نصائح توعوية للحجاج

التغذية السليمة

- تنـاول وجبات صحيـة متوازنة غنية بالفواكه والخضروات.
- تجنب الأطعمة المكشوفة و المعرضة للتلوث
- تأكد من صلاحية الطعام والشراب قبل تناوله.
- تجنـب تخزين الطعـام المطهو فـي الباصات أثناء التنقل لأداء مناسك الحج لفترات طويلة ؛ حيث يُعد ذلك أحد العوامل الرئيسـة المسببة للتسمم الغذائي أثناء الحج.
- لا تتناول الطعام إذا لاحظت :
  - تغير في اللون
  - تغير في الرائحة
  - تغير في المذاق

النظافة الشخصية

- غسل الايدي بالماء والصابون باستمرار.

- اسـتخدام المعقم الكحولي في حال عدم توفر الماء.

- اسـتخدام المنديـل عنـد العطس أو السعال.

- تجنـب ملامسـة العينيـن والفم ما امكن

- تجنـب مشـاركة الادوات الشخصية مع الآخرين.

وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية

Funded by
the European Union
ممول من الاتحاد الأوروبي

وزارة الـصـحـة
مديرية التـوعية
و الإعلام الصحي

التعاون الإسباني

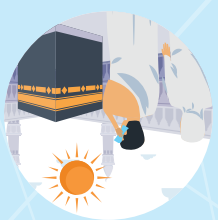
الأمراض المزمنة

- إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة مثل السكري أو الضغط احرص على حمل أدويتك، وخذها في أوقاتها بانتظام واحتفظ بنسخة من وصفاتك الطبية .
- حمل بطاقة تتضمن معلومات عن حالتك الصحية والأمراض المزمنة والعلاج.
- قبل البدء بأداء مناسك الحج، من الضروري التعرف على موقع البعثة الطبية الأقرب اليك للتوجه لها في الحالات الطارئة والحاجة للعلاج.
- إذا شعرت بأي أعراض مثل ارتفاع الحرارة أو الإرهاق الشديد أو صعوبة التنفس، راجع أقرب مركز صحي فوراً ولا تتهاون بصحتك.
- احرص على ارتداء حذاء مناسب أثناء الحج لتجنب التهابات وجروح القدم وخاصة إذا كنت من المصابين بداء السكري

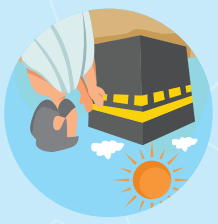
الوقاية من الإجهاد الحراري وضربات الشمس

- الحرص على شرب كميات كافية من الماء والسوائل حتى لو لم تشعر بالعطش.

- تجنب التعرض للشمس المباشرة خاصة وقت الظهيرة والطواف ليلا ما امكن.



- استعمال كمادات الماء البارد او اكياس الثلج على الرأس اثناء الطواف والمشي تحت أشعة الشمس المباشرة.



- استخدام مظلة وبفضل بلون فاتح.

تجهيز للحج

- احرص على أن تحتوي حقيبتك الشخصية على مستلزمات العناية بالجسم الضرورية مثل المناشف وفرشاة و معجون الأسنان وغيرها.
- يجب مراجعة الطبيب قبل السفر للتأكد من استقرار حالتك الصحية، وإذا ما كان هناك أي مضاعفات صحية وارده الحدوث أثناء اداء مناسك الحج ، خاصة إذا كنت من المصابين بالأمراض المزمنة.