

قبل السفر

- استشر أخصائي الرعاية الصحية أثناء السفر قبل السفر بما يتراوح بين 6-8 أسابيع لتقييم المخاطر الصحية ونصائح إدارة المخاطر واللقاحات المستحسنة.
- اتبع متطلبات التأشيرة والتطعيم الصادرة عن وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية:
<https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>

أثناء الحج

نظافة اليد

يُعد غسل يديك بانتظام أحد أكثر الطرق فعالية لتقليل انتشار البكتيريا والفيروسات التي يمكن أن تجعلك أنت والآخرين مرضى.

اغسل يديك جيداً بالماء والصابون أو مطهر اليدين:

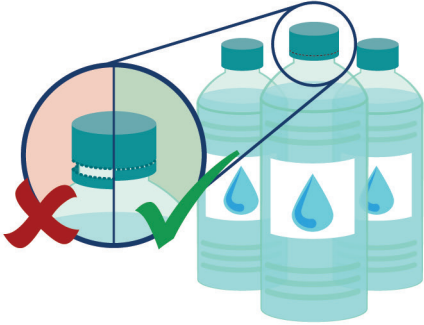
- بعد السعال أو العطس
- قبل إعداد الطعام وبعده
- قبل الأكل والشرب
- بعد الذهاب إلى المراض



نظافة المياه

قد تحتوي المياه على ملوثات كيميائية وجراثيم وفيروسات ضارة.

- يجب استهلاك المياه فقط في حال التأكد من سلامتها.
- هذا ينطبق أيضاً على المياه المستخدمة لصنع مكعبات الثلج وتنظيف الأسنان.
- دائماً تحقق من أن الأختام على المياه المعبأة في الزجاجات سليمة قبل الاستخدام.



الصحة الغذائية

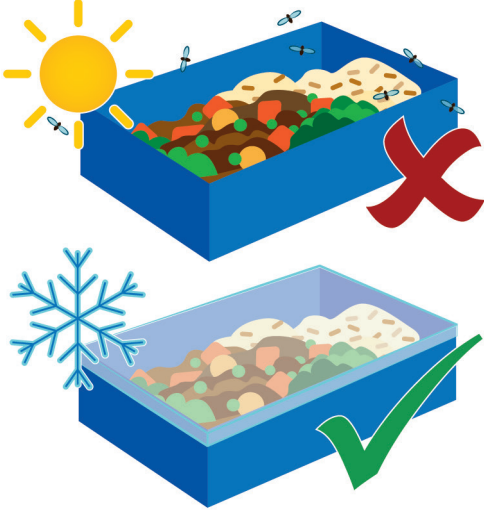
يمكن أن تتشكل البكتيريا الضارة التي تسبب التسمم الغذائي بسرعة على الأطعمة التي تم إعدادها أو طهيها أو تخزينها بطريقة غير ملائمة. سيقلل اتخاذ هذه الإجراءات من خطر التسمم الغذائي:

- اغسل يديك جيداً، والأسطح، والأواني والمعدات قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- اغسل دائماً الخضروات جيداً في مياه نقية قبل الاستعمال
- قشر دائماً الفاكهة، بما في ذلك الطماطم
- السلطات والأعشاب الطازجة (بما في ذلك التي في المشروبات) يجب اجتنابها





- يجب طهي اللحم والأرز والخضروات بشكل صحيح وتقديمها ساخنة وتناولها على الفور
- إذا تعذر تناول الطعام المطبوخ على الفور، فيجب تبريده في أسرع وقت ممكن، وتغطيته وتخزينه في الثلاجة
- تجنب الطعام الذي تم تركه مكشوفاً، فقد يكون معرضاً للبكتيريا والفيروسات الضارة
- تجنب المحار، يمكن أن يكون خطراً حتى لو كان مطبوخاً بطريقة جيدة
- اشرب فقط الحليب المبستر ومنتجات الألبان
- يجب غلي الحليب غير المبستر
- تحقق من تاريخ انتهاء الطعام والشراب قبل الاستخدام



إسهال المسافرين

الإسهال لدى المسافرين أمر شائع لجميع المسافرين أثناء الحج. تنتشر البكتيريا والفيروسات المسؤولة عن طريق الطعام أو الماء الملوث بطريق الخطأ من الصرف الصحي ويمكن أيضاً ابتلاعها عن طريق الخطأ بعد لمس الأسطح الملوثة. جميع المسافرين في خطر؛ ومع ذلك، يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أساسية أن يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالجفاف بسرعة وخطورة.

من المهم منع الجفاف أثناء نوبة إسهال المسافرين من خلال:

- يجب شرب السوائل الصافية مثل عصائر الفاكهة المخففة أو محاليل الإمهاء الفموي، مثل عبوات أملاح الإمهاء الفموية التي تباع في الصيدليات
- يجب إعداد جميع مشروبات الترطيب بماء آمن
- المضادات الحيوية غير ضرورية في معظم الحالات

اطلب العناية الطبية إذا كان الإسهال شديداً، أو كان هناك دم أو مخاط في برازك أو القيء أو كان هناك حمى أو آلام في البطن.

الحد من التهابات الجهاز التنفسي أثناء الحج

توصي وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية باستخدام أقنعة الوجه في الأماكن المزدحمة والمكتظة، خاصة أثناء الطواف حول الكعبة (الطواف) والرجم (الرجم) والمشي بين الصفا والمروة (السعي).

- يجب تغيير أقنعة الوجه وفقاً للإرشادات المقدمة من قبل الشركة المصنعة.
- اغسل يديك قبل ارتداء قناع الوجه وبعده.



يمكنك تقليل خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي ونشرها عن طريق:



- الحفاظ على نظافة الأيدي
- تجنب الملامسة المباشرة لليد مع عينيك وأنفك وفمك
- تغطية أنفك وفمك بمناديل يمكن التخلص منها عند السعال أو العطس والتخلص منها في أقرب صندوق نفايات بعد الاستخدام
- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي وتجنب استخدام أغراضهم الشخصية مثل هواتفهم المحمولة
- تجنب الاتصال الوثيق بالحيوانات، وخاصة الجمال
- تجنب شرب حليب الإبل غير المبستر أو بول الإبل أو تناول لحم الإبل غير المطهو جيداً

إذا كنت تعاني من مرض تنفسي حاد أثناء السفر، فيجب عليك:



- طلب المساعدة الطبية في وقت مبكر
- تجنب الحشود حتى يتم الشفاء من الأعراض، أو ارتدي قناعاً للوجه في المناطق المزدحمة إذا كان التجنب غير ممكن:
- تأكد من تغطية الأنف والفم بمناديل يمكن التخلص منها عند السعال أو العطس، والتخلص منها بشكل مناسب وغسل اليدين

انتقال الفيروس المنقول بالدم المرتبط بالحلاقة

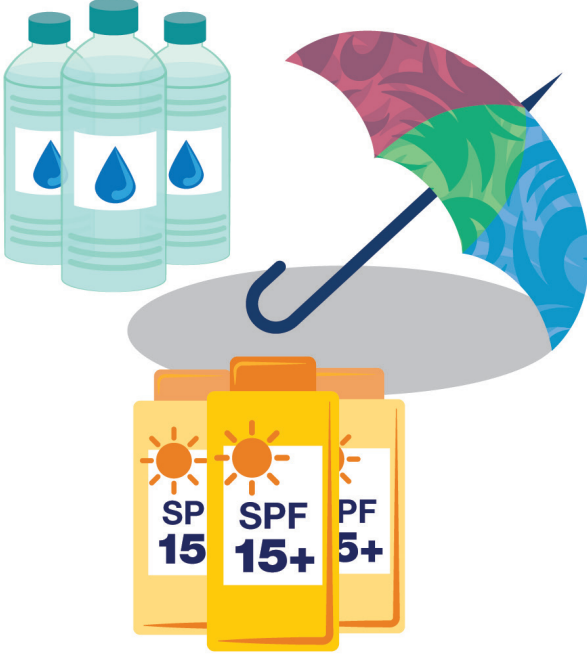
يمكن للشفرات غير المعقمة أن تنقل العدوى المنقولة بالدم، مثل التهاب الكبد الوبائي B والتهاب الكبد الوبائي C وفيروس نقص المناعة البشرية. لذلك ننصحك بـ:



- الذهاب إلى الحلاقين المرخصين في المراكز المخصصة رسمياً
- تجنب الحلاقين في الشوارع
- اطلب من الحلاق غسل يديه قبل الحلاقة
- تحقق من أن الحلاق يستخدم ماكينة حلاقة تستخدم مرة واحدة أو اطلب منه استخدام ماكينة الحلاقة الشخصية الخاصة بك
- تجنب جميع أنواع ماكينات الحلاقة الأخرى، بما في ذلك ماكينات الحلاقة التي يمكن تغيير شفراتها بعد كل حلاقة

المخاطر الصحية المرتبطة بالمناخ

حتى خلال أشهر الشتاء، يمكن أن تصل درجات الحرارة خلال اليوم في المملكة العربية السعودية إلى 30 درجة مئوية. تشكل حروق الشمس، والإجهاد الحراري، وضربة الشمس والجفاف خطراً على الجميع. يمكن الوصول في الوقت المناسب للتأقلم مع الظروف الحارة قبل أداء مناسك الحج. من المهم:



- أخذ راحة عند الإمكان
- الحفاظ على ترطيب جيد باستخدام سوائل آمنة
- البحث عن الظل حيثما أمكن ذلك
- يمكن استخدام المظلات لإنشاء الظل
- قررت السلطات السعودية أن الحجاج يمكنهم أداء بعض المناسك بين شروق الشمس وغروبها لتجنب ارتفاع درجات الحرارة أثناء النهار
- استخدام عامل واقى من الشمس بما يعادل 15 أو أعلى

الحوادث والإصابات

تقع الحوادث والإصابات أثناء الحج. تعد حوادث مرور المركبات خطراً محتملاً، فقد يمشي الحجاج مسافات طويلة عبر أو بالقرب من حركة المرور الكثيفة والطرق المزدحمة. يجب على الحجاج المصابين بداء السكري أو ضعف الدورة الدموية في الأطراف السفلية أن يهتموا بشكل خاص بالعناية بأقدامهم.

- الإصابات الطفيفة في القدمين شائعة، تأكد من حصولك على أحذية واقية جيدة النوعية.
- يُوصى بشدة أن يحصل جميع المسافرين على تأمين سفر وتأمين طبي شامل، بما في ذلك الإعادة إلى الوطن، قبل السفر.

بعد الحج

اطلب الرعاية الطبية إذا كنت تعاني من حمى مصحوبة بأعراض في الجهاز التنفسي أو أي أعراض حادة أخرى عند العودة من الحج. يجب عليك الاتصال بالطبيب في أقرب وقت ممكن والتأكد من ذكر تاريخ سفرك.

المزيد من النصائح

- وزارة الصحة السعودية: <https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>
- fitfortravel: <https://www.fitfortravel.nhs.uk/hajj>