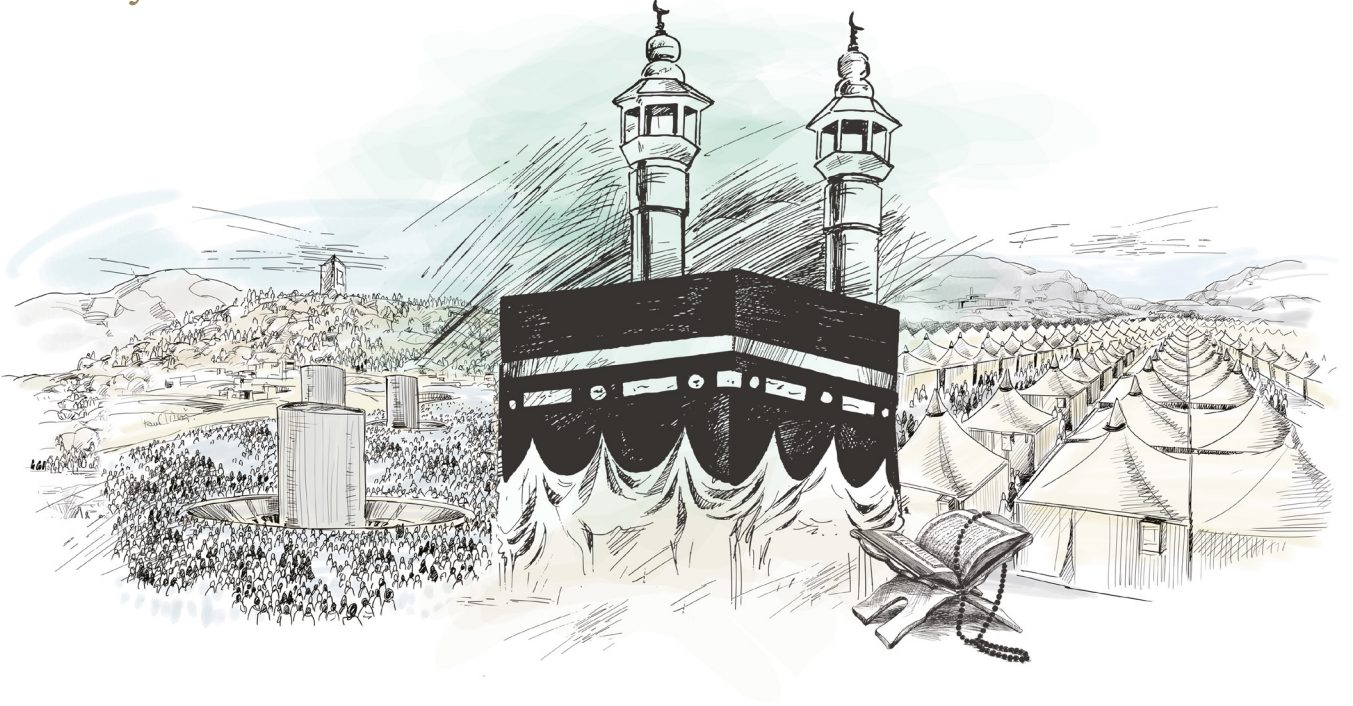




وزارة الصحة
Ministry of Health



الدليل العام لصحة الحاج و المعتمر

الطبعة الثالثة | ١٤٣٨ هـ / ٢٠١٧ م





الفهرس

١	المقدمة
٢	الإرشادات الصحية قبل الحج والعمرة
٤	التطعيمات أو اللقاحات الخاصة بالحج
٦	الإجراءات الوقائية للحج والعمرة في المنافذ
١٠	إرشادات صحية أثناء الحج والعمرة
١٩	إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى خلال الحج والعمرة
٢٥	الأمراض الأكثر انتشارًا أثناء الحج والعمرة
٤٠	المرأة والطفل في الحج والعمرة
٤٤	اضطراب ما بعد الحج
٤٥	قائمة المراجع





كلمة معالي وزير الصحة

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. قال تعالى في كتابة العزيز (وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ النَّبِيِّ مِمَّنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا) صدق الله العظيم. لقد شرف الله هذه البلاد الطيبة باحتضانها الحرمين الشريفين وقبلة المسلمين من مشارق الأرض ومغاربها، حيث يفد إليها في الحج والعمرة أكثر التجمعات البشرية على الإطلاق، ومن أجل ذلك عملت حكومة خادم الحرمين الشريفين ومازالت تعمل على تسخير إمكانياتها، وحشد كافة طاقاتها من أجل خدمة ضيوف الرحمن حجاج، موفرة لهم كافة سبل الراحة، حتى يتمكنوا من أداء مناسك الحج والعمرة بكل يسر وسهولة وطمأنينة.

وتتشرف وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية بصفتها من قطاعات الدولة التي تتشرف بخدمة ضيوف الرحمن، وتوفير الرعاية الصحية لهم منذ وصولهم إلى المملكة، وحتى مغادرتهم إلى بلدانهم. حيث تجند «الصحة» في كل عام نحو (٢٢٠٠٠) ممارس صحي وإداري من مختلف التخصصات لخدمة ضيوف الرحمن، كما هيأت العديد من المرافق الصحية في مكة المكرمة والمدينة المنورة والمشاعر المقدسة، شملت ٢٥ مستشفى، تضم ٥٢٥٠ سريراً، إضافة إلى ٤١ مركزاً صحي دائماً وموسمياً، بالإضافة إلى تجهيز المراكز الإسعافية المتقدمة في الحرم المكي الشريف.

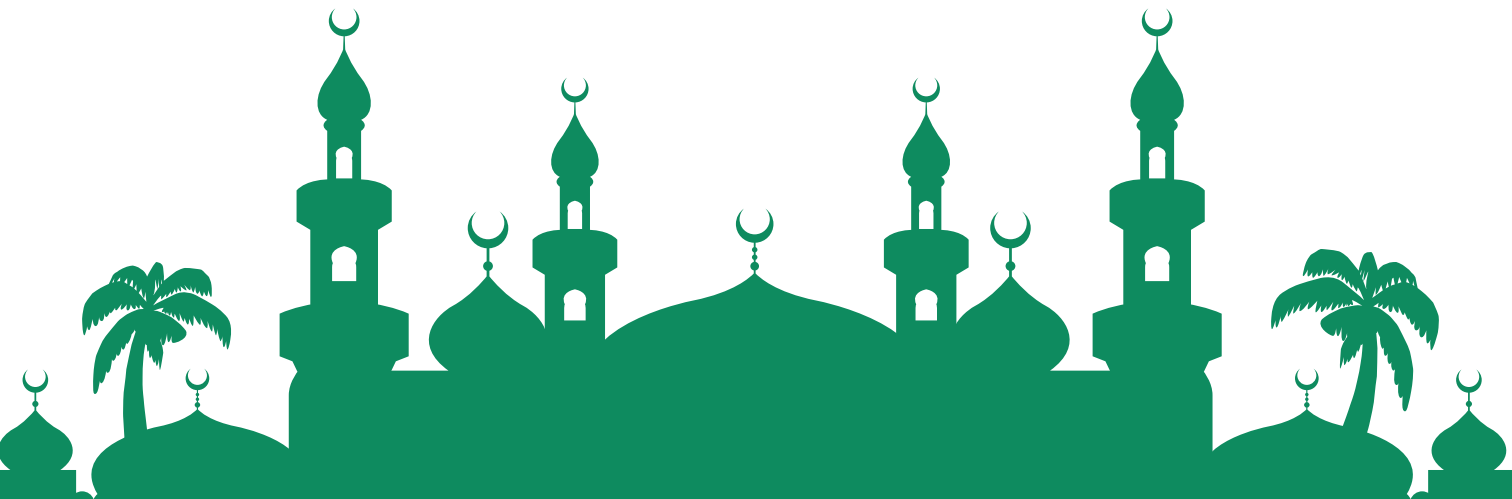
وتم تدعيم هذه المرافق الصحية بالكوادر الطبية المتخصصة، والأجهزة والتقنيات الحديثة، والبرامج النوعية المتخصصة كالقسطرة القلبية، وعمليات القلب المفتوح، ومناظير الجهاز الهضمي، والغسيل الكلوي. كما أولت «الصحة» الجانب الوقائي وحماية صحة الحجاج جل اهتمامها من خلال تفعيلها لبرامج وقائية وتوعوية متعددة خلال مواسم الحج الماضية.

وامتداداً من هذه المسؤولية واستشعاراً بأهمية التركيز على التثقيف الصحي أثناء الحج والعمرة وتعريف ضيوف الرحمن بالمفاهيم الصحية التي تساعدهم بإذن الله على تحسين ممارساتهم للوقاية من حدوث الأمراض والأوبئة، التي قد تحول بينهم وبين أداء فرائضهم - لا سمح الله- تم إصدار هذا الدليل ليكون مرجعاً شاملاً يسلط الضوء بشكل مبسّط على العديد من الموضوعات الصحية التي تهم قاصدي بيت الله الحرام.

آملين أن يكون عوناً بإذن الله لحجاج وزوّار بيت الله الحرام وزائري مدينة رسول الله صلى الله عليه وسلم لأداء مناسكهم بيسر وسهولة سائلين الله سبحانه وتعالى القبول والمغفرة.

وزير الصحة

د. توفيق بن فوزان الربيعة



الإرشادات الصحية قبل الحج والعمرة

قبل توجه الحاج أو المعتمر إلى الأماكن المقدسة، لا بدّ من بعض الإرشادات التي يجدر به الانتباه لها:

1. أخذ التطعيمات الضرورية، خصوصاً للمصابين بأمراض مزمنة وكبار السن.
2. الحرص على أخذ كمية كافية من الأدوية، خاصة إذا كان يعاني من إحدى الأمراض التي تستدعي تناول أدوية بصفة مستمرة كأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى، والربو، والحساسية، والسكري.
3. إحضار عدد كافٍ من الملابس؛ حيث يفضل تغيير الملابس باستمرار وبشكل متكرر للحفاظ على نظافته. على أن تكون الملابس واسعة وفضفاضة وفاتحة اللون.
4. الحرص على حمل تقرير مفصل يوضح الأمراض والأدوية والجرعات، حيث يساعد ذلك على متابعة حالته عند الضرورة.
5. التأكد من احتواء حقيبة الشخصية على مواد التنظيف الضرورية للجسم كالمنشفة، وأدوات الحلاقة، والصابون، ومعجون وفرشاة الأسنان، والمظلة الشمسية (ذات اللون الفاتح)، والملابس القطنية الفضفاضة، والكريمات أو المراهم المرطبة، ولا بد من توفر عدد كافٍ منها.
6. الحرص على احتواء حقيبته الطبيّة على أدوات تعقيم الجروح ودواء خافض للحرارة ومسكن للألم.
7. التأكد من إحضار جهاز قياس السكر في الدم إذا كان يعاني من مرض السكري.
8. أثناء الجلوس لوقت طويل في الطائرة أو الحافلة ينصح بالمشي أو الوقوف لفترة بسيطة كل ساعة أو ساعتين، كما يمكنه تحريك قدميه باستمرار أثناء جلوسه، فذلك يساعد على منع تورم القدمين.
9. لا بد للحاج من مراجعة الطبيب قبل السفر للتأكد من استقرار حالته الصحية وقدرته على الحج.



لا بدّ للحاج من مراجعة الطبيب قبل السفر للتأكد من استقرار حالته الصحية وقدرته على الحج.

رسائل صحية أساسية في الحج

هناك رسائل صحية أساسية في الحج، لا بدّ أن يلتزم بها الحاج لضمان سلامته وسلامة الآخرين حوله، وهي:

عدم البصق على الأرض.

تجنب ضغط أو فرط تحميل المآخذ الكهربائية (الأفياش) في أماكن إقامة الحاج.

إذا كان الحاج يعاني من كحة أو سعال مستمر لأكثر من أسبوعين، فعليه القيام بالتحاليل اللازمة قبل السفر، للتأكد من خلوه من مرض الدرن الرئوي (السل).

الحرص على استخدام المناديل عند العطاس أو السعال خاصة في وسائل النقل كالطائرات والحافلات لأنها من أهم الاماكن التي تنتشر فيها العدوى.



يعدُّ أخذ التطعيمات أو اللقاحات قبل الحج بفترة كافية أمرًا ضرورياً لوقاية الحجاج من بعض الأمراض المعدية.

التطعيمات أو اللقاحات الخاصّة بالحج

يعد أخذ التطعيمات أو اللقاحات قبل الحج بفترة كافية (حسب الجدول اللاحق) أمرًا ضروريًا لوقايتك ووقاية الحجاج من بعض الأمراض المعدية - بإذن الله - ومن هذه التطعيمات ما هو إلزامي، ومنها ما هو اختياري، ولكن عليك استشارة الطبيب قبل أخذ التطعيم.

قبل السفر للحج :

١. من الضروري أخذ لقاح الحمى الشوكية قبل الذهاب لأداء فريضة الحج بمدة لا تقل عن ١٠ أيام ولا تزيد عن ٣ سنوات.

* مدة لا تقل عن ١٠ سنوات في حال استعمال لقاح متعدد السكريات و ٥ سنوات في حال استعمال اللقاح المدمج.

٢. ينصح بأخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية ، خصوصًا المصابين بالأمراض المزمنة ومرضى نقص المناعة الخلقية والمكتسبة والأمراض الاستقلابية ، والحوامل والأطفال أقل من (٥ سنوات) وذوي السمنة المفرطة .

* التطعيم بلقاح الإنفلونزا الموسمية إجباري لمنسوبي وزارة الصحة و ينصح به أيضًا العاملين في الحج من القطاعات الأخرى .



جدول التطعيمات الخاصة بالحج :

 الملاحظات	 التوقيت	 الفئة المستهدفة	 التطعيم
<p>يعطي مناعة لثلاث سنوات، وهو تطعيم إلزامي</p>	<p>قبل الحج بعشرة أيام على الأقل.</p>	<p>جميع الحجاج والأطفال من عمر سنتين فأكثر، كما يمكن إعطاؤه للحامل.</p>	<p>التطعيم الرباعي ضد الحمى الشوكية النيسيرية (التهاب السحايا)</p>
<p>يعطي مناعة مدى الحياة</p>	<p>قبل الحج بعشرة أيام على الأقل.</p>	<p>يعطى للحجاج القادمين من المناطق التي ينتشر فيها المرض كالمناطق في جنوب الصحراء الأفريقية وأمريكا.</p>	<p>التطعيم ضد الحمى الصفراء</p>
	<p>قبل الحج بأسبوعين على الأقل</p>	<p>يوصى بإعطائه لكل قادم للحج أو العمرة، وخاصة كبار السن، وذوي الأمراض المزمنة، ومرضى نقص المناعة الخلقي والمكتسب، والأمراض الاستقلابية، وذوي السمنة المفرطة، والحوامل من الشهر الرابع وما بعده.</p>	<p>التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية</p>
<p>يعطي جرعة أخرى عند وصولهم إلى المملكة</p>	<p>قبل الحج بأربعة أسابيع</p>	<p>يعطى لجميع الأعمار من الحجاج القادمين من المناطق الموبوءة بالفيروس.</p>	<p>التطعيم ضد شلل الأطفال</p>

الإجراءات الوقائية للحج والعمرة في المنافذ

الجهة المصدرة: برنامج اللوائح الصحية الدولية.

الهدف:

تهدف الإجراءات الوقائية في المنافذ لمنع وفادة الأمراض المعدية ذات البعد الوبائي إلى المملكة عمومًا، و إلى مناطق الحج و العمرة خصوصًا وتشمل التالي :

إجراءات عامة:

سيتوجب على السلطات الصحية في منافذ الدخول مناظرة جميع القادمين فور وصولهم باستخدام الفرز البصري (visual triage)، وإحالة الحالات المشتبهة لأقرب منشأة صحية، لتأكيد التشخيص واستكمال الإجراءات الوقائية، كما يتم في منافذ الدخول تفعيل خطط طوارئ الصحة العامة بالمنفذ؛ لمواجهة أي طارئ من طوارئ الصحة العامة والتنسيق مع الجهات الأخرى حيال هذه الخطط والتدرب عليها.

إجراءات خاصة:

١. الحمى المخية الشوكية

الدول المستهدفة: جميع الدول.

التحصين: جميع الأعمار.

- اثبات التحصين: يجب التأكد من إبراز شهادة تحصين سارية المفعول، تثبت تلقي لقاح الحمى المخية الشوكية قبل القدوم للمملكة بمدة لا تقل عن ١٠ أيام للفئات التالية:
القادمي للحج أو العمرة.
- القادمين إلى مناطق الحج والعمرة (مكة المكرمة، والمشاعر المقدسة، المدينة المنورة، جدة) للعمل الموسمي خلال موسم الحج والعمرة.
- نوع التحصين: لقاح الحمى الشوكية الرباعي للألنماط A,C,W,Y، ويقبل التحصين بأي من اللقاحين التاليين:
اللقاح الرباعي متعدد السكريات polysaccharide وفترة فعاليته ٣ سنوات.
اللقاح الرباعي المدمج conjugate وفترة فعاليته وفت ٥ سنوات.

ملاحظة: في حال عدم ذكر نوع اللقاح في شهادة التحصين فيتم اعتبار فترة الفعالية ٣ سنوات. إجراءات أخرى: العلاج الوقائي للحمى الشوكية يعطى للفئات التالية:

١. جميع الحجاج والمعتمرين القادمين من دول الحزام الأفريقي بغض النظر عن تحصينهم في بلدانهم، وهذه الدول هي: السودان، جنوب السودان، مالي، بوركينا فاسو، غينيا، غينيا بيساو، نيجيريا، أثيوبيا، كوت ديفوار، النيجر، بنين، الكاميرون، تشاد، ارتيريا، جامبيا، السنغال، أفريقيا الوسطى.
 ٢. الذين تلقوا التحصين بلقاح الحمى الشوكية غير الرباعي.
 ٣. كل من يحمل شهادة تطعيم صادرة في مدة أقل من عشرة أيام أو أكثر من ثلاث سنوات للقاح متعدد السكريات، أو أكثر من خمس سنوات للقاح المدمج.
 ٤. الذين لا يحملون شهادة تثبت التطعيم، ويكون العلاج الوقائي طبقاً لما يلي :
 - الكبار: يتم إعطائهم عقار Ciprofloxacin ٥٠٠ ملجم بالفم (جرعة واحدة) ويمكن الاستعاضة عنه في حال وجود موانع بعقار Rifampicin ٦٠٠ ملجم مرتين يوميًا لمدة يومين (٤ جرعات).
 - النساء الحوامل: عقار Ceftriaxone ٢٥٠ ملجم في العضل (جرعة واحدة).
 - الأطفال : شراب Rifampicin طبقاً لما يلي :
 - أقل من شهر واحد ٥ ملجم / كجم من الوزن كل ١٢ ساعة لمدة يومين (٤ جرعات).
 - عمر شهر فأكثر ١٠ ملجم / كجم من وزن الطفل كل ١٢ ساعة لمدة يومين (٤ جرعات).
- ملاحظة: بالنسبة لجميع اللقاحات الأدوية السابق ذكرها يتم قراءة النشرة المرفقة مع اللقاح أو الأدوية وتنفيذ ما جاء بها بكل دقة خاصة طريقة الحفظ والتعليمات الفنية لإعطاء اللقاح وموانع التطعيم.

٢. الحمى الصفراء

الدول المستهدفة:

- الدول الأفريقية التالية: إثيوبيا، أنجولا، أوغندا، بنين، بوركينا فاسو، بوندي، تشاد، توجو، جامبيا، جمهورية أفريقيا الوسطى، جمهورية الكونغو الديمقراطية، جنوب السودان، السودان، السنغال، الكاميرون، الكونغو، كوت ديفوار، سيراليون، الجابون، غانا، غينيا، غينيا الاستوائية، غينيا بيساو، كينيا، ليبيريا، النيجر، نيجيريا، مالي، موريتانيا.
- دول أمريكا الجنوبية والوسطى التالية: الإكوادور، جيانا الفرنسية، جيانا، البرازيل، بوليفيا، سورينام، بيرو، بنما، ترينداد وتوباغو، فنزويلا، كولومبيا، الأرجنتين، باراجواي.

التحصين: جميع الأعمار.

– اثبات التحصين: يطلب من القادمين للعمرة و الحج، أو لأي غرض آخر من الدول المعلنة موبوءة يطلب بالحمى الصفراء، تقديم شهادة تطعيم سارية المفعول ضد هذا المرض، طبقاً للوائح الصحية الدولية، تثبت تحصينهم ضد هذا المرض قبل وصولهم للمملكة بمدة لا تقل عن عشرة أيام، وتستمر صلاحية شهادة التطعيم مدى الحياة.

وفي حالة عدم وجود شهادة التطعيم أو عدم صلاحيتها، سيتم تطبيق إجراءات التقصي الوبائي المشددة على الشخص حتى تبدأ صلاحية الشهادة أو حتى انقضاء ستة أيام، حيث ستقوم مراكز المراقبة الصحية بمنافذ الدخول بالتبليغ عنه ببياناته كاملة متضمنة اسمه، وجنسيته، ورقم جواز سفره، ورقم الرحلة، وتاريخ وصوله، ومعلومات كاملة عن مكان إقامته في مكة المكرمة أو المدينة المنورة واسم المطوف لمديرية الشؤون الصحية.

إجراءات أخرى: يطلب من الطائرات، والسفن، ووسائل النقل المختلفة القادمة من البلدان المعلنة الموبوءة بالحمى الصفراء ما يفيد بإبادة الحشرات (البعوض) من على متنها حسب النماذج الدولية طبقاً للوائح الصحية الدولية (٢٠٠٥)، كما يطلب من جميع السفن القادمة تقديم شهادة تطهير سارية الصلاحية، بينما السفن القادمة من الدول الموبوءة بالحمى الصفراء ستخضع للتفتيش الصحي للتأكد من خلوها من الناقل للحمى الصفراء كشرط لمنحها حرية الاتصال.

٣. شلل الأطفال

الدول المستهدفة: باكستان، أفغانستان، نيجيريا، الكمرون، اثيوبيا، سوريا، الصومال، اليمن، غينيا، العراق، غينيا الاستوائية، جنوب السودان، مدغشقر، اوكرانيا، لاوس، ميانمار (بورما)، النيجر، تشاد، ليبيريا، سيراليون، جمهورية أفريقيا الوسطى، جمهورية الكونغو الديمقراطية، كينيا.

التحصين: جميع الأعمار.

– اثبات التحصين: يطلب من القادمين من الدول المذكورة أعلاه تقديم شهادة تثبت تطعيمهم بلقاح شلل الأطفال الفموي قبل قدومهم إلى المملكة بأربعة أسابيع.

- نوع التحصين: لقاح شلل الأطفال الغموي الثنائي OPV أو لقاح شلل الأطفال المعطل IPV.
إجراءات أخرى: يتم إعطاء جميع القادمين من الدول أعلاه جرعة أخرى من لقاح شلل الأطفال الغموي OPV عند وصولهم إلى المملكة بغض النظر عن أعمارهم وسابقة التحصين مع مراعاة موانع استعمال اللقاح حسب النشرة المرفقة له.

٤. إجراءات خاصة بفيروس زيكا (Zika):

نظرًا لتسجيل عدة حالات وتفشيات لفيروس زيكا في بعض دول العالم خاصة في الأمريكتين الوسطى والجنوبية، وحيث أن هذا الفيروس ينتقل عن طريق بعوضة (الإيدس إيجيتاي)، وطبقًا للوائح الصحية الدولية (٢٠٠٥) سيطلب من الطائرات والسفن ووسائل النقل المختلفة القادمة من البلدان المعلنه الموبوءة بفيروس زيكا ما يفيد بإبادة الحشرات (البعوض) من على متنها حسب النماذج الدولية، علمًا بأن قائمة الدول المذكورة يتم تحديثها دوريًا بناءً على المستجدات الوبائية وظهور حالات من المرض في أي دولة أخرى.

٥. الكوليرا:

نظرًا إلى التفشيات الوبائية لمرض الكوليرا في اليمن، فسيتم اتخاذ الإجراءات التالية في منافذ الحدود الجنوبية المحاذية لليمن:

١. مناظرة القادمين من اليمن عند منافذ الدخول فور وصولهم في جميع الأوقات وخصوصًا في موسمي العمرة والحج؛ لاكتشاف حالات الكوليرا.
٢. اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة في عزل الحالات المشتبهه، والإبلاغ الفوري لمديرية الشؤون الصحية، واتباع قواعد مكافحة العدوى.
٣. منع دخول أي مواد غذائية مع القادمين من اليمن، ماعدا المعلبة والمحكمة الغلق والتي تكفي المسافر مسافة الطريق وبالتنسيق مع الجمارك السعودية والهيئة السعودية للغذاء والدواء.
٤. التواصل مع البلديات ووزارة الزراعة والهيئة السعودية للغذاء والدواء لتصحيح أي ملاحظات مرتبطة بصحة البيئة أو سلامة المياه والغذاء.
٥. أخذ عينات مياه للفحص البكتريولوجي من جميع مصادر المياه بالمنفذ وبصفة دورية منتظمة.

الإرشادات الصحية أثناء الحج والعمرة

يصادف المعتمر أو الحاج أثناء حجه أحداثًا كثيرة، ويقابل الكثير من الأشخاص، وهو ينتقل من مكان إلى آخر. ولذلك، يجب أن يكون المعتمر / الحاج حريصًا على صحته العامة، وألا يتساهل في الأشياء اليسيرة، لأن معظم المشاكل الصحية تنشأ من تجاهل التوجيهات والإرشادات الصحية البسيطة.

ونستعرض فيما يلي بعض الإرشادات الصحية التي يجدر بالحاج أن يتقيد بها.

المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة البيئة

أهم آداب النظافة التي يجب اتباعها:

- الحفاظ على النظافة الشخصية، والابتسالة، والمداومة على غسل اليدين جيّدًا بالماء والصابون أو المواد المطهّرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين.
- غسل اليدين قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام الحمام، وبعد العطاس والسعال، وعند القدوم إلى مقر الإقامة.
- تجنب عادة البصق على الأرض؛ فهذا - علاوة على أنه منظر غير لائق - فهو وسيلة خطيرة لنقل الأمراض وانتشار العدوى أيضًا.
- استخدام المناديل عند السعال أو العطاس، وتغطية الفم والأنف بها، ثم التخلص منها في سلّة النفايات.
- إذا لم تتوفر المناديل، يفضل أن يكون السعال أو العطاس على أعلى الذراع، وليس على اليدين.
- تجنّب قضاء الحاجة خارج دورات المياه أو المراحيض، حتّى لا تنتشر الأوبئة المعدية، فضلًا عن المنظر الكريه والمزعج لهذا السلوك الخاطئ.
- عدم رمي مخلفات القمامة وبقايا الأكل في الشارع و التخلص منها في الحاويات المخصّصة لها.
- تغيير الملابس بملابس أخرى نظيفة بشكل مستمر يحول دون العديد من المشاكل الصحية، كالتسلخات المزعجة.
- لابتدء من الحرص على نظافة مقر إقامة الحاج يوميًا.
- الحرص على تنظيف الفم والأسنان بانتظام.



تخلص من المخلفات بوضعها
في أكياس مغلقة وإلقائها
في الأماكن المخصصة لذلك.



استخدم الكمامات في مواقع
الازدحام والتجمعات، وتغييرها
بانتظام وفق إرشادات الشركة
المصنعة، مع نزعها من
خلف الأذن وليس من الأمام،
ثم غسل اليدين بالماء
والصابون.



استخدم المنديل عند
السعال أو العطس لتغطية
الفم والأنف به وتخلص
منه في سلة النفايات أو
استخدم أعلى الذراع وليس
على اليدين للحد من انتقال
الأمراض التنفسية المعدية.

الإجهاد الحراري والضربات الحرارية (ضربات الشمس)

يلجأ بعض الحجاج إلى القيام بأداء المناسك، كالطواف والسعي ورمي الجمرات، في أوقات الزحام الشديد والحر، فيرهقون أنفسهم ومن معهم؛ مع أن أداءها خارج أوقات الذروة والازدحام، وبعد اعتدال درجة الحرارة، هو أكثر راحةً للجسم، وأدعى للخشوع والسكينة.

يرهق البعض أنفسهم خلال الحج والعمرة، فيسهرون إلى وقت متأخر من الليل، ولا يهتمون بالحصول على قسطٍ كافٍ من الراحة؛ ويُعرض هذا السلوك الجسم للإجهاد والإرهاق والتعب.

الوقاية :

- شرب كميات كافية من السوائل كالماء والعصائر لتعويض النقص الناتج طريق التعرُّق
- أخذ قسط كافٍ من الراحة مع الابتعاد عن الإجهاد الزائد للبدن.
- استخدام المظلة الشمسية (يُفضل المظلات ذات الألوان الفاتحة مثل الأبيض) وتجنُّب التعرُّض المباشر للشمس ما أمكن ذلك.

لتجنب الإنهاك الحراري و ضربات الشمس استخدم المظلة الشمسية، وتجنب التعرض المباشر للشمس ما أمكن ذلك، واشرب كميات كافية من السوائل، وخذ قسطاً كافياً من الراحة.

التسمم الغذائي

يقوم بعض الحجاج / المعتمرين بإعداد الطعام بطريقة غير صحية، ولهذا فإنَّ بعض الأمراض المعدية المرتبطة بالطعام قد تزداد في الحج (مثل: الإسهال، والقيء، وآلام البطن، والنزلات المعوية، والتسمم الغذائي).

الوقاية:

- الحرص الشديد على النظافة، و غسل اليدين بالماء والصابون عند إعداد الطعام و قبل وبعده تناوله.
- وكذلك بعد قضاء الحاجة.
- الحرص على نظافة الأواني المستعملة لإعداد الطعام وتناوله.
- الحرص على غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها.
- عدم ترك الطعام مكشوفاً؛ لأنه يكون بذلك عرضةً للتلوث والحشرات والحيوانات.
- التأكد من تاريخ الصلاحية عند شراء الأطعمة والمشروبات المعلبة والمحفوظة.
- استخدام المياه المعلبة أو المعالجة بالترشيح والتنقية للشرب والطبخ، وإلا فيجب غلي الماء قبل الاستعمال.
- عدم شراء الأطعمة التي تباع في الطرقات من الباعة المتجولين، وتجنب تناول الأطعمة المكشوفة.
- تجنب حفظ الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين لأنه يؤدي إلى تكاثر الجراثيم، ومن ثم إلى إمكانية التعرض للتسمم. ولذلك، لابد من حفظه في الثلاجة أو الاكتفاء بتحصير ما يكفي منه للوجبة الواحدة.

- لابد للحاج من الحرص الشديد على النظافة خلال حجه
- يجب أن تكون مياه الشرب و الطبخ نظيفة و خالية من الملوثات و الميكروبات.

لوقايتك من التسمم الغذائي



تأكد من تاريخ صلاحية المعلبات و الأطعمة المغلفة.



واظب على غسل يديك جيدا بالماء و الصابون أو المطهرات المخصصة لذلك ، و خصوصا قبل إعداد الطعام و تجهيزه و قبل تناوله.



تجنب أكل الأطعمة المكشوفة و المعرضة للتلوث أو الشراء من الباعة المتجولين.



احرص على طهي الطعام جيّدًا و تناوله مباشرة بعد إعداده أو احفظه في درجة برودة مناسبة في الثلاجة .



تأكد من غسل الخضروات والفواكه جيّدًا قبل تناولها.



تذكر أن تخزين الطعام المطهي لأكثر من ساعتين في درجة حرارة الغرفة أو في الحافلات يؤدي لنمو الجراثيم ومن ثم الإصابة بالتسمم الغذائي.

الاحتياطات عند الحلاقة

يقوم بعض الحجاج والمعتمرين، باستخدام أمواس أو شفرات حلاقة قد استخدمها أشخاص آخرون قبلهم؛ وهذا ما يعرضهم إلى خطر الإصابة بعدد من الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الدم، ومن أخطرها فيروسات التهاب الكبد من نوع (ب) و(ج). ولذلك، على كل حاج ومعتمر أن يستعمل أدواته الشخصية مثل الموس أو الشفرة لمرة واحدة، ثم يرمي به في المكان المخصص.

كما ينصح باتباع ما يلي:

- اختيار الحلاق المصرح له، والابتعاد كليًا عن حلاقي الطرقات والأرصفة.
- تذكير الحلاق بغسل يديه جيدًا بالماء والصابون قبل الحلاقة أو التقصير.
- استخدام الأمواس (ذات المقبض) فقط والتي تستعمل لمرة واحدة، وتجنب المشاركة في استخدام أي أنواع أخرى بما في ذلك مقابض الأمواس التي يجري تغيير شفرة الحلاقة بعد كل زبون.
- تجنب مشاركة الآخرين نهائيًا في الأدوات الأخرى، كأدوات إزالة بقايا الشعر أو قطع الإسفنج أو استخدام ما يسمى بالشبّة.

تذكر أن استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك هي الطريقة الأمثل لحمايةك من الأمراض المعدية الخطيرة

نصائح خاصة بالأمن والسلامة

يكون موسم الحج حافلاً بالمواقف والأحداث، حيث يجتمع فيه عدد كبير من البشر في فترة قصيرة جدًا ويسكنون في خيام متلاصقة أو متجاورة وينتقلون في أوقات متقاربة، وهم فوق ذلك يأتون من بلاد متعددة ويتحدثون بلغات متباينة ودرجات تعليمية متفاوتة، ولذلك قد يكون موسم الحج عرضة لكثير من الحوادث والمشاكل الصحية. **وأهم هذه الحوادث ما يلي:**

١. الحرائق

بعض النصائح التي يمكن أن تخفف أو تقلل منها:

- تجنب إشعال النار داخل الخيام، والالتزام باستخدام الأماكن المخصصة للطهي وإعداد الطعام.
- ينبغي إلقاء أعقاب السجائر في الأماكن المخصصة لذلك، ويجدر بالحاج تجنب التدخين أساسًا.
- على الحاج أن يتعرف على مخارج الطوارئ في أماكن إقامته لاستخدامها وقت الضرورة.
- تجنب تخزين المواد القابلة للاشتعال والانفجار داخل الخيام وأماكن إقامة الحجاج (مثل: أسطوانات الغاز وغيرها).
- التأكيد من فصل التيار الكهربائي عند مغادرة مكان السكن أو الإقامة، والتقليل من كثرة التوصيلات الكهربائية وعدم تحميلها فوق طاقتها.

٢. حوادث السيارات

بعض النصائح المهمة التي يجدر بالحاج أو سائق السيارة أن يلتزم بها:

- الحذر من العجلة والتهور في قيادة السيارة، والانتباه باستمرار للمشاة في وسط الطريق.
- تجنب الركوب فوق أسطح السيارات والباصات، وخاصة عند النفرة من عرفات إلى مزدلفة.
- إذا كان الحاج يمشي على قدميه فعليه أن يبتعد عن طريق السيارات.

٣. الرضوض والكسور

- لا يجوز أن يقيم الحاج الخيمة فوق الجبال والمرتفعات، وعليه أن يتجنب تسلُّق الصخور والجبال أيضًا، لأن ذلك يعرض حياته للخطر.
- يجدر بالحاج أن يتجنب الزحام والتدافع، فهما من أكثر أسباب الإصابات والرضوض في الحج.
- اختيار الأوقات المناسبة للتحرك وأداء المشاعر، مع الحرص على الاستفادة من الرخص الشرعية عند تحقق شروطها.
- يجب أن يبتعد الحاج عن افتراش الأرصفة والطرقات والنوم تحت السيارات والمركبات.
- على الحاج أن يرفع مظلته في أماكن الزحام حتى لا يؤذي الآخرين.
- لابد من الترفق بالضعفاء من المرضى وكبار السن والنساء والأطفال.



يجب أن يتجنب الحاج السير في مجموعات كبيرة ما أمكن ذلك، فقد يسبب ذلك الارتباك لبقية الحجاج ويؤذيهم.

حفظ الأدوية بطريقة صحيحة:

يجب على الحاج العناية بكيفية حفظ الأدوية التي يستعملها بشكل دائم أو مؤقت، خاصة في الجو الحار، كما توجد في الأسواق حافظات صغيرة (ترامس) يمكن حفظ الأدوية فيها.

الافتراش ظاهرة غير صحية:

من الظواهر الخاطئة والضارة في الحج ظاهرة الافتراش؛ حيث يعتمد بعض الحجاج إلى افتراش الشوارع وما تحت الجسور وفوق المركبات طوال موسم الحج، وبالتالي انتشار الأوبئة والأمراض المعدية؛ كما يتعرض المفترشين للإجهاد والإرهاق وضربات الشمس، وربما تؤثر في سهولة تحرك سيارات الإسعاف والدفاع المدني، وتعيق حركة السير العام.

الإقلاع عن التدخين:

عد موسم الحج فرصة جيدة للإقلاع النهائي عن التدخين، حيث أن أضراره أصبحت واضحة للجميع، وفي موسم الحج تحديدًا تزداد أضرار التدخين على المدخن وعلى من حوله من غير المدخنين بسبب الازدحام وتقارب مقرات الإقامة بين الحجاج.

هل يستفيد الحجاج من كمادات الأنف والفم؟

ينصح باستخدام الكمادات بالطريقة الصحيحة وتغييرها باستمرار كل ست ساعات أو عند اتساخها وفق إرشادات الشركة المنتجة مع نزعها من خلف الأذن وليس من الأمام، وغسل اليدين بالماء والصابون بعد نزعها.

كما ينصح باستخدام الكمادات للمصابين بأعراض الزكام أو الرشح لمنع انتقال العدوى للآخرين.

إرشادات صحية خاصة لبعض المرضى خلال الحج أو العمرة

هناك حالات مرضية محددة ربما تحتاج إلى عناية خاصة خلال موسم الحج أو أداء العمرة، مثل:

الإرشادات الصحية لمرضى القلب:

يستطيع مريض القلب بوجه عام أن يؤدي مناسك الحج إذا كانت حالته الصحية مستقرة، ولكن ينصح بما يلي:

- مراجعة الطبيب قبل الذهاب للحج لتقييم وضعه الصحي.
- أخذ كمية كافية من الأدوية، وحفظها بطريقة آمنة ومناسبة.
- حمل بطاقة طبية أو تقرير طبي يبين حالة المريض بالضبط والأدوية التي يتناولها.
- عدم التعرض لمجهود بدني زائد، واستخدام الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي وعند الإحساس بالإجهاد وفق الرخص الشرعية.
- تجنب الانفعالات والعصبية الزائدة، وليتذكر المرء أن التسامح سمة الحاج والمعتمر.
- اتباع نظام غذائي قليل الدهون والأملاح، والتقيد بالنظام الغذائي الموصوف له من قبل الطبيب.
- يفضل أن يؤدي المريض مناسك الحج مع مجموعة من الأصدقاء أو الأصدقاء حتى يتمكنوا من مساعدته في حالة حدوث أي طارئ.

عند شعور المريض بأي ألم في الصدر أو ضيق في التنفس، يجب عليه أخذ قسط من الراحة، وفي حالة زيادة هذه الأعراض أو اشتداد الألم، فعليه مراجعة أقرب مرفق صحي فوراً.

الإرشادات الصحية لمرضى السكري

يمكن للمرضى المصابين بالسكري أن يؤديوا فريضة الحج أو العمرة- بإذن الله- وذلك بعد إجراء الكشف الطبي ومعرفة مدى ملائمتهم للحج أو العمرة، **لكن عليهم أن يكونوا منتبهين لما قد يتعرضون له خلال ذلك:**

- نقص مستوى السكر في الدم، وهذا ما قد يحدث نتيجة الإجهاد والتعرض للحرارة وتغير نظام الطعام والأكل.
- الإصابة بجروح أو تقرحات في القدمين أو غيرهما، بسبب كثرة الحركة والازدحام.
- التسلخات التي تحدث بسهولة عند مرضى السكري، بسبب الازدحام والتعرق الزائد واضطراب مستوى سكر الدم.

وفيما يلي نصائح للحاج / المعتمر المصاب بالسكري لتفادي هذه المشاكل:

- وضع سوار حول المعصم أو حمل بطاقة تعريفية تفيد بأن الحاج / المعتمر مصاب بالسكري، كما توضح نوع العلاج، ليتسنى تقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة.
- أخذ جهاز قياس السكر لقياس مستوى سكر الدم يوميًا وبانتظام، خاصة عند الشعور باختلال مستوى السكر.
- حمل تقرير طبي مفصل عن الحالة الصحية، و إبلاغ أحد الأشخاص القريبين دائمًا في مكان الإقامة وطبيب الحملة بأنه مصاب بمرض السكري.
- أخذ كميات كافية من أدوية السكري، واتباع النظام الغذائي وفق إرشادات الطبيب المختص.
- التأكد من برودة الأنسولين أثناء نقله وتخزينه عن طريق وضعه في حاوية الثلج المناسبة (ترمس) أو الثلجة في مكان الإقامة.

- الحرص على لبس جوارب مريحة لحماية القدمين من أي تقرحات، وتجنب المشي حافي القدمين.
- ينصح بعدم البدء بالطواف أو السعي إلا بعد تناول العلاج والطعام الكافي، وذلك لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم، مع تجنب الاكثار من الطعام.
- المداومة على تناول الوجبات الأساسية والخفيفة أثناء السفر والحج للحد من التعرض للانخفاض الشديد في مستوى سكر الدم، وفق النظام الغذائي الموصوف له.
- يجب أن يتجنب الحاج فرط الأطعمة السكرية والحلويات؛ فارتفاع سكر الدم بشدة قد يضر بصحته.
- التوقف المؤقت عن مواصلة أداء المناسك عند الإحساس بأعراض نقص مستوى السكر (مثل: الشعور بالارتعاش، أو البرودة، أو الدوخة مع التعب والإرهاق، أو الشعور بالجوع المفاجئ أو الشديد، أو التعرق الغزير، أو تشوش البصر) واتخاذ الاحتياطات الصحية في مثل هذه الحالة.
- شرب الماء بكميات مناسبة وبانتظام.
- احضار بعض المطهرات لعلاج التهابات الجلد عند حدوثها وفي حالة وجود مضاعفات، مثل التهابات وتقرحات الجلد، بعد استشارة الطبيب.
- استخدام آلة الحلاقة الكهربائية الخاصة بالحاج بدلًا من الموس، لتفادي الجروح والعدوى.

علاج انخفاض سكر الدم؟

- إذا كان الشخص واعيًا أو مدركًا، يمكن القيام بما يلي:
- تناول كأس من العصير المحلّي، كالبرتقال أو التفاح أو الفاكهة المشكّلة.
- أو مقدار ملعقتي شاي من العسل.
- أو مقدار ملعقتي شاي من السكر المذاب في كأس ماء.
- أو تناول ٢-٥ حبات جلوكوز (يمكن شراؤها من الصيدلية).

إذا فقد الشخص الوعي فيجب نقل المريض إلى أقرب مركز صحي في أسرع وقت.

الإرشادات الصحية لمرضى الربو

قد يتعرض مريض الربو أثناء الحج أو العمرة لزيادة أعراض الربو وضيق التنفس، ويعود ذلك إلى عدة أسباب كوجود المرء في أماكن مزدحمة وأحياناً مليئة بالغبار أو ملوثة بالدخان المنبعث من عوادم السيارات؛ وربما تحدث النوبات نتيجة الإجهاد والحركة المستمرة، أو العدوى الرئوية التي قد تزداد نسبتها بسبب الازدحام.

ولهذا ينصح مرضى الربو باتباع النصائح التالية:

- حمل سوار حول المعصم يوضح اسمه وعمره، وتشخيص المرض ونوعية العلاج.
- مراجعة الطبيب قبل أن يسافر للحج للتأكد من حالته الصحية وقدرته على السفر ولتذكيره بالخطوات التي يجب اتخاذها عند حدوث النوبات.
- أخذ بخاخات الربو بكميات كافية.
- قبل القيام بأي مجهود بدني، يفضل استعمال موسّع للشعب الهوائية، لاسيما خلال الطواف والسعي ورمي الجمرات.
- أخذ قسط من الراحة بشكل متكرر.
- تجنب الزحام الشديد تفادياً لحدوث النوبات، لأنه من العوامل المثيرة للربو.
- المبادرة إلى استعمال البخاخ عند الشعور بأعراض نوبة الربو، مع مراجعة أقرب مرفق صحي أو مستشفى في حال التعرض لنوبة شديدة.

عند شعور مريض الربو بأعراض النوبة، عليه المبادرة إلى استعمال البخاخ مع مراجعة أقرب مرفق صحي أو مستشفى في حال التعرض لنوبة ربو شديدة.

الإرشادات الصحية للمصابين بالحساسية

في بعض الحالات قد تزيد أعراض الحساسية عند المرضى المصابين بها تجاه بعض المواد الموجودة في البيئة (مثل: الأذخنة، والأتربة، والأطعمة، والمواد الكيميائية وغيرها) حيث يمكن أن تصيب الجلد، أو العين والأنف، أو الصدر (الربو) وربما تزداد خلال موسم الحج أو العمرة وذلك بسبب الزحام والغبار والأتربة والحرارة وعوادم السيارات وغيرهم.

ولذلك ينصح باتباع بعض الإرشادات للتخفيف من هذه المشاكل الصحية:

- تجنب الأماكن والأوقات والأعمال التي تثير الحساسية، مثل التعرض المباشر لأشعة الشمس والزحام.

- في حالة حساسية الجلد أو حساسية الأنف والعين:

يمكن للمصاب أن يأخذ معه مضادات الحساسية المناسبة (حبوب، أو بخاخات للأنف، أو قطرات للعين) وفق الإرشادات الطبية، ولا تشكل الحساسية خطر على الحاج إلا في حالات تفاقم حساسية الصدر (الربو).

- في حالة حساسية الأطعمة:

عندما تكون الحساسية ناجمة عن تناول أطعمة معينة يكون العلاج بتجنب تناول ذلك الطعام، وما عداهم ليس لهم نظام غذائي خاص.

ينصح المصاب بالحساسية بتجنب الأماكن والأوقات والأعمال والأطعمة التي تثير الحساسية، كالتعرض المباشر لأشعة الشمس والزحام.

الإرشادات الصحية لمرضى الكلى

نصائح للمصابين بالفشل الكلوي (الذي يحتاج إلى غسيل الكلى)، وضعف وظائف الكلى، وحصوات الكلى:

- مراجعة الطبيب للتأكد من إمكانية أداء فريضة الحج أو العمرة ومعرفة الإرشادات الصحية المناسبة.
- الحرص على حمل الأدوية الموصوفة وحفظها في مكان مناسب يسهل الوصول إليه.
- الالتزام بأخذ الأدوية بانتظام وفي مواعيدها.
- تناول السوائل والأملاح وفقًا لما يحدده الطبيب.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، منعاَ لفقدان السوائل والأملاح من الجسم.
- عدم الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات حتى لا تؤثر في وظيفة الكليتين.
- مراجعة طبيب البعثة أو أقرب مركز صحي أو مستشفى عند حدوث أي اضطرابات بالجسم، مثل النزلات المعوية أو عدوى المسالك البولية.
- مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى عند الحاجة.

المريض الذي يحتاج إلى غسيل كلوي:

يشكل الحج أو العمرة مشقة كبيرة أو خطرًا عليه، إلا إذا تمكن من الحج مع بعثة طبية، وجرى الترتيب المسبق مع أحد المستشفيات لإجراء غسيل.

المصاب بحصوات الكلى:

ينصح بالإكثار من تناول السوائل، وتجنب حرارة الشمس، كما يفضل تأدية بعض المناسك بعد غروب الشمس، أو إنابة شخص آخر للقيام بذلك حسب ما تسمح به الرخص الشرعية.

تناول السوائل والأملاح وفقًا لما يحدده الطبيب، والإبتعاد عن أشعة الشمس قدر الإمكان منعاَ لفقدان السوائل والأملاح من الجسم.

الأمراض الأكثر انتشارًا أثناء موسم الحج والعمرة

يتعرض بعض الحجاج / المعتمرين أثناء تأديتهم للمناسك للإصابة ببعض الأمراض، التي قد تكثر في موسم الحج أو العمرة، وتشمل بشكل عام على الإنفلونزا، ونزلات البرد، والتسمم الغذائي، وتسليخات الجلد، وضربات الشمس، والإنهاك الحراري، وانخفاض مستوى سكر الدم، والذبحة الصدرية، والإسهال.

أمراض الجهاز التنفسي

وهي أكثر أمراض الحج شيوعًا، وتحدث بسبب الجراثيم أو الفيروسات التي تنتقل عن طريق الرذاذ المتطاير مع السعال أو العطاس، **وتقسم إلى نوعين:**

١. أمراض الجهاز التنفسي العلوي (كالزكام، والتهاب الحنجرة، والتهاب الشعب أو القصبات الهوائية) :

وهي لا تؤدي إلى مضاعفات في أغلب الأحيان، لكنها قد تسبب الضرر للحاج / المعتمر، وتؤدي إلى التعب والإرهاق والضعف.

٢. التهابات الجهاز التنفسي السفلي (كالتهاب الرئة):

وهي أقل شيوعًا من مشاكل الجهاز التنفسي العلوي، لكنها أكثر خطورة، ومن أعراضها: السعال المصحوب بالبلغم أو الحرارة وضيق التنفس، وقد تسبب مضاعفات خطيرة إذا لم يتم علاجها.

طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي

- تجنب مخالطة المصابين بها، وتجنب استعمال أدوات المريض وأغراضه الخاصة.
- الاهتمام بنظافة اليدين، وتجنب ملامسة العين والأنف.
- تجنب الزحام قدر المستطاع.
- تجنب شرب الماء شديد البرودة.
- الابتعاد عن تيارات الهواء المباشرة (مثل أجهزة التكييف) خاصة عندما يكون الجسم متعرِّقًا، فالتفاوت الشديد في درجة حرارة الجسم يؤثر على الصحة.

نصائح للمريض المصاب بالزكام والإنفلونزا في الحج والعمرة:

- الإكثار من شرب الماء والسوائل لاسيما السوائل الدافئة، وتجنب السوائل والمشروبات الباردة جدًا.
- التزام الراحة قدر الإمكان.
- تناول المسكنات وخافضات الحرارة (مالم يكن هناك ما يمنع ذلك) وفق الإرشادات الصحية.
- استخدام مضادات احتقان الأنف لفترة قصيرة مالم يكن هناك ما يمنع ذلك (مثل: ارتفاع ضغط الدم أو نقص التروية القلبية).
- تناول الأدوية المضادة للسعال عند الضرورة، لاسيما إذا كان السعال جافًا، أو أصبح مزعجًا خلال النوم.
- تجنب أخذ أي مضاد حيوي بدون استشارة الطبيب.

تعد الأمراض التنفسية من أكثر أمراض الحج شيوعاً، ويعتبر التهاب الجهاز التنفسي السفلي (التهاب الرئة) أقل شيوعاً من مشاكل الجهاز التنفسي العلوي (الزكام ونزلات البرد وغيرها) لكنه أكثر خطورة منها.

فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

أبرز أعراض الإصابة:

- الحمى.
- السعال.
- ضيق التنفس
- الإسهال.
- احتقان الأنف والحلق.

طرق انتقال العدوى:

ينتقل مثل الإنفلونزا عبر الاختلاط المباشر بالمصابين، والرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس، ولمس أدوات المريض أو الأسطح الملوثة ثم لمس الفم أو الأنف أو العين، وتعتبر الإبل إحدى مصادر الإصابة بعدوى كورونا.

طرق الوقاية من العدوى:

١. غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى، خصوصاً قبل التعامل مع الأطعمة وإعدادها، واستخدام دورات المياه.
٢. تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع.
٣. تأكد من أن لحوم الإبل مطبوخة جيداً، وأن حليها ميبستر أو مغلي قبل تناولها.
٤. استخدام المنديل عند السعال أو العطس وتغطية الفم والأنف به، والتخلص منه في سلة النفايات ثم غسل اليدين جيداً، وإذا لم تتوفر المناديل، يفضل إغلاق الفم عند السعال أو العطس باستخدام أعلى الذراع وليس راحة اليد.
٥. استخدام الكمادات وتجنب المخالطة المباشرة مع المصابين قدر الإمكان، أو استخدام أدواتهم.
٦. الحفاظ على النظافة العامة.
٧. غسل الفواكه والخضروات جيداً بالماء الجاري قبل تناولها.
٨. الحفاظ على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كافٍ من النوم، فذلك يساعد على تعزيز مناعة الجسم.



إرشادات هامة حول استخدام الكمامات

متى تستخدم؟

- عند زيارة المريض.
- عند الإصابة بالمرض.
- مواقع التجمعات والازدحام.

الطريقة الصحيحة لاستخدام الكمامات:

1. غسل اليدين جيدًا قبل الإمساك بالكمامة.
2. اختيار كمامة تناسب حجم الوجه، حيث يتوفر العديد من موديلات الكمامة وبأحجام مختلفة، واختيار كمامة يكون لها قطعة معدن في مكان الأنف.
3. الإمساك بالكمامة بيد واحدة، ووضعها بإحكام لتغطي منطقة الأنف والفم والذقن.
4. سحب الرباط المطاطي السفلي ووضعه في المنطقة أسفل الأذنين، ثم سحب الرباط المطاطي العلوي ووضعه في أعلى الرأس من الخلف باليد الأخرى.
5. الضغط على القطعة المعدنية برفق حتى تأخذ شكل عظمة الأنف وتتناسب الكمامة مع شكل الوجه.
6. القيام باختبار مدى مناسبة الكمامة، وذلك بوضع اليد على حدود الكمامة والتنفس، والتأكد ما إذا كان هناك هواء يخرج من حدود الكمامة على الوجه أم لا.
7. نزع الكمامة من خلف الأذن وليس من الجهة الأمامية.
8. استبدال الكمامة كل ست ساعات من الاستخدام، أو عند اتساخها.
9. غسل اليدين بالماء والصابون بعد نزع الكمامة.



مشاكل الجهاز الهضمي (الإسهال والنزلات المعوية والإمساك)

تنجم هذه الحالات عن جراثيم أو فيروسات أو فطريات تنتقل عبر الطعام أو الشراب الملوثين، ومنها النزلات المعوية الفيروسيّة وغيرها.

الوقاية:

- الحرص على سلامة ونظافة الطعام الذي يأكله الحاج.
- المحافظة على النظافة الشخصية كغسل اليدين وتجنب استعمال أشياء الآخرين.
- تجنب الحليب غير المبستر والأطعمة ذات اللون أو الطعم المتغير، والأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات، وينبغي طبخ اللحوم جيدًا.
- تناول كمية كبيرة من الخضروات والفاكهة الطازجة.
- الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر.

علاج الإسهال:

ينبغي البدء بتعويض الجسم عما فقده من سوائل، ولذلك يجب الإكثار من شرب الماء، ولكن إذا كان الإسهال شديدًا وظهرت علامات الجفاف، فعلى الحاج مراجعة أقرب مركز صحي أو مستشفى فورًا لإعطاء المحاليل المغذية عن طريق الوريد، كما قد يعطى المريض محلول الجفاف أيضًا.

تكون الوقاية من النزلات المعوية والإسهال وغيرهم بالحرص على سلامة الطعام الذي يأكله الحاج ، والحرص على النظافة الشخصية كغسل اليدين وتجنب استعمال أدوات الآخرين الشخصية.

الكوليرا

الأعراض:

- تبدأ الأعراض فجأة بإسهال مائي غزير بدون أي أعراض مصاحبة بالبطن، ويكون مشابهًا لماء الأرز، ويتبع الإسهال قيء.
- يؤدي الإسهال الشديد والقيء إلى فقدان سوائل الجسم والأملاح (الجفاف) وتحدث صدمة ثم الوفاة في حالة عدم تعويض السوائل.
- تحدث بعض حالات الكوليرا بإسهال خفيف دون أي مضاعفات تذكر خاصة بين الأطفال.

الوقاية:

- اتباع السلوك الصحي السليم في المأكل والمشرب والمسكن، مع الحرص على النظافة الشخصية وغسيل الأيدي جيدًا بالماء والصابون قبل وبعد الأكل لمنع انتقال المرض.
- ضرورة غسل الأيدي جيدًا بالماء والصابون بعد التبرز.
- استعمال المناشف الورقية بشكل كافٍ للتقليل من تلوث الأصابع، وفي حال عدم توفر دورات المياه فيتم التخلص من البراز بالدفن في موقع بعيد عن مصدر ماء الشرب.
- التقيد بالنظافة التامة في إعداد وتداول الطعام، وتبريده بطريقة ملائمة، والحرص على التخزين الصحيح للخضروات والأطعمة الأخرى التي تقدم باردة، وهذه التعليمات تنطبق على جميع المنازل وأماكن الأكل العامة. وفي حالة عدم الوثوق في التزام العاملين بالممارسات الصحية، يجب اختيار أطعمة مطبوخة وتقديمها ساخنة.
- غسل الخضروات جيدًا وتقسير الفواكه قبل تناولها.
- المحافظة على سلامة الأطعمة والمشروبات والحرص على عدم تعرضها للتلوث بالذباب.
- مكافحة الذباب وتوالده بجمع القمامة والتخلص منها بوسائل ملائمة.
- استخدام المياه المعالجة أو المعالجة بالترشيح والتنقية للشرب والطبخ، وإلا فيجب غلي الماء قبل الاستعمال.

التطعيم ضد الكوليرا:

يتوفر نوعان آمنان من اللقاح الفموي يتسمان بالمأمونية، وهما متاحان حاليًا في السوق وكلاهما يحققان مستوى عاليًا من الحماية لعدة أشهر.

أهمية الإبلاغ:

1. التعرف على مصادر انتقال العدوى (مثل مصدر مياه الشرب أو منتج غذائي) وبالتالي يمكن اتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع حدوث المزيد من الحالات من نفس المصدر.
2. التعرف على الأشخاص المصابين لمنع انتشار العدوى من هؤلاء الأشخاص.
3. التعرف على المخالطين واتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة لمنع انتشار العدوى.



الأمراض الجلدية

تزداد الإصابة ببعض أنواع الأمراض والمشاكل الجلدية خلال موسم الحج أو العمرة بسبب ارتفاع حرارة الجو والازدحام الشديد، فضلاً عن زيادة التعرق وارتفاع نسبة الرطوبة وكثرة التعرض لأشعة الشمس خلال أداء المناسك.

أهم الأمراض الجلدية التي يتعرض لها الحاج:

١. التهاب الثنايا أو التسليخ:

هذه المشكلة شائعة خلال موسم الحج، لاسيما عند المصابين بالسمنة أو البدانة أو السكري، حيث يصاب الجلد بالالتهاب ويحدث احمرار في ثنايا الفخذين، وأحياناً في منطقة الإبطين وتحت الثديين؛ كما قد تظهر إفرازات مصحوبة بحكة مزعجة وربما مؤلمة في بعض الأحيان. **وللوقاية منها:**

- التهوية الجيدة للثنايا في الجسم، مثل أعلى الفخذين وناحية الإبطين.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- استخدام المراهم المناسبة على الجسم قبل المشي.
- رش مسحوق التسليخ بعد التعرق.

عند حصول الإصابة، يمكن استخدام المراهم الخاصة بهذه المشكلة، مع غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون قبل وضع الدواء وبشكل متكرر.

٢. الحروق الجلدية بأشعة الشمس (الحروق الشمسية):

تحدث عند التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة، فيصاب الجلد بالالتهاب والاحمرار، ويشاهد ذلك في بعض الحجاج في الأماكن المكشوفة أو المعرضة للشمس من أجسامهم، ولكن في الحروق الشمسية الشديدة تظهر فقاعات مائية على الجلد وقد تكون مؤلمة جداً، وتزداد نسبة الإصابة عند البعض أكثر من غيرهم خاصة أصحاب البشرة البيضاء والقادمين من البلاد ذات مناخ معتدل.

تكون الوقاية من التسليخ الجلدي خلال الحج بالتهوية الجيدة

الوقاية من الحروق الشمسية:

- استخدام المظلة الشمسية باستمرار خلال ذروة سطوع الشمس، لاسيما ما بين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر.
- تجنب كشف الجسم إلا بقدر ما تتطلبه مناسك الحج والعمرة.
- يمكن استخدام الكريمات أو المراهم الواقية من الشمس.

علاج الحروق الشمسية:

- استخدام الكمادات الباردة والكريمات الملطفة.
- عند وجود فقاعات مائية، يجب عدم العبث بها حتى لا تنفجر؛ فإذا انفجرت، فلا بد من دهنها بمضاد حيوي موضعي، ولكن عند اشتداد المرض لابد من مراجعة الطبيب.

٣. الأمراض الفطرية

هي نوع من المشاكل الجلدية التي تنتشر في الأماكن الحارة، ومن أهمها ما يدعى السَّعفة الجلدية، وهي مرض جلدي تسببه بعض الفطريات وتكون بشكل بقع مستديرة غامقة اللون ومحيط البقع أغمق من وسطها عادةً، حيث يزداد انتشاره بين الحجاج بسبب ارتفاع درجة الحرارة وزيادة التعرق والزحام الشديد، وتنتقل العدوى عن طريق استعمال ملابس أو مناشف الشخص المصاب.

الوقاية من السَّعفة الجلدية:

تكون عن طريق النظافة الشخصية، وذلك بالاستحمام المنتظم ونظافة الملابس الداخلية وعدم استعمال ملابس ومناشف الآخرين.

علاج السَّعفة الجلدية:

يختلف حسب نوعها، فقد يكون علاجاً موضعياً بالمراهم، وأحياناً لابد من أخذ حبوب عن طريق الفم، ولكن لابد من استشارة الطبيب قبل استعمال أي علاج.



الإصابات الحرارية

تعتبر من المشاكل الشائعة لدى الحاج / المعتمر أثناء تأدية المناسك، ويعود ذلك إلى التعرض إلى درجات حرارة مرتفعة للغاية مع كثرة التنقل والحركة والتعرق.

المناطق التي تكثر فيها الإصابات الحرارية:

- الطواف، خاصة في أوقات الظهيرة.
- المسعى، خاصة عند الازدحام الشديد وارتفاع درجة حرارة الجو.
- صعيد عرفات وقت الظهيرة.
- منى (أماكن الذبح والجمرات)، وذلك بسبب طول المسافة والازدحام عند رمي الجمرات.

أنواع الإصابات الحرارية:

1. ضربة الشمس

هي ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم بسبب التعرض لحرارة الشمس العالية ولفترة طويلة، حيث قد تصل حرارة الجسم إلى أكثر من أربعين درجة مئوية، وهي درجة خطيرة جدًا لا تتحملها أجهزة الجسم، ويرافق ذلك صداع ودوار، كما يصاب الجسم بالجفاف واحمرار الجلد وإذا لم تخفض الحرارة سيشعر المصاب باغماء وألم بطني، وقد يتقيأ ويصاب بإسهال، وإذا زادت الحالة قد يحدث اضطراب في وظيفة القلب وتشنجات أو اختلاجات عصبية، وربما ينتهي الأمر بالوفاة.

تعد ضربة الشمس حالة طبية طارئة ويجب تقديم الإسعاف لها بسرعة، ويكون ذلك :

- نقل المصاب إلى مكان بارد.
- إزالة الملابس الخارجية، وتبريد الجسم بالماء.
- تعريضه لمصدر هوائي كهواء المكيف أو المروحة.
- إعطاء المصاب السوائل.
- مراجعة أقرب منشأة صحية أو طلب الإسعاف عند الضرورة.

٢. الإجهاد الحراري

هو حالة أخف من ضربة الشمس، تنتج بإنهاك كبير للجسم في أوقات الحر الشديد، مع جلد بارد ورطب، وتعرق غزير، ونبض ضعيف، وتنفس سريع وسطحي، وعطش شديد، ودوار أو فقدان الوعي.

تشبه أعراض الإجهاد الحراري أعراض ضربة الشمس، ولكن الفرق الرئيسي بينهما هو أن سبب ضربة الشمس هو الارتفاع الشديد في درجة حرارة الجسم، أما الإجهاد الحراري فيسبب الإنهاك والإجهاد الناتجين عن زيادة التعرق ونقص الأملاح.

٣. التشنجات أو الآلام الحرارية

هي حدوث ألم في العضلات نتيجة العمل المجهد في درجات حرارة عالية، بسبب خلل في بعض العناصر المعدنية في الجسم نتيجة التعرق.

الوقاية من جميع أنواع الإصابات الحرارية:

- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة.
- استعمال المظلة الشمسية، وينصح أن تكون ذات لون فاتح.
- شرب السوائل (كالماء والعصائر) بكميات كافية.
- على الحاج ألا يجهد نفسه كثيرًا، وأخذ قسط كافٍ من الراحة بعد تأدية كل شعيرة ما أمكن ذلك.
- ينصح باستعمال الملابس القطنية النظيفة والخفيفة إن أمكن، وتجنب استخدام الملابس الثقيلة والداكنة.

علاج الإصابات الحرارية

عند بدء ظهور الأعراض، ينصح بما يلي:

- إبعاد المصاب عن أشعة الشمس، ونقله إلى مكان بارد.
- تبريد المصاب فورًا وذلك بنزع ملابسه ورش جسمه بالماء البارد (يمكن تعريض الجسم إلى هواء مكيف أو مروحة) أو تغطيته بشاش أو ملابس مبللة.
- تناول المسكنات الخافضة للحرارة قبل فقدان الوعي.
- في الحالات المتقدمة، نقل المصاب وبسرعة إلى أقرب مركز صحي لتلقي العلاج، أو طلب الإسعاف عند الضرورة.



الحمى الشوكية أو الدماغية (التهاب السحايا)

يعد موسم الحج من البيئات المناسبة التي قد ينتشر فيها مرض الحمى الشوكية بسبب قدوم حجاج من مناطق انتشار المرض لاسيما من بعض البلدان الأفريقية، بالإضافة إلى عوامل الازدحام والنظافة والإرهاق. وهو مصدر قلق حقيقي هذا الموسم.

يعد مرض الحمى الشوكية من الأمراض المعدية والخطيرة، وهو التهاب حاد في الأغشية المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي (السحايا) يصيب الجهاز العصبي، وقد يؤدي إلى الوفاة إذا لم يعالج على وجه السرعة.

الأعراض:

- الحمى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- تصلب أو تيبس الرقبة.
- الصداع الشديد.
- بعض التبدل في مستوى الوعي (الهذيان).
- القيء.
- عدم القدرة على تحمل الضوء.
- التشنج أو الطفح الجلدي، خاصة لدى الأطفال.
- قد يظهر طفح أحمر أو بقع على الجلد.

العوامل المسببة للمرض:

الإصابة بالعدوى الجرثومية أو الفيروسية هي أشهر أسباب الإصابة بالحمى الشوكية، وتكون العدوى فطرية أو طفيلية أحيانًا.

الوقاية من الحمى الشوكية:

- التطعيم أو التلقيح ضد الحمى الشوكية، وهو يعطي مناعة تستمر ٣ أعوام تقريبًا.
- التقيد بالإرشادات الصحية للحفاظ على النظافة الشخصية والحد من انتقال الأمراض المعدية.
- تجنب أوقات الزحام.
- الحرص على التهوية الجيدة في مكان السكن.
- عزل المريض عن الآخرين والتخلص من إفرازاته بالشكل المناسب.

فيروس إيبولا

هو مرض شديد الخطورة يؤدي للإصابة بحمى نزفية، وترتفع فيه معدل الوفيات، حيث يصيب الإنسان وبعض الحيوانات كالشمبانزي والغوريلا والنسناس. وإن كانت احتمالية انتقال المرض للمملكة محدودة ولا تشكل خطورة بالغة، إلا أنه يجب أخذ الاحتياطات الضرورية للوقاية منه، خصوصًا للحجاج والمعتمرين نتيجة احتكاكهم بالقادمين من خارج المملكة.

طرق الإنتقال:

- مخالطة الحيوانات المصابة والتعرض لإفرازاتها وسوائلها وأعضائها.
- تعرض تشققات الجلد أو الأغشية المخاطية لسوائل وإفرازات الشخص المصاب كالبول والبراز والدم واللعاب والسائل المنوي.
- ملامسة الأسطح الملوثة بسوائل المريض كالمناشف والملابس وأدوات الحلاقة والإبر المستخدمة.
- التعامل الغير آمن مع جثث الموتى وأثناء عملية الدفن.
- ويمكن أن تظهر الأعراض خلال ٢ إلى ٢١ يومًا من التعرض للفيروس، وغالبًا ما تظهر خلال ٨-١٠ أيام.

الأعراض:

- ظهور حمى مفاجئة.
- الصداع والشعور بوهن وتعب شديد.
- التهاب في الحلق.
- ألم عضلي.
- يتطور المرض للإصابة بالتقيؤ والإسهال والطفح واختلال في وظائف الكلى والكبد، ونزيف داخلي وخارجي في بعض الحالات.

علاج فيروس إيبولا:

لا يوجد حتى الآن علاج للمريض، وكل ما يتم تقديمه تخفيف الأعراض وتعويض السوائل، وتقديم العناية المركزة عند الحاجة لها.



هل هناك دواء أو لقاح له؟

لا يتوفر حتى الآن دواء أو لقاح مريض حتى الآن، وتعكف العديد من المراكز البحثية لتطوير أدوية ولقاح له.

طرق الوقاية منه والحد من فيروس إيبولا

- الحفاظ على النظافة العامة، بما في ذلك غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون أو مطهرات الأيدي الأخرى بصفة منتظمة، **خصوصًا** بعد استخدام دورات المياه أو عند ملامسة الأدوات والأسطح الملوثة بسوائل الجسم أو إفرازاته، قبل وبعد تناول الأطعمة أو إعدادها، بعد العطس أو السعال.
- تجنب الاحتكاك بالحيوانات المصابة بالعدوى (مثل: خفافيش الفاكهة والنسائيس والقردة في المناطق الموبوءة).
- طهي المنتجات الحيوانية جيدًا قبل تناولها.
- عدم مخالطة المصابين وتجنب مشاركته أدوات العناية الشخصية (مثل: المناشف وأدوات الحلاقة أو الأكواب والملاعق).
- التعامل بحذر مع المتوفين بسبب مرض إيبولا وذلك باستخدام معدات الحماية المناسبة، والقيام بدفنهم فورًا.
- متابعة التوجيهات الصادرة عن وزارة الصحة.

في حال ظهور أعراض المرض فيجب مراجعة أقرب منشأة صحية، حيث تقدم وزارة الصحة خدماتها مجاناً لضيوف الرحمن

إجهاد الأربطة والعضلات

قد يصاب البعض بإجهاد في أربطة المفاصل أو في العضلات، نتيجة لكثرة الحركة والتنقل أثناء أداء المناسك.

الأعراض:

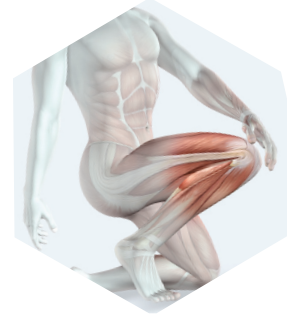
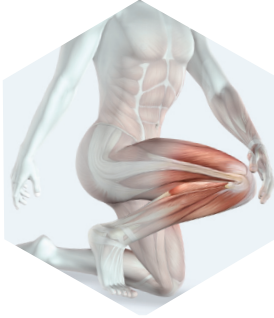
- تتفاوت شدة الإجهاد العضلي وذلك بحسب لياقة الشخص وقوة ومقدار الحركة ومقدارها:
- **إجهاد الأربطة:** تتراوح الأعراض بين الألم والتورم، حتى التمزق الجزئي أو الكامل في الرباط.
- **إجهاد العضلات:** تتراوح الأعراض بين الألم والتصلب في العضلة، حتى التمزق الخفيف أو الشديد فيها.

أسباب إجهاد الأربطة والعضلات:

- ضعف اللياقة البدنية.
- الإرهاق الزائد.
- الحركة العنيفة المتواصلة.

علاج إجهاد الأربطة والعضلات:

- التوقف عن الحركة عند الإحساس بالألم.
- الضغط على المنطقة المصابة لتخفيف الألم ومنع تجمع الدم والسوائل، ويمكن استخدام الأربطة الضاغطة المتوفرة في الصيدليات.
- تبريد المنطقة المصابة بوضع الثلج أو الماء البارد عليها لتخفيف الألم.
- رفع العضو المصاب لتخفيف التورم، كما يمكن رفع العضو المصاب عند النوم أو عند البقاء في مقر السكن.
- أخذ الاستشارة الطبية عند الضرورة.



911

لحالات
الطوارئ
يرجى الاتصال على



المرأة والطفل في الحج والعمرة

يعد الحج رحلة شاقة تتطلب مجهودًا كبيرًا، وللمرأة خصوصيتها فيه فقد تكون أثناء الحج حامل أو تأتيها الدورة الشهرية، أو تعاني من مشقة زائدة بحكم تكوينها الجسماني.

الدورة الشهرية:

إذا رغبت المرأة التي تنوي الحج أو العمرة باستخدام حبوب منع الدورة الشهرية لتتمكن من تأدية المناسك، فلا بد من اتباع

النصائح التالية:

- استشارة الطبيب المختص قبل الذهاب إلى الحج بوقت كافٍ (٧ أيام كحد أدنى أو حسب إرشادات الطبيب) للتأكد من كيفية استعمال الحبوب والجرعة المناسبة منها.
- يجب الحرص على تناول الحبوب في أوقاتها المحددة وفق إرشادات الطبيب المختص.
- هناك بعض التأثيرات الجانبية لهذه الحبوب، ومن أهمها: الغثيان، والصداع، وآلام الثدي، وتغيرات المزاج والعصبية.

الحج والعمرة أثناء أشهر الحمل:

لا تنصح المرأة الحامل بأن تحج، لكن قد تضطر للحج أثناء الحمل لعدة أسباب؛ فحينها ننصحها باتخاذ عدد من الاحتياطات الصحية لتجنب الخطر. قد تتعرض المرأة الحامل وجنينها للعديد من الأخطار بسبب المجهود الزائد في الحج

ومن أهمها:

- الولادة المبكرة.
- احتياج الطفل إلى العناية المركزة بعد ولادته.
- تعرض الحامل للعدوى بسبب نقص المناعة لديها والازدحام الشديد.

يجب على المرأة الحامل تأجيل الحج في الحالات التالية:

- وجود تاريخ مرضي لولادات مبكرة.
- وجود تاريخ مرضي لحالات الإجهاض.
- الإصابة بسكري الحمل.
- الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم) أثناء أو قبل الحمل) أو أمراض الكلى وغيرها.
- وجود نزف مصاحب للحمل.
- هبوط المشيمة.

نصائح صحية للحامل قبل الحج والعمرة:

- استشارة الطبيب لمعرفة إمكانية السفر للحج أو العمرة دون التعرض لأي مضاعفات صحية.
- استشارة الطبيب عن إمكانية أخذ التطعيم ضد الحمى الشوكية والإنفلونزا قبل الحج أو العمرة بعشرة أيام على الأقل.
- أخذ جميع الأدوية الضرورية وبالقدر الذي يكفي طوال مكوثها، على أن تحصل الحامل من الطبيب على وصفة هذه الأدوية لجلبها من الصيدلية عند نفاذها.

نصائح صحية للحامل أثناء السفر:

- تناول كمية كافية من السوائل.
- تحريك الساقين بأوضاع مختلفة خلال الجلوس على المقعد لتجنب حدوث جلطات وريدية.
- المشي كل ساعة أو ساعتين داخل الطائرة أو الباص، كما يفضل التوقف كل ساعتين إذا كانت رحلة الحج بسيارة خاصة، وذلك لتمكين من المشي قليلاً.

على المرأة الحامل أن تتجنب الإزدحام والأوضاع التي تؤدي إلى ضغط جسمها بشدة، وأن تختار الأوقات المناسبة والمريحة لأداء المناسك.



نصائح صحية للحامل أثناء الحج والعمرة:

- يمكن أن تتعرض المرأة الحامل للجفاف نتيجة التقيؤ المستمر لاسيما إذا كان حملها في بدايته، وقد تصاب بالإجهاد في بداية الحمل نتيجة الإجهاد والزحام، **ولذلك يجب على المرأة الحامل الانتباه إلى ما يلي:**
- تجنب الازدحام والأوضاع التي تؤدي إلى ضغط جسمها بشدة، واختيار الأوقات المناسبة لأداء المناسك.
 - الحرص على ارتداء الملابس القطنية الواسعة، تجنبًا للتعرق الذي يفقدها الكثير من السوائل.
 - انتعال الأحذية المناسبة والمريحة.
 - تناول كمية كافية من السوائل، وتجنب الحرارة الشديدة.
 - المشي قليلاً كل ساعة أو ساعتين لتجنب الجلطات الوريدية في الساقين.
 - عند شعور الحامل بنزف، أو تقلصات في البطن، أو صداع شديد، أو ارتفاع في درجة الحرارة، فعليها التوجه إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى.
 - تجنب أي مجهود بدني زائد، والأخذ بالرخص الشرعية وفق شروطها عند الحاجة، كاستخدام الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي عند الإحساس بالإجهاد.

الرضع والأطفال أثناء الحج والعمرة:

- يفضل عدم اصطحاب الأطفال ومن هم دون سن البلوغ إلى الحج، **وذلك للأسباب التالية:**
- يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، كالتهابات الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي أو النزلات المعوية.
 - يعد الأطفال أكثر عرضة لفقدان السوائل من الكبار، بسبب ارتفاع درجة حرارة الجو أو بسبب قلة الماء الذي يستهلكه الأطفال.
 - الإرهاق يتعب الأطفال في فترة الحج، وقد يقلل من شهية الطفل، وبذلك يؤدي إلى فقدان سوائل الجسم.
 - يكون الأطفال أكثر عرضة للضيق بسبب الازدحام الشديد أثناء الحج.

لابد للمرأة الحامل أن تتوجه فوراً إلى أقرب مرفق صحي عند الشعور بأحد الأعراض التالية :

- حدوث نزيف أو ظهور سائل مهبلية غير اعتيادية.
- تشنج شديد في البطن.
- صداع شديد مترافق مع تشوش في الرؤية.

الإرشادات التي ينبغي على الوالدين معرفتها عند اصطحابهم للأطفال:

- الحرص على وضع سوار حول معصم الطفل يوضح اسمه بالكامل، ومكان إقامته، ورقم الهاتف أو الجوال، واسم الحملة.
- استكمال الطفل للتطعيمات الأساسية، واستشارة الطبيب حول التطعيمات الأخرى.
- الإكثار من شرب السوائل لتجنب الجفاف.
- غسل اليدين باستمرار.
- الحرص على نظافة منطقة ما بين الفخذين وجفافها للوقاية من حدوث التسلخات الجلدية.
- الحرص على نظافة الأكل.
- عدم اصطحاب الأطفال إلى أماكن الازدحام الشديد ما أمكن ذلك.
- يفضل مراجعة الطبيب عند حدوث أي مشكلات صحية، كالإسهال والقيء وارتفاع درجة حرارة الطفل.

عند اصطحاب الأطفال للحج، يجب التأكد من استكمالهم للتطعيمات الأساسية، بالإضافة إلى التطعيمات الأخرى الخاصة بالحج.

اضطراب ما بعد الحج

قد يعاني بعض الحجاج بعد العودة إلى ديارهم من أعراض متعددة يمكن أن نطلق عليها اضطراب ما بعد الحج، ولكن هذه الحالة ليست مرضًا بحد ذاتها، إنما مجموعة من الأعراض الشائعة التي تنجم عما يتعرض له الحاج خلال أداء المناسك من إرهاق وتعب وجهد وتنقل، ولكنها سرعان ما تزول مع الوقت والراحة وتناول المسكنات، وهي **تتضمن** **على ما يلي:**

- حالة من الإجهاد والإرهاق والفتور.
- آلام وأوجاع مختلفة في العضلات.
- صداع وتوتر.
- استمرار البشرة.
- زكام.
- اضطراب في دورة النوم.

تحدث هذه الأعراض بسبب:

- التعرض الطويل والمكثف لأشعة الشمس.
- كثرة الحركة والتنقل.
- التعرض لفيروسات الزكام والإنفلونزا.

كما أشرنا سابقًا، فإن هذه الأعراض سرعان ما تزول مع الوقت والراحة وتناول المسكنات؛ ويجب طلب الاستشارة الصحية في حالة اشتداد الأعراض أو استمرارها فترة طويلة.

يجب على الحاج / المعتمر عند العودة إلى ديارهم تجنب مخالطة الآخرين عند الإصابة بإعراض الزكام والإنفلونزا ونزلات البرد ، مع مراجعة الطبيب عند اشتداد الأعراض.

قائمة المصادر

١. وزارة الصحة السُّعودية – الموقع الرسمي –
www.moh.gov.sa

٢. منظمة الصحة العالمية
www.who.it

٣. الموقع الأوروبي للرَّصد والمراقبة
www.eurosurveillance.org

٤. موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز العربية للمحتوى الصحي
www.kaahe.org

٥. المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها
www.cdc.gov

٦. الخدمات الصحية الوطنية البريطانية
www.nhs.uk

هذا الدليل بإشراف الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

للاستفسارات والتواصل:
Hpromotion@moh.gov.sa

الطبعة الثالثة
١٤٣٨ هـ / ٢٠١٧ م

 saudiMOH
 saudiMOH
 MOHportal
www.moh.gov.sa/hajj


وزارة الصحة
Ministry of Health


937

