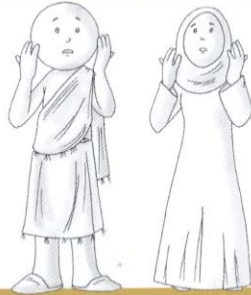


الدليل المختصر
لصحة من حج
البيت أو اعتمر



النظافة الشخصية

التغذية السليمة

السلامة العامة

التعامل مع الأمراض

صحة الأطفال لمن حج البيت أو اعتمر

مَنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ



المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

صحة الأطفال لمن حج البيت أو اعتمر

لصحة من حج البيت أو اعتمر



يجب الحرص على استكمال الطفل لجميع جرعات اللقاحات الأساسية والروتينية وهي:



• اللقاح ضد شلل الأطفال في الفترة
منذ الولادة وحتى ستة أشهر وبما لا
يقبل عن أربع جرعات



• اللقاح ضد السيل (الدرن) في الفترة
منذ الولادة وحتى سبعة أيام في
أعلى الذراع اليسرى



• اللقاح ضد الحصبة في عمر تسعة
أشهر وعمر ثمانية عشر شهراً



• اللقاح الثلاثي ضد الكزاز والسعال
الديكي. والحناق في الفترة من شهرين
وحتى ستة أشهر (ثلاث جرعات
كاملة)

• اللقاح ضد التهاب الكبد الوبائي من
النوع (ب) في الفترة من شهرين وحتى
سنة أشهر (ثلاث جرعات كاملة)

• اللقاح ضد التهاب المستدمية النزلية
في الفترة من شهرين وحتى سنة
أشهر (ثلاث جرعات كاملة)

• اللقاح ضد المكورات الرئوية في الفترة
من شهرين وحتى سنة أشهر (ثلاث
جرعات كاملة)

⚠ ينبغي أخذ الجرعات التنشيطية للقاحات المذكورة وفق ما تقره النظام الصحي الوطني

كما يجب الحرص على ما يلي:



إعطاء محلول الإرواء (معالجة الجفاف)
فوراً في حالة إصابة الأطفال الرضع
بالإسهال (يتوفر محلول الإرواء في
أكياس معقمة ويتم خضيره وفق
الإرشادات الصحية المعتمدة)



الاستمرار في التغذية التكميلية
للطفل بعد عمر ستة أشهر مع
مواصلة الإرضاع حتى عمر سنتين



الاستمرار في إرضاع الطفل من الثدي
رضاعة خالصة حتى عمر ستة أشهر
دون إضافة أي أغذية بما في ذلك الماء

يعطى الطفل من ٥٠ إلى ١٠٠ مل من
محلول الإرواء بعد كل إسهال

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((ليس منا من لم يرحم صغيرنا)) رواه أبو داود

صحة الأطفال لمن حج البيت أو اعتمر

التعامل مع الأمراض

لصحة من حج البيت أو اعتمر



أمراض الجهاز التنفسي



في حالة إصابتك بالتهاب الجهاز التنفسي لا تغادر غرفتك لأداء المناسك إلا بعد تماثلك للشفاء



إذا ظهرت عليك أعراض التهاب الجهاز التنفسي سارع بمراجعة الطبيب



إذا شعرت بأعراض التهاب الجهاز التنفسي اتصل بالسلطات الصحية فوراً

عند الإصابة بالإسهال احرص على ما يلي:



طلب الاستشارة الطبية فوراً في حالة إصابة أي من أفراد العائلة بالإسهال الشديد المتكرر



الإسراع في إعطاء المصاب سوائل تعويضية



التأكد من تناول العلاج كاملاً وفق إرشادات الطبيب

لتجنب الإصابة بالإسهال يجب الحرص على النظافة الشخصية والتغذية السليمة (انظر الصفحتين ٢٠١ و ٢٠٢)



الأمراض الجلدية



إحرص على تعريض الملابس وأغطية الفراش لأشعة الشمس بعد غسلها جيداً



في حالة الشعور بحكة في الجلد ينبغي طلب المشورة الطبية واستخدام الأدوية وفق المشورة الطبية



ينبغي تجنب افتراش الطرقات للنوم أو الإقامة



إحرص على الوقاية من الأمراض الجلدية بالنظافة الشخصية المستمرة والاستحمام اليومي باستخدام الصابون



تجنب احتكاك الجلد بجلد الآخرين أو تبادل الملابس والأغراض الشخصية معهم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها) رواه الترمذي

السلامة العامة

لصحة من حج البيت أو اعتمر



جَنَّبَ التعرض المباشر لأشعة
الشمس لفترات طويلة
واستخدِمَ مظلة واقية



إحرص على التأكد من أخذ
اللقاحات الواجب تلقِّيها قبل
الحج أو العمرة:

- اللقاح الرباعي ضد الحمى
التبوكية
- اللقاح المضاد للأنفلونزا
الموسمية

- اللقاح المضاد للحمى الصفراء
- اللقاحات الروتينية المعتمدة من
السلطات الصحية الوطنية

النصائح الأساسية



إحرص على عدم لمس العينين
أو الأنف أو الفم دون غسل
اليدين



جَنَّبَ العناق أو التقبيل أو
المصافحة عند خِية الآخرين



جَنَّبَ السير حافياً دون انتعال
الحذاء أو الخف



استخدم سجادة الصلاة
الخاصة بك



يُرجى ملء الاستمارة في
نهاية الكتيب بعناية.
ويمكنك قسّمها والاحتفاظ
بها داخل جواز سفرك
لمساعدة السلطات الصحية
عند الحاجة



مكة والمدينة مدينتان
خاليتان من التبغ. فليكن
موسم الحج أو مناسبة
العمرة فرصة للإقلاع عن
التدخين

التغذية السليمة

لصحة من حج البيت أو اعتمر



جَنَّبَ شَرِبَ السَّوَائِلِ الْغَازِيَةِ
قَطْعًا



إِحْرَصْ عَلَى الْإِكْتِنَارِ مِنْ شَرِبِ
السَّوَائِلِ الطَّازِجَةِ



إِحْرَصْ عَلَى اسْتِخْدَامِ أَوْعِيَةٍ
شَرِبَ نَظِيفَةٍ وَعَدَمِ تَبَادُلِهَا
مَعَ الْآخَرِينَ



إِحْرَصْ عَلَى شَرِبِ الْمَاءِ
النَّظِيفِ الْمُعَقَّمِ مِنْ مَصْدَرٍ
مَوْثُوقٍ



إِحْرَصْ عَلَى غَسْلِ الْخَضَارِ
وَالْفَاكِهَةِ جَيِّدًا بِمَاءٍ نَظِيفٍ،
وَيُحِذَرُ تَفْشِيرُهَا قَبْلَ طَبْخِهَا
أَوْ تَنَاوُلِهَا



إِحْرَصْ عَلَى تَنَاوُلِ الْأَغْذِيَةِ
الطَّازِجَةِ وَالْإِكْتِنَارِ مِنْ
الْخَضِرَاتِ وَالْفَاكِهَةِ وَجَنَّبِ
الطَّعَامَ الْحَزْنَ



إِحْرَصْ عَلَى طَهْيِ الطَّعَامِ
جَيِّدًا لِلتَّكَدُّقِ مِنْ نَضْجِهِ قَبْلَ
تَنَاوُلِهِ



إِحْرَصْ عَلَى تَغْطِيَةِ الْأَغْذِيَةِ
جَيِّدًا وَعَدَمِ تَعْرِيزِهَا لِلْغُبَارِ
وَالْحَشَرَاتِ

قال صلى الله عليه وسلم: ((أَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَخَمَرُوا (غَطُّوا) الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ)) رواه البخاري عن جابر

النظافة الشخصية

لصحة من حج البيت أو اعتمر



يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون إثر استخدام المراحيض



يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية قبل وبعد تناول الطعام



داوم على الغسل واستخدم المنشفة الخاصة بك



حافظ على مكان السكن نظيفاً باستمرار مع التخلص من مخلفات الأطعمة بصورة صحيحة



ضع المندبل بعد استعماله في صندوق القمامة فوراً



يجب استخدام مندبل ورقي عند السعال أو العطس



داوم على غسل الأسنان في الصباح وبعد تناول الطعام باستخدام الفرشاة أو السواك الخاصين بك



إحرص على تقليم الأظفار قبل الإحرام



حافظ على نظافة البيئة المحيطة وضع القمامة في الأماكن المخصصة لها



عند التحلل من الإحرام ينبغي التأكد من استخدام أدوات نظيفة لقص الشعر وتقليم الأظفار وعدم تبادلها مع الآخرين



جَنِّبَ الأماكن المزدحمة قدر الإمكان

قال صلى الله عليه وسلم : ((تَسَوَّكُوا، فَإِنَّ السَّوَاكَ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ)) رواه الترمذي