

## إرشادات عامة في الحج



## 4 نصائح للوقاية من أشعة الشمس أثناء الحج

□ استخدام المظلات والكريمات الواقية تجنباً  
للحروق السطحية .

□ عدم المشي في أحذية غير ملائمة أو المشي  
حافياً .

□ الحرص على النظافة الشخصية واستخدام  
المنظفات الطبية المعقمة .

□ استخدام حذاء مريح للقدمين وتنظيف  
منطقة ما بين الأصابع كل فترة , لمن يعانون أمراضاً  
مزمنة لتجنب الالتهابات الفطرية .



## نصائح صحية للحاج للوقاية من العدوى



استخدام المناديل  
لمسح الأنف والفم



لبس الكمامات  
في الأماكن المزدحمة



تغطية الفم  
وقت العطس بمنديل



غسل اليدين  
قبل وبعد الأكل



استخدام أدوات  
حلاقة جديدة



غسل اليدين بعد لمس  
الأسطح في القطار والممرات

## نصائح لمرضى ارتفاع ضغط الدم في الحج



زياره المراكز  
الصحية  
المتوافرة  
للتحقق من  
مستوى ضغط  
الدم



الحد من تناول  
الأطعمة الغنية  
بالأملاح  
لتجنب ارتفاع  
ضغط الدم



اصطحاب  
كمية كافية  
من الأدوية  
وتناولها في  
موعتها



استشارة  
الطبيب قبل  
الذهاب إلى  
الحج حول  
التدابير اللازمة  
لحالته





## نصائح لمرضى السكري في الحج

- احذر من علامات انخفاض السكر من (الزغلة والعرق الغزير أو الدوار)
- تحديد الغذاء الملائم لك في فترة الحج
- احتفظ بقطعة حلوى
- اعلام مرافقيك في غرفة او الحافلة بمرضك
- مراقبة مستويات السكر في الدم
- التعرف على مكان البعثة الطبية
- شرب كميات كبيرة من المياه
- ارتداء حذاء مريحاً
- ارتداء بطاقة التعريف بمرضى السكر
- احتفظ بالادوية والانسولين



## نصائح هامة للمصايين بالربو في الحج

2 تناول الأغذية الغنية بالخضراوات

1 الحصول على لقاح الإنفلونزا قبل الحج

4 تناول الفواكه الغنية بفيتامين (ج)

3 تناول العصائر الطبيعية

6 تناول السوائل وتجنب الجفاف

5 تجنب التعرض للشمس

8 الحصول على الراحة

7 تناول البخاخ الموسع للشعب الهوائية

