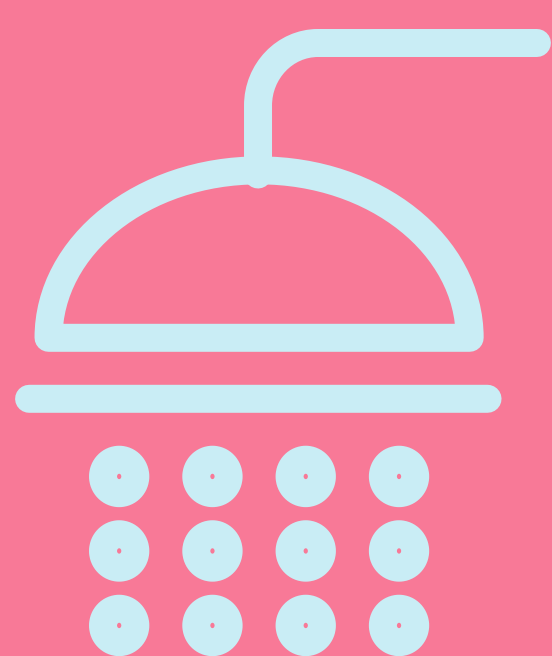
■ **استخدم المظلة** الشمسية باستمرار خصوصًا من 10 صباحًا إلى 3 ظهرًا.

■ **تجنب كشف الجسم** إلا بقدر ما تتطلبه المناسك.

■ **استخدام الكريمات** الواقية من الشمس.



# طرق الوقاية من الفطريات الجلدية



■ **النظافة الشخصية.**

■ **الاستحمام المنتظم.**

■ **نظافة الملابس الداخلية.**

■ **عدم استعمال** ملابس ومناشف

الآخريين.



# ضربات الشمس (الإصابات الحرارية)

**ضربة الشمس** هي ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم بسبب التعرض لأشعة الشمس مدّة طويلة.

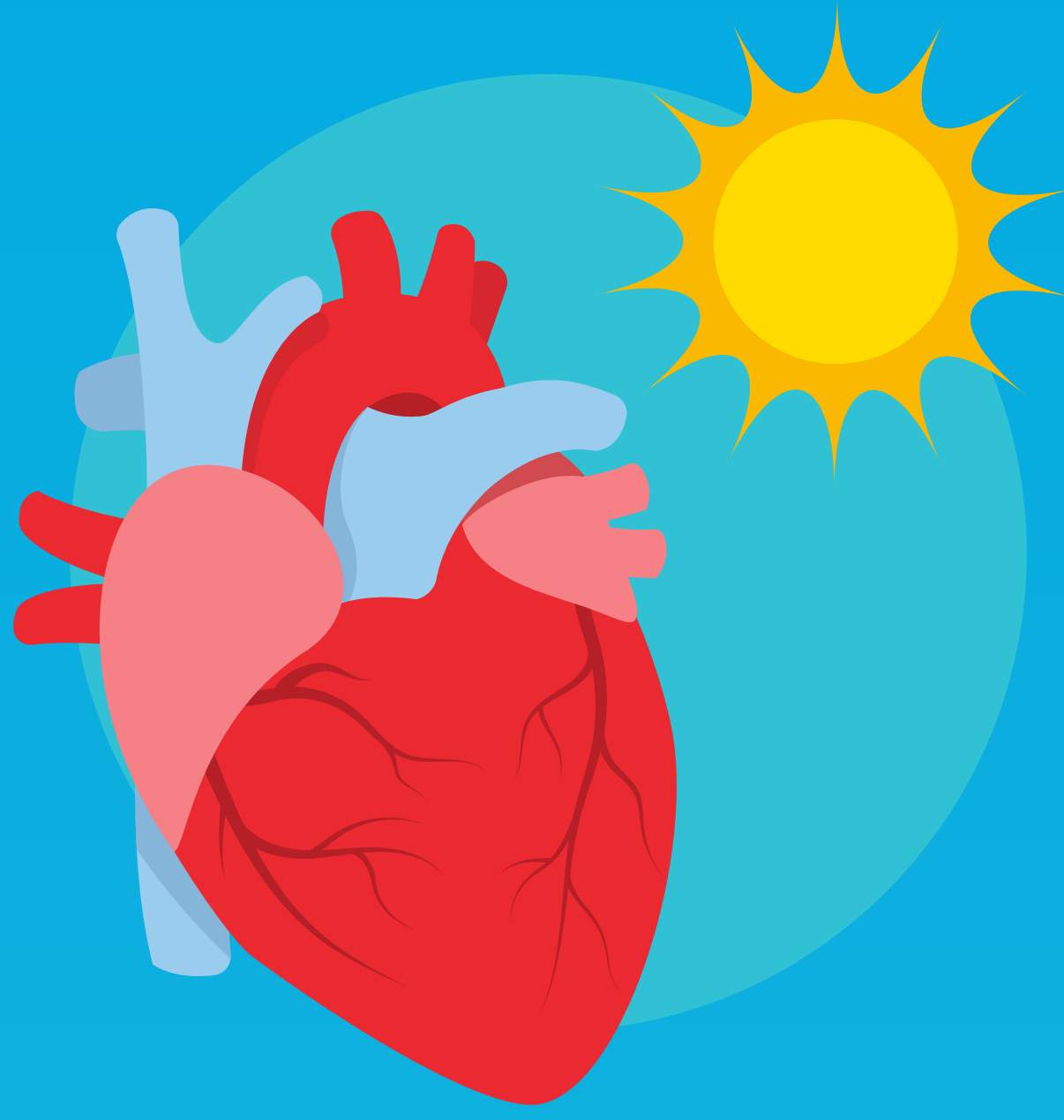




## أعراض ضربة الشمس:

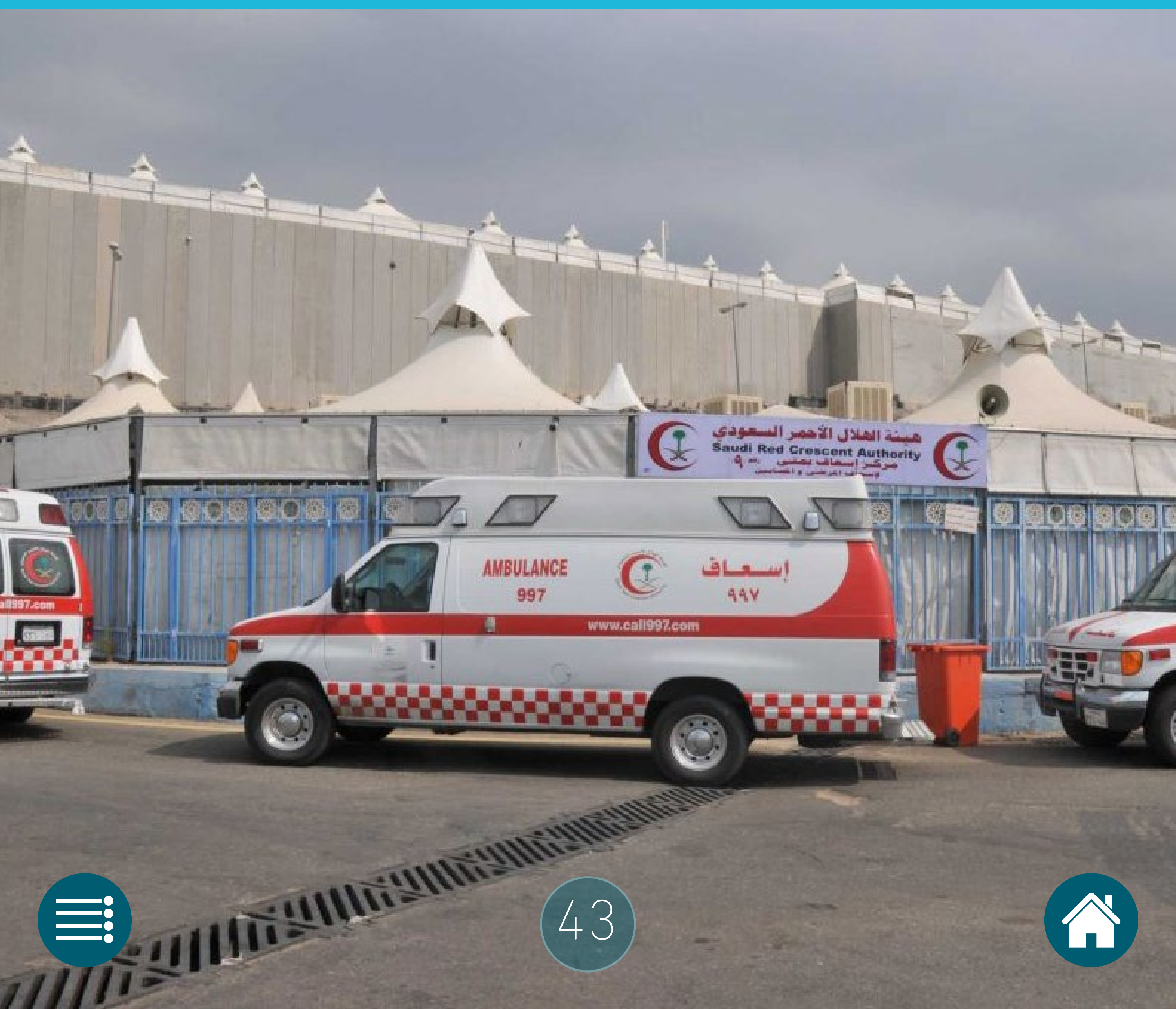
ارتفاع درجة الحرارة، يرافقه:

- **صداع** ودُّوار.
- **جفاف** واحمرار في الجلد.
- **شعور** بالإغماء وألم في البطن.
- **تقيُّؤ** وإسهال.



## إذا ازدادت خطورة الحالة قد يحدث:

- اضطراب في وظيفة القلب.
- اختلاجات وتشنجات عصبية.
- الوفاة (لا سمح الله).





## ضربة الشمس حالة طيبة طارئة يجب إسعافها بسرعة كما يلي:

- النقل إلى مكان بارد.
- إزالة الملابس الخارجية.
- تبريد الجسم بالماء.
- تعريض الجسم لمصدر هوائي.
- تقديم بعض السوائل.



## للوّقاية من ضربات الشمس:

**لا تخرج نهارًا إلا لحاجة أو نُسك.**

**لا تكشف من جسمك** إلا ما يأمر به النُّسك وهو الرأس أثناء الإصرام.

**احمل معك مظلة** شمسية نهارًا خصوصًا عندما تشتد الحرارة من الساعة 10 صباحًا إلى 3 ظهرًا.

**أكثر من** شرب السوائل.



# إجهاد العضلات



أهم أسباب إجهاد العضلات  
والمفاصل والأربطة:

- الإرهاق الزائد.
- الحركة العنيفة المتواصلة.
- ضعف اللياقة البدنية.
- حمل الأشياء الثقيلة.





## لمعالجة آلام العضلات والمفاصل

■ التوقف عن الحركة عند الإحساس بالألم.

■ الضغط على المنطقة المصابة أو استخدام الأربطة الضاغطة.

■ تبريد المنطقة المصابة.

■ رفع العضو المصاب لتخفيف التورم.

■ أخذ الاستشارة الطبية عند اللزوم.



# مرضى السكري

## عزيزي مريض السكري:

عليك تأدية فريضة الحج أو العمرة بعد إجراء الفحص الطبي ومعرفة مدى ملاءمة وضعك الصحي للحج والعمرة.

## عزيزي مريض السكرى:

**ضع سوارًا** حول معصمك،  
أو بطاقة تفيد أنك مصاب  
بالسكرى وتبين نوع العلاج.



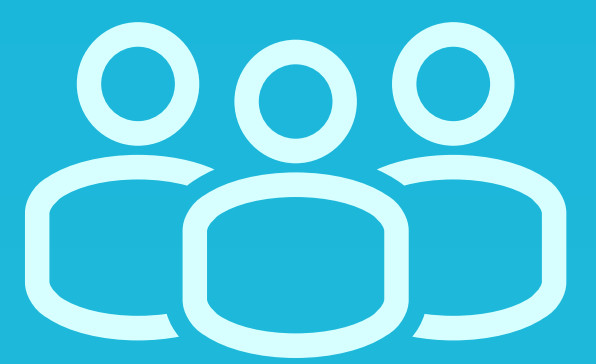
**خذ جهاز** قياس السكر،  
وراقب السكر يوميًا.



**احمل تقريرًا** طبيًا مفصلاً  
عن الحالة الصحية.



**أبلغ القريبين** منك أنك  
مصاب بالسكرى.



**خذ مجموعة** كافية من  
أدوية السكرى معك.



**تأكد** من برودة الأنسولين  
أثناء الطواف والسعي.



## ابدأ الطواف والسعي

بعد أخذ العلاج والغذاء الكافيين.



## توقف عن المناسك عند

الإحساس بنقص مستوى السكر.



## حافظ على قدميك عند

الطواف والسعي من كل ما يؤذيها، واحرص على الابتعاد عن العربات.



## أحرص على لبس الجوارب

المريحة في غير وقت الإصرام.



## تناول الوجبات الأساسية

والخفيفة أثناء السفر.



## اتبع النظام الغذائي

وفق إرشادات الطبيب.



**استخدم آلات الحلاقة**  
الكهربائية بدلاً من الموس.



**اشرب الماء**  
بكميات مناسبة.



**راجع المراكز**  
الصحية عند اللزوم.

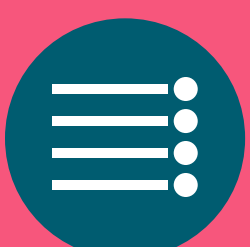


# مرضى

# القلب



يؤدّي مريض القلب مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة.





## نصائح طبية لمريض القلب



**أخذ كمية كافية**

من الأدوية.



**مراجعة الطبيب** قبل

الذهاب إلى الحج.



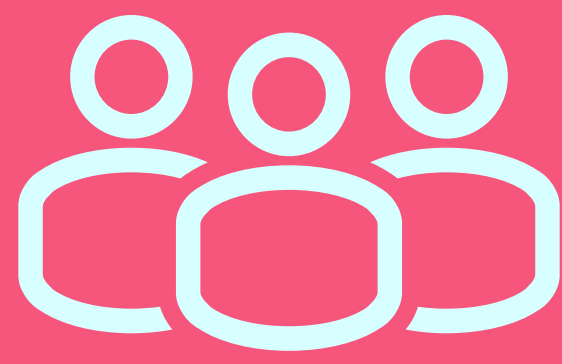
**حمل بطاقة** أو تقرير طبي.





## عدم التعرض لمجهود

بدني أو عصبي زائد.



## مرافقة مجموعة من الأصدقاء أو

الأقارب دائمًا.



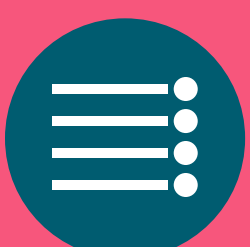
## أخذ قسط من الراحة عند الشعور بألم

الصدر أو ضيق التنفس.



## عدم الإقدام على صعود

المرتفعات والسلالم.



# مرضى ضغط الدم



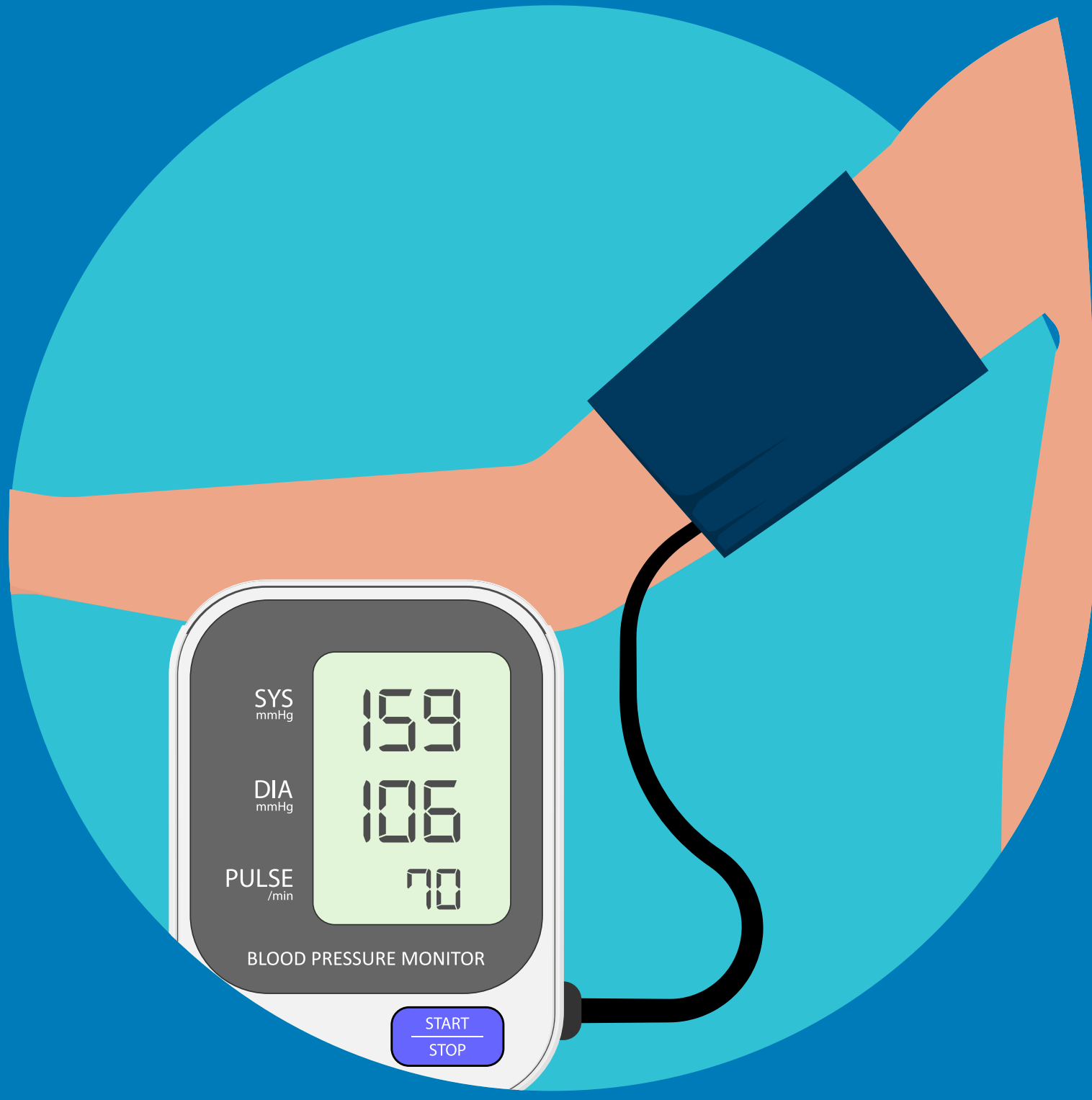
يُمكن التحكم في ضغط الدم  
بِنجاح أثناء الحجِّ والعمرة باتِّباع  
إرشادات الطبيب المختص.





## أعراض ارتفاع ضغط الدم:

- خفقان القلب وضيق التنفس.
- التعرُّق والقلق والتوتر.
- نزيف الأنف.
- الصداع والدوخة والغثيان.
- غشاوة الرؤية.



## نصائح لمرضى ضغط الدم:

- استشارة الطبيب وعرض الأدوية عليه قبل السفر.
- التحرك والمشي قليلاً في الطائرة.
- قياس الضغط قبل السفر وأثناء الحج.
- التزام مواعيد جرعات الأدوية.
- التحوُّط لتغيّرات الطقس المفاجئة.

- الهدوء والبعد عن التوتر.
- أخذ قسط من الراحة عند التعب.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة المالحة.
- شرب كميات كبيرة من السوائل.





## إذا كنت ممن يُحتمل تعرضهم للذبححة الصدرية:

- عليك استشارة الطبيب في حمل الأدوية المناسبة.
- لا تتعرض لأي مجهود بدني زائد.
- استخدم الكرسي المتحرك عند الإجهاد.

# مرضى الحساسية



**تزداد الحساسية** خلال موسم  
الحج بسبب الزحام والغبار والأتربة  
والحرارة ودخان عوادم السيارات.





لا يوجد - عمومًا - خطر على الحاج  
من أمراض الحساسية إلا في حال  
تفاقم أمراض الصدر (الربو).



على مريض الحساسية تجنُّب  
الأوقات والأماكن والأعمال  
والأطعمة التي تُهيِّج الحساسية.





تؤدي بعض أدوية الحساسية إلى  
النعاس؛ لذلك يجب الانتباه لتجنب  
حوادث السقوط أثناء الزحام.



# مرضى الربو



**مناسك الحج والعمرة** قد تستدعي وجود الشخص في أماكن مزدحمة مليئة أحيانًا بالغبار والدخان المنبعث من عوادم السيارات.





**يجب أن يأخذ مريض الربو**  
البخاخات العلاجية في جميع  
تنقلاته بالمشاعر..



**عند الشعور بأعراض نوبة الربو**  
**يجب اتباع الآتي:**

- **المبادرة إلى استعمال البخاخ.**
- **مراجعة أقرب مركز صحي أو**  
مستشفى.

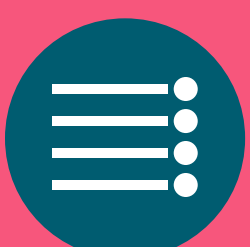


مرضى

الكلية



راجع الطبيب للتأكد من اللياقة  
الصحية لأداء الحج والعمرة.

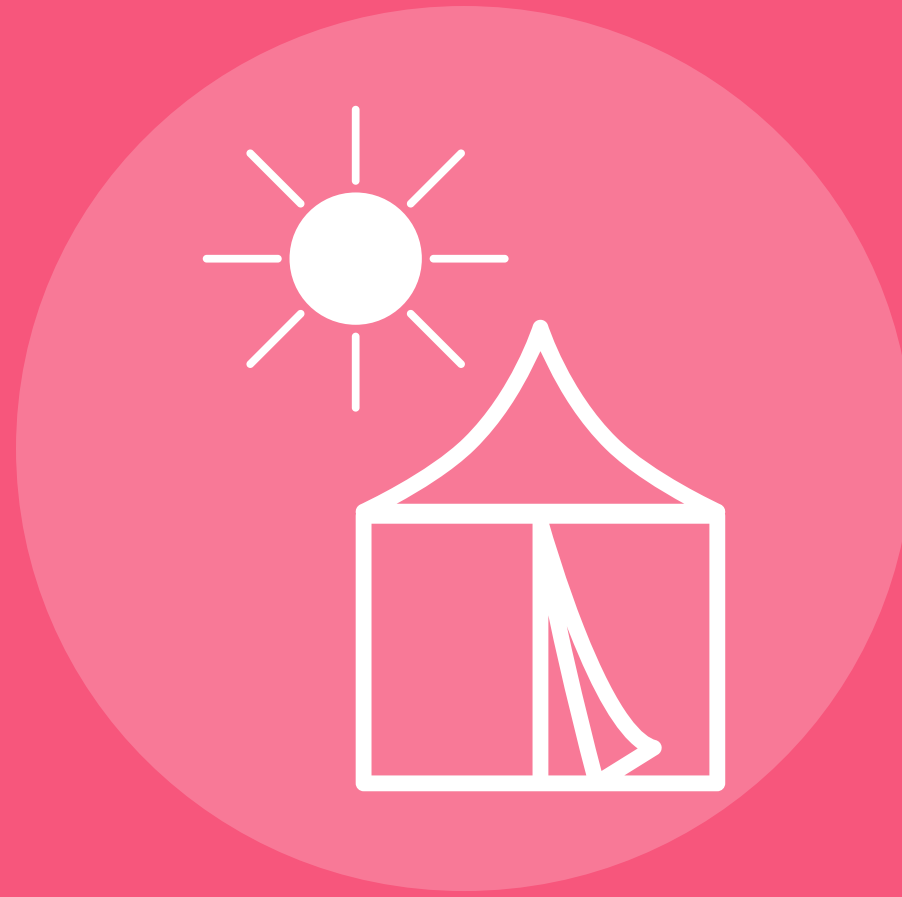




**اعلم أن في الحجّ مشقّة كبيرة**  
على مريض الفشل الكلوي ما لم  
يكن رفقة بعثة طبيّة.



**احرص على حمل الأدوية**  
الموصوفة لك، واحفظها في  
مكان مناسب يسهل الوصول  
إليه.



**تجنّب حرارة الشمس،** وأدّب بعض  
المناسك بعد غروب الشمس، أو  
وكّل شخصًا آخر يؤدّيها نيابة عنك  
حسب الرخصة الشرعية.

# أرقام تهمك

## 911

للحالات الطارئة والخدمات الأمنية

## 937

للاستشارات والاستفسارات الطبية

## 920002814

مركز اتصال وزارة الحج والعمرة  
للإجابة عن استفسارات ضيوف الرحمن

## 1966

للاستفسارات الخاصة بالمسجد الحرام  
والمسجد النبوي الشريف



# بإمكانك الحصول على بقية الأدلة التوعوية من خلال زيارة موقع وزارة الحج والعمرة (من خلال الضغط هنا)

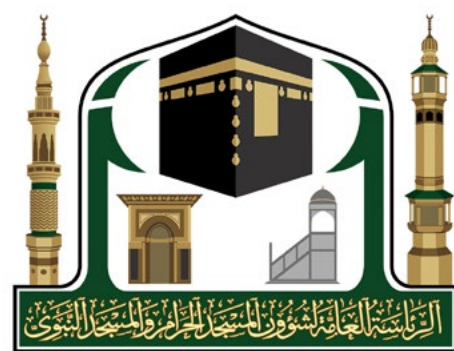
ستجد في هذه الأدلة جميع الإرشادات  
والتوجيهات التي تُيسر لك أداء المناسك  
بكل سهولة واطمئنان.



الشريك الاستراتيجي



شركاؤنا في النجاح



# تَقْبِلُ اللهُ أَعْمَالَكُمْ وَسَعْيَكُمْ

للمزيد من المعلومات  
التوعوية  
تابعونا على حسابنا  
في تويتر



Haj.gov.sa | @HajMinistry

وزارة الحج والعمرة  
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH

