



وزارة الصحة

Ministry of Health

الإدارة العامة للإعلام الصحي والعلاقات

# دليل الحاج الصحي



٥٧ وزارة الصحة ، الإدارة العامة للإعلام الصحي ، ١٤٣٠ .

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة الصحة

دليل الحاج الصحي ١٤٣٠ هـ . وزارة الصحة . - الرياض ، ١٤٣٠ .

٦٨ ٢٤ سم

ردمك: ٧-٩٦-٦٤٤-٩٩٦٠-٩٧٨

١- الحجاج - العناية الصحية ٢- الصحة الوقائية أ. العنوان

١٤٣٠ ٨٠٥٥

ديوي ٦١٤,٤٤

رقم الإيداع: ١٤٣٠ ٨٠٥٥

ردمك: ٧-٩٦-٦٤٤-٩٩٦٠-٩٧٨



# صحتك ... زاد حجك



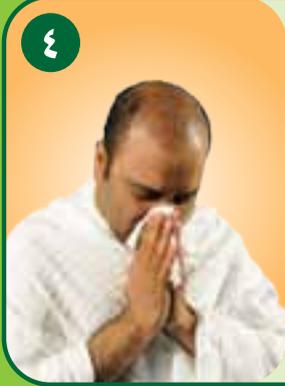
٢

المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى، خصوصاً بعد السعال أو العطس، مع الحفاظ على النظافة الشخصية.



١

استخدم أدوات الحلاقة ذات الاستعمال الواحد، وتجنب نهائياً مشاركة الآخرين في أدواتهم الشخصية، فقد يؤدي ذلك للإصابة ببعض الأمراض المعدية الخطيرة.



٤

استخدم المنديل عند السعال أو العطس وتغطية المضم والآنف به، والتخلص منه في سلة النفايات.



٣

لتجنب الإنهاك الحراري، استخدم المظلة الشمسية وتجنب التعرض المباشر للشمس ما أمكن ذلك، وأكثر من تناول السوائل، وخذ قسطاً كافياً من الراحة.



٦

استخدام الكمامات في مواقع الازدحام والتجمعات، واستبدالها وفق إرشادات الشركة المصنعة، مع غسل اليدين بالماء والصابون بعد نزعهما.



٥

يجب على المرضى أخذ كمية كافية من الأدوية والانتظام في تناولها أثناء أداء المناسك، وحفظها بطريقة آمنة، مع التقيد بالنظام الغذائي وإرشادات الطبيب.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

صحة  
ضيوف  
الرحمن  
لنا عنوان

لمزيد من المعلومات اتصل: 8002494444  
مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية

www.moh.gov.sa

# الفهرس

٩	المقدمة
١٠	تقديم

## الفصل الأول: إرشادات صحية قبل أداء مناسك الحج ..... ١٣

١	أولاً: الإستعداد البدني والنفسي للحج.....
١٥	ثانياً: الاشتراطات الصحية الواجب توفرها في الحاج والمعتمر.....
١٥	- إشتراطات خاصة بمرض الأنفلونزا .....
١٦	- الحمى الصفراء.....
١٦	- الطاعون الدملي في دولة ليبيا .....
١٦	- الحمى المخية الشوكية .....
١٧	- شلل الأطفال .....
١٨	- التطعيم ضد فيروس الإنفلونزا .....
١٨	- المراقبة الوقائية في منافذ المملكة .....
١٩	- المواد الغذائية .....
١٩	ثالثاً: تجهيز الحقيبة الصحية .....
٢٠	رابعاً: البطاقة الصحية .....
٢٠	خامساً: الحقيبة الشخصية .....

## الفصل الثاني: صحتك أثناء الحج ..... ٢١

٢٢	العناية الشخصية .....
٢٤	أمراض الجهاز التنفسي .....
٢٥	أمراض الجهاز التنفسي العلوي .....
٢٥	أنفلونزا H1N1 .....
٢٧	أمراض الجهاز التنفسي السفلي .....
٢٨	أمراض الجهاز الهضمي .....
٢٨	الإمساك .....

٢٩	الإسهال
٢٩	المغص والغثيان
٣٠	الحمى المخية الشوكية
٣٠	الأمراض الجلدية والفطرية
٣٢	أمراض العين
٣٣	كيف تدلك يديك بالكحول؟
٣٤	كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟
٣٥	الطريقة الصحيحة للبس ونزع الكمامة

## الفصل الثالث: الإسعافات الأولية.....٣٧

٣٨	أولا: الإصابات الحرارية
٣٨	١- التقلصات الحرارية
٣٨	٢- الإرهاق الحراري
٣٩	ج- ضربة الشمس
٣٩	ثانيا: الكسور والكدمات وإصابات الهيكل العظمي:
٣٩	١- كسور الأطراف والعمود الفقري
٤٠	ب- إصابات الرأس
٤٠	ثالثا: الجروح
٤٠	١- النزيف الخارجي (الجرح المفتوح)
١	٢- النزيف الداخلي
١	رابعا: إصابات الأذن
٤٢	خامسا: نزيف الأنف
٤٢	سادسا: آلام الأسنان
٤٣	سابعاً: الإجهاد العضلي
٤٣	١- إجهاد العضلات
٤٣	٢- إجهاد الأربطة
٤٣	ثامنا: آلام الظهر

عاشرا: الحروق.....	
١- إسعاف الحروق الحرارية.....	٤٥
٢- حروق الشمس.....	٤٥
احدى عشر: الإغماء.....	٤٥
الثاني عشر: الصداع.....	٤٦
الثالث عشر: التسمم الغذائي.....	٤٦

## الفصل الرابع: الحج والأمراض المزمنة.....٤٩

- نصائح للمصابين بالأمراض المزمنة.....	٥٠
- مريض السكري.....	٥٠
- الإسعافات الأولية لإنخفاض جلوكوز الدم.....	٥١
- علاج انخفاض سكر الدم.....	٥٢
- نصائح صحية لمريض الربو.....	٥٢
- الإسعافات الأولية لمريض الربو.....	٥٣
- الإسعافات الأولية للتشنجات.....	٥٣
- نصائح لمريض القلب في الحج.....	٥٤
- الإسعافات الأولية لمريض القلب.....	٥٤
- نصائح لمريض إرتفاع ضغط الدم.....	٥٥
- مرض التهاب المفاصل والحج.....	٥٥

## الفصل الخامس: إرشادات صحية.....٥٧

الباب الأول: المرأة والحج.....	٥٨
الباب الثاني: نصائح صحية للحاج.....	٥٩
الباب الثالث: الأمن والسلامة.....	٦٠
الباب الرابع: دليل الهاتف الصحي.....	٦١
الباب الخامس: وزارة الحج بالأرقام لحج عام ١٤٢٩.....	٦٣

# صحتك ... زاد حجك



- من الضروري أخذ لقاح الحمى المخية الشوكية، للبالغين والأطفال (من عمر سنتين فأكثر)، قبل الذهاب للحج بمدة لا تقل عن ١٠ أيام، ولا تزيد عن ٣ سنوات.
- كما ننصح بأخذ لقاح الأنفلونزا الموسمية، خصوصاً المصابين بالأمراض المزمنة.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

صحة  
ضيوف  
الرحمن  
لنا عنوان



لمزيد من المعلومات اتصل: **8002494444**

مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية

[www.moh.gov.sa](http://www.moh.gov.sa)

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين.

تلقي الخدمات المقدمة لحجاج بيت الله الحرام اهتماماً متعاضماً من لدن خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني رئيس لجنة الحج العليا يحفظهم الله بشكل عام والخدمات الصحية بشكل خاص مما أنعكس بصورة واضحة للعيان على مستوى الخدمات الصحية التي تقدمها الدولة ممثلة في وزارة الصحة لتقديم أفضل الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية والإسعافية في جميع مرافقها المهيأة للحجاج والزوار في مناطق الحج أو الطرق المؤدية إليها.



ووزارة الصحة تعتبر خدمة الحجاج وزوار مدينة رسوله الكريم شرف لها من خلال شعارها الدائم (صحة ضيوف الرحمن لنا عنوان). كما تعطي الوزارة والقائمين عليها جل اهتمامهم وأولوياتهم لجميع الأعمال المتعلقة بتقديم الخدمات الصحية خلال موسم الحج ورفع درجة الاستعداد وتسخير كل إمكانياتها وطاقاتها لتوفير الخدمات الصحية خلال موسم الحج طبقاً لخططها وبرامجها المختلفة لتكون ذات جودة عالية تؤكد المؤشرات والدلائل والتي يلمسها الحجاج من سنة لأخرى متوخية في ذلك ترجمة آمال وتطلعات ولاة الأمر حفظهم الله وتمشياً مع توجهات الوزارة الهادفة لسلامة وخدمة المرضى وكسب رضاهم.

وتتطلع الوزارة في خطتها لموسم حج هذا العام ١٤٣٠هـ بتوفيق الله لتقديم خدمات وقائية وإسعافية وعلاجية متطورة لحجاج بيت الله الحرام وزوار مسجد رسوله صلى الله عليه وسلم من خلال العمل الجماعي المنسق بين جميع رؤساء وأعضاء اللجان والقطاعات المشكلة بالوزارة والمشاركين في برنامج الحج لهذا العام من خلال المرافق الصحية بالمشاعر المقدسة والعاصمة المقدسة والمدينة المنورة.

وإنفاذاً لتوجيهات خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب

الثاني حفظهم الله بالاهتمام بتعزيز كافة التدابير الاحترازية والوقائية لاستضافة ضيوف الرحمن وزوار مسجد نبيه محمد صلى الله عليه وسلم والاهتمام بوقايتهم من كافة الأمراض واتخاذ كافة الاحتياطات اللازمة ضد مرض أنفلونزا (AH1N1) قامت وزارة الصحة بتطبيق حزمة من الإجراءات الاحترازية والوقائية قبل وأثناء موسم الحج لحماية الحجاج بإذن الله من التعرض للأمراض والأوبئة تتطلق من رؤى وتوصيات علمية وطنية محلية من استشاريين متخصصين وتوصيات منظمة الصحة العالمية بما في ذلك الإجراءات المتعلقة بحركة دخول الحجاج عبر منافذ دخولهم المختلفة مما مكنها من أن تتمتع نظماً جيدة في مجال الترصد الوبائي وإتباع إجراءات اختبارية ممتازة.

وقد قامت الوزارة بتهيئة وتجهيز مراكز المراقبة الصحية في منافذ المملكة الجوية والبحرية و البرية بالأدوية والمستلزمات الطبية وتوفير عقار التاميفلو بكميات كافية، إضافة إلى تجهيز ٣ مختبرات تشخيصية في مكة المكرمة ومختبر آخر لأول مره داخل المشاعر المقدسة لإجراء الفحوصات المخبرية عبر تقنية البلمره الجزيئية. إضافة إلى ذلك فقد تم تجهيز وتشغيل مستشفى الملك سعود بمحافظة جدة لاستقبال وعلاج الحالات المصابة بأنفلونزا H1N1 من ضيوف الرحمن حيث يشتمل على عدد من التخصصات أبرزها الباطنية والعناية المركزة.

واستكمالاً لخطة الوزارة في التصدي لهذا المرض فقد تم تجهيز ( ) مختبرات في منطقة مكة المكرمة بكل من مستشفى حراء العام ومستشفى النور التخصصي ومستشفى الملك فيصل. كما تم في هذا العام ولأول مرة فحص الجزيئات الحيوية (PCR) في المشاعر المقدسة بمستشفى منى الوادي حيث يعمل بهذه المختبرات التي تعمل على مدار الـ(٢٤) ساعة كوادرنية مدربة على إجراء فحص الكشف عن الأنفلونزا المستجدة.

وشهد هذا العام تجهيز وتشغيل مستشفى أجياد الطوارئ بسعة (٥٢) سرير تضم مختلف التخصصات الطبية كما تم بمستشفى الملك فيصل إنشاء قسم لمزارع الدرن وهو الأول من نوعه في مكة المكرمة مع تحديث كامل لقسم العمليات وتجهيزه وتحديث قسم الطوارئ بسعة (٢٩) سريراً وقسم العناية المركزة وزيادة الأسرة إلى (٢٠) سرير. إضافة إلى ذلك فقد تم تحديث مستشفى ابن سينا ليستوعب (١٠٠) سرير تساعد في تخفيف الضغط عن مستشفيات العاصمة المقدسة.. أما منطقة المشاعر المقدسة فقد شهدت إعادة بناء مستشفى منى الوادي بأحدث المواصفات بسعة(٢٦٨) سرير بما فيها أسرة

العناية المركزة وأسرة ضربات الشمس والملاحظة. كما تم تغيير البنية التحتية بالكامل لمستشفى منى الجسر حيث تم زيادة السعة السريرية من (١١٢) سرير إلى (١٦٨) سرير تشمل أسرة العناية المركزة، إضافة إلى ذلك فقد تم نقل العيادات الخارجية لمستشفى منى الشارع الجديد من المخيمات إلى مبنى جديد مع انشاء سكن من دورين للعاملين بالمستشفى. إلى ذلك فقد تم تطوير المراكز الصحية في منطقة منى وزيادة المراكز الصحية في جسر الجمرات إلى (٢٠) مركز صحي.

كما يعلم الجميع فإن الوزارة تركز في خططها على نشر الوعي الصحي بين الحجاج قبل قدومهم من بلدانهم حتى عودتهم إلى ديارهم سالمين غانمين بإذن الله حيث نفذت برامج للتوعية الصحية للحجاج في بلدانهم تضمنت الإرشادات والاشتراطات الصحية بأكثر من عشر لغات عالمية حية مع التركيز على الأمراض الشائعة بالحج وطرق الوقاية منها وتواصلت هذه الجهود عند وصول الحجاج منافذ المملكة المختلفة (الجوية والبحرية والجوية) حيث تم توزيع النشرات التثقيفية للحجاج التي تمت ترجمتها لأكثر من عشرة لغات حية أو من خلال شاشات العرض المتوفرة بالمنافذ عند قدومهم. كما تستمر جهود التوعية أثناء موسم الحج من خلال جميع المرافق الصحية بالمشاعر المقدسة ووسائل النقل المختلفة وأماكن تجمعات الحجاج والمخيمات باستخدام وسائل التوعية المختلفة

ويأتي إصدار هذا الدليل الصحي كترجمة لجهود مخلصه بذلتها الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية للمساهمة في إنجاح خطط الوزارة الرامية لتوعية ضيوف الرحمن للحفاظ على صحتهم وسلامتهم قبل وأثناء وبعد أداء فريضة الحج حيث يتضمن حزمة من الإرشادات والنصائح الطبية التي يحتاجها الحجاج.

أسأل الله العلي القدير أن يديم على مملكتنا الحبيبة أمنها ورخائها وأن يحفظ ولاة أمرنا ويسدد خطاهم لما يحبه ويرضاه. كما أسأله جلت قدرته أن يتقبل من الحجاج حجهم وأن يكتب لهم الصحة والسلامة ليعودوا إلى بلادهم سالمين غانمين بذنوب مغفور وسعي مشكور وحج مبرور.. إنه سميع مجيب.

وزير الصحة

د. عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية

## كلمة

تتميز المملكة العربية السعودية بموقع جغرافي هام حيث تقع بين قارتي آسيا وأفريقيا وقد شرفها الله بوجود الحرمين الشريفين مما جعلها قبلة ملايين المسلمين من مشارق الأرض ومغاربها لذلك تقوم حكومة المملكة العربية السعودية تحت الرعاية الكريمة



لخادم الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين حفظها الله بتقديم كافة الخدمات التي تكفل لحجاج وزوار بيت الله الحرام أداء المناسك في صحة ويسر، ومن ضمن الخدمات الصحية برامج الطب الوقائي والعلاجي حيث تمثل التوعية الصحية العمود الفقري للوقاية من الأمراض المعدية والغير معدية لحد سواء وذلك لما فيها من توجيه علمي سليم لحجاج بيت الله الحرام مما يقيم بإذن الله من هذه الأرض خصوصاً المعدية منها.

وانطلاقاً من مسئولية وزارة الصحة، ممثلة في الوكالة

المساعدة للطب الوقائي، عن البرنامج الوقائي لموسم الحج والعمرة واستشعاراً بأهمية هذا الجانب دأبت الإدارة العامة للإعلام في اتخاذ كافة الاحتياطات الصحية اللازمة من لقاءات وعلاجات وقائية وتوجه له النصح في الالتزام التام بقواعد مكافحة العدوى والنظافة العامة ومبادئ السلامة ومرجعاً لتقديم أفضل النصائح والخدمات الصحية لحجاج بيت الله الحرام.

أتمنى لكل حاج أن يستفيد كامل الاستفادة في ما ورد في هذا الدليل وعمل به إلى أن يرجع إلى أهله معافى من كل مرض إن شاء الله.

وكيل الوزارة المساعد للطب الوقائي

د. زياد بن أحمد ميمش

## تقديم

إنفاذاً لتوجيهات ولاة الأمر - يحفظهم الله - القاضية بتقديم أفضل رعاية وعناية لحجاج بيت الله الحرام فإن وزارة الصحة شأنها في ذلك شأن كافة قطاعات الدولة - أعزها الله - تحرص على وضع هذا التوجيه موضع التنفيذ.. فما يكاد ينتهي موسم الحج في منتصف شهر ذي الحجة من كل عام حتى يبدأ الاستعداد لموسم الحج الجديد ويتم تجنيد كل الطاقات والإمكانات والاستعداد والتحضير والتجهيز للحج التالي وذلك من خلال لجان الحج الصحية. وتتميز خطة الوزارة في موسم الحج بحلقة عمل متكاملة وانسجام بين الجهات المشاركة في تنفيذ الخطة لتوفير الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية والإسعافية لحجاج بيت الله الحرام وزوار مدينة رسوله صلى الله عليه وسلم لتتماشى مع تطلعات وتوجيهات ولاة الأمر يحفظهم الله. وذلك من خلال العديد من المرافق الصحية المنتشرة بمناطق المملكة ابتداءً من المداخل الرئيسية للمملكة مروراً بمناطق الحج وصولاً للمشاعر المقدسة والمدينة المنورة.



وتضع الوزارة في مقدمة أولوياتها التركيز على النواحي الوقائية للحجاج، وتهدف من خلال خططها لمنع حدوث أي أوبئة ومكافحة الأمراض المعدية خلال موسم الحج وبالتالي الخروج بحج خالٍ من الأمراض الوبائية بإذن الله. وقد جندت الوزارة أكثر من عشرة آلاف موظف وموظفة من أبناء وتمريض وفنيين وإداريين لتنفيذ الخطة العامة للوزارة وخدمة ضيوف الرحمن بالإضافة إلى القوى العاملة الزائرة من أطباء وتمريض في مجال العناية المركزة والتخدير والطوارئ. ولعل في هذا الدليل الصحي للحجاج الذي بين أيديكم إضاءات تعريفية ببعض الخدمات وأماكن تواجدها وكيفية الحصول عليها دون عناء أو مشقة بالإضافة إلى النصائح والإرشادات الصحية الكفيلة بإذن الله في الحفاظ على صحة وسلامة ضيوف الرحمن. ويطيب لي أن أقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في الإعداد لهذا الدليل. وفي الختام.. أسأل الله جلت قدرته أن يوفق ولاة الأمر في كل ما من شأنه خير هذا الوطن لأداء هذه الرسالة السنوية التي شرف الله سبحانه وتعالى هذه البلاد الطاهرة بها وأن يتقبل من الحجاج حجهم.

مدير عام الإعلام الصحي والعلاقات

د. خالد بن محمد مرغلاني

# صحتك ... زاد حجك

YOUR HEALTH .... IS YOUR PILGRIMAGE For the prevention of food poisoning

## للوفاية من التسمم الخرنائي

٢



تأكد من غسل الفواكه والخضار جيداً قبل تناولها.

2- Make sure of well washing fruits and vegetables before eating.

١



تجنب شراء الأطعمة المكشوفة والمعرضة للتلوث.

1- Avoid buying food that is uncovered or subject to contamination

٤



اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل تناول الطعام.

4- Wash your hands well with soap and water before eating

٣



تأكد من تاريخ صلاحية المعلبات والأطعمة المغلفة.

3- Make sure of expiry date of canned or stuffed food.

٦



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

6- Remember that storing cooked water for more than 2 hours in room temperature or buses, may lead to microbes growing, then leading to food positioning.

٥



احرص على طهي الطعام جيداً وتناوله مباشرة بعد إعداده، أو حفظه في درجة برودة مناسبة في التلاجة.

5- Cook the food well. Eat it immediately after cooking or keep it in the fridge with suitable cooling degree.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

صحة  
ضيوف  
الرحمن  
لنا عنوان

لمزيد من المعلومات اتصل: 8002494444

مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية

www.moh.gov.sa

الفصل الأول

# إرشادات صحية قبل أداء مناسك الحج

8002494444

مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية



## أولاً: الاستعداد البدني والنفسي للحج

يجتمع ملايين المسلمين من أجناس مختلفة وبلاد متعددة لأداء هذه العبادة في وقت ومكان محددين، إضافة لما تتطلبه هذه العبادة من حركة جسمانية متواصلة وجهد مضاعف. هنا لابد أخي الحاج من أن تهيئ بدنك وبنفسيتك تماماً كما تجهز أمتعتك وربما أكثر قليلاً.

### التهيئة البدنية والصحية قبل الحج:

مما لا شك فيه أن الصحة الجيدة واللياقة التي يتمتع بها الحاج تيسر له الأداء لأمثل لمناسك الحج لذلك ننصح الحاج بمحاولة رفع مستوى صحته ولياقته قبل مغادرته وطنه ومن أهم هذه الاستعدادات:

ممارسة بعض التمرينات الرياضية بصفة منتظمة وخاصة المشي فهذه الرياضة تسهل عليه الطواف والسعي، وسيجنبك الإصابة بالشد العضلي. احرص على تناول الغذاء المتوازن من الفواكه والخضروات والسوائل والعصائر وخاصة تلك المحتوية على فيتامين (سي) والكالسيوم.

### التهيئة النفسية قبل الحج:

يصيب كثير من الحجاج وخاصة من يحج لأول مرة الهواجس والمخاوف لكننا نطمئن الحجاج بأنه ليس لمخاوفهم أي أساس، والدليل على ذلك رغبة كل من حج بالحج مرة أخرى وبذلك نذكر بضرورة أن:

- تعود نفسك على الصبر والتحمل.
- تأخذ الأمور بسهولة وبدون تشنج.
- تتعلم كيف تتعايش وتندمج مع الآخرين بطريقة صحيحة، خاصة إذا وضعت نصب عينيك أن هؤلاء الحجاج هم أخوانك، وأن أجر صبرك الذي ستجنيه بعد مشقة أيام عظيمة، لذا تقرب إلى الله بمساعدة الآخرين فهو عمل سيشعرك بالسعادة من حيث لا تدري.

### التهيئة البدنية والصحية أثناء السفر:

أخي الحاج سواء كان سفرك بالطائرة أو بالحافلة أو بالسيارة فأن الجلوس لفترات طويلة سيعرضك للتعب ولذا نقدم لك بعض الارشادات المساعدة أثناء سفرك:

- احرص على تناول الطعام المتوازن، وتجنب الأطعمة الدهنية وأكثر من شرب الماء.

- احرص على ارتداء الملابس الفضفاضة، وانتعال الأحذية المريحة قبل أداء المناسك.
- احرص على ارتداء النظارات الشمسية المناسبة لوقاية العيون من الغبار والأتربة وأشعة الشمس.
- تنفس بعمق وببطء على نحو دوري.
- حاول ألا تجلس أكثر من ساعتين دون حركة.
- حرك عضلات البطن والأرداف كل فترة وأنت في مكانك.
- حرك رجليك كل فترة وأنت جالس وحاول مدهما بين الحينة والأخرى.
- انزل عند الاستراحات وتمش وحرك رأسك ورقبتك وظهرك لتجنب الإصابة بالشد العضلي.
- يمكن لركاب الطائرة التحرك في الممر بين المقاعد مرة كل ساعة أو الوقوف في أماكنهم أن تيسر ذلك.

أخي الحاج ولتجنب إصابتك بالغثيان ودوار السفر ننصحك بالآتي:

- استشر الطبيب قبل سفرك في تناول بعض الحبوب للوقاية من الإصابة بادوار.
- تناول كمية قليلة من الطعام قبل السفر مع تجنب الدهون.
- حاول ان تجلس في الأماكن الأكثر ثباتاً مثل المقاعد الأمامية في الحافلة والمقاعد الأقرب للجناح في الطائرة.
- وجه نظرك للأمام ولا تحديق في شيء محدد أو تركز نظرك في زاوية ما.
- حاول النزول من الحافلة كل فترة والمشي والتحرك.



## الاشتراطات الصحية الواجب توافرها

### في القادمين لأداء الحج والعمرة لموسم ١٤٣٢هـ

**أولاً: اشتراطات يجب توافرها قبل الحصول على تأشيرة الدخول للحج والعمرة:**

#### ١- الحمى الصفراء Yellow Fever:

أ) يطلب من القادمين للحج والعمرة من الدول المعلنة موبوءة بالحمى الصفراء (المذكورة أدناه) تقديم شهادة تطعيم صالحة ضد هذا المرض طبقاً للوائح الصحية الدولية تفيد بتطعيمهم ضد هذا المرض قبل وصولهم للمملكة بمدة لا تقل عن (١٠) أيام ولا تزيد عن (١٠) سنوات.

ب) طبقاً للوائح الصحية الدولية يطلب من الطائرات والسفن ووسائل النقل المختلفة القادمة من البلدان الملعنة موبوءة بالحمى الصفراء شهادة صالحة تفيد بإبادة الحشرات (البعوض) من على متنها.

### الدول الموبوءة بالحمى الصفراء هي:

أنجولا، بنين، السودان، السنغال، بوركينا فاسو، جمهورية أفريقيا الوسطى، الكاميرون، بورندي، تشاد، أوغندا، الكونغو، ساحل العاج، سيراليون، الصومال، إثيوبيا، الكونغو، الديمقراطية، الجابون، جامبيا، غانا، غينيا، غينيا الاستوائية، غينيا بيساو، توجو، كينيا، ليبيريا، سوتومي وبرنسيب، النيجر، نيجيريا، تنزانيا، الكوت ديفوار، جيانا الفرنسية، جيانا، البرازيل، بوليفيا، سورينام، بيرو، بنما، ترينيداد وتوباغو، فنزويلا، كولومبيا، الأرجنتين، باراجواي.

### ٢) الحمى المخية الشوكية

#### أ. بالنسبة للقادمين من كافة دول العالم:

يطلب من كل قادم للحج أو العمرة أو للعمل الموسمي بمناطق الحج من أي دولة تقديم شهادة تطعيم سارية المفعول ضد الحمى المخية الشوكية تفيد بتطعيمه ضد هذا المرض (قبل قدومه للمملكة بمدة لا تقل عن ١٠ أيام ولا تزيد عن ٣ سنوات) على أن تتولى الجهة الصحية في البلد القادم منه التأكد من اتمام عملية تطعيم البالغين و الأطفال من عمر سنتين فأكثر بجرعة واحدة من اللقاح الرباعي (ACYW135).

#### ب - القادمون من دول الحزام الأفريقي وهي:

السودان، مالي، بوركينا فاسو، غينيا، غينيا بيساو، نيجيريا، إثيوبيا، ساحل العاج، النيجر، بنين، الكاميرون، تشاد، ارتيريا، جامبيا، السنغال، أفريقيا الوسطى.

إضافة إلى تطعيمهم في بلدانهم باللقاح الرباعي كما ذكر أعلاه فإن السلطات الصحية السعودية بالمنافذ سوف تقوم بإعطائهم الجرعات الوقائية (جرعة واحدة فقط ٥٠٠ ملجم من عقار سيبروفلوكساسين) بهدف خفض معدل حمل الميكروب المحتمل بينهم.

### ٣- شلل الأطفال:

- يطلب من القادمين من الدول التي ما يزال فيروس شلل الأطفال البري ينتقل بها وهي: أوغندا، كينيا، بنين، أنجولا، توجو، النيجر، بوركينا فاسو، مالي، جمهورية أفريقيا الوسطى، تشاد، كوت ديفوار، غانا، جمهورية الكونغو الديمقراطية، السودان، إثيوبيا، ونيبال بتطعيم الأطفال أقل من ١٥ سنة بلقاح شلل الأطفال الفموي (Oral

Polio Vaccine) قبل قدومهم للمملكة بستة اسابيع وتقديم شهادة تثبت ذلك وسوف يتم إعطائهم جرعة اخرى من لقاح شلل الاطفال الفموي عند وصولهم للمملكة.

- يطلب من القادمين (جميع الاعمار) من الدول المبوءة بمرض شلل الأطفال وهي نيجيريا، الهند، باكستان، وأفغانستان، بالتطعيم بلقاح شلل الأطفال الفموي (Oral Polio Vaccine) قبل قدومهم للمملكة بستة اسابيع وتقديم شهادة تثبت ذلك وسوف يتم إعطائهم جرعة اخرى من لقاح شلل الاطفال الفموي عند وصولهم للمملكة بغض النظر عن أعمارهم.

### ع- الانفلونزا الموسمية:



توصي وزارة الصحة السعودية كل قادم للحج أو العمرة بالتطعيم بلقاح الانفلونزا الموسمي خصوصاً المصابين بأمراض مزمنة (أمراض القلب، أمراض الكلى، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض الأعصاب، مرض السكري) ومرضى نقص المناعة الخلقية والمكتسبة، والأمراض الاستقلابية، والحوامل، وذوي السمنة المفرطة.

### ثانياً: التوعية الصحية:

على السلطات الصحية بالدول التي يقدم منها حجاج توعية حجاجها عن الأمراض المعدية أنواعها، أعراضها، طرق انتقالها ومضاعفاتها والوقاية منها خصوصاً وباء الانفلونزا.

### ثالثاً: المواد الغذائية:

يمنع دخول المواد الغذائية التي يحضرها القادمون إلى المملكة بما في ذلك الحجاج أو المعتمرين ضمن أمتعتهم، ما لم تكن معلبة ومحكمة الغلق أو في أوعية سهلة الفتح للمعاينة وبالكميات التي تكفي القادمين براً لمسافة الطريق فقط.

### رابعاً: أي إجراءات أخرى مستقبلية:

في حالة وجود طارئة صحية تثير قلقاً دولياً أو حدوث فاشيات لأمراض تخضع للوائح الصحية الدولية في أي دولة يفد منها حجاج أو معتمرين فإن السلطات الصحية بالمملكة قد تتخذ أي إجراءات احترازية إضافية تجاه القادمين من هذه الدول (لم يتم إدراجها ضمن الاشتراطات المذكورة أعلاه) بالتنسيق مع منظمة الصحة العالمية في حينه بغرض تجنب انتشار العدوى بين الحجاج والمعتمرين أو نقلها إلى بلدانهم.

## ثالثا تجهيز حقيبة الطبيب؟؟

فهي مهمة في حالة مواجهة اي طارئ صحي لاسمح الله.  
أ - هناك نوعان من الأدوية التي يجب توفيرها في حقيبة السفر.

ب. الأدوية الخاصة	أ. الأدوية العامة
وهي أدوية خاصة ببعض الأمراض المزمنة مثل أدوية السكري وارتفاع ضغط الدم والربو وأمراض القلب. فهذه لا بد أن يوفرها كل حاج لنفسه، وبكميات تكفيه طيلة مدة الحج، مع اخذ كمية كافية إضافية لمدة ٣ أيام احتياطاً.	والتي يحتاج إليها الحاج عند اصابته ببعض الومكات الصحية، ومن هذه الأدوية: خافض الحرارة ومسكن الألم مثل الباراسيتامول (البنادول والفيفادول وغيرها) مضاد السعال وطارد البلغم. كريمات وفازلين وبودرة لاستخدامها عند حدوث تسلخات في الجلد. كريمات ومراهم لإصابات العضلات. كريمات للجروح والحروق. مليينات لحالات الإمساك. مضادات حيوية (بعد استشارة الطبيب). علاج الإسهال. مضاد للحموضة.

## ب - أجهزة ضرورية:

حافضة ثلج (ترمس) لحفظ الأنسولين.  
جهاز قياس السكر.

## رابعاً: البطاقة الصحية:

على الحاج الذي يعاني من مرض ما أن يحرص على حمل بطاقة صحية تحتوي على تفاصيل حالته المرضية توضع حول المعصم يوضح عليها اسمه وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ.

كما يتوجب على الحاج أن يدون أسماء الأدوية التي يستخدمها وجرعاتها؛ حتى يتسنى له إعادة صرفها عند فقدانها.

## خامساً: الحقيبة الشخصية:

يجب أن يحرص الحاج على أن تحتوي حقيبته الشخصية على الاتى:

١. مواد التنظيف الضرورية للجسم مثل (الصابون والمناشف، فرشاة الأسنان وآلات الحلاقة).

٢. المظلة الشمسية والتي هي مهمة للحماية من الشمس.

٣. الملابس المناسبة والتي تتناسب مع طقس المشاعر المقدسة.

الفصل الثاني

# صحتك أثناء الحج

8002494444

مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية



## العناية الشخصية:

الوصول للنظافة الكاملة شيء صعب نوعاً ما ولكن بالمقابل عدم الاهتمام بالنظافة ينتج عنها مشاكل صحية وبيئية خطيرة أحياناً لا يوجد لها حلول، وتبرز أهمية الاهتمام بالنظافة العامة والشخصية في حالة التجمعات والازدحام كما يكون عادة في موسم الحج من تجمع أعداد هائلة من حجاج بيت الله الحرام حيث يكون الازدحام مع عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة المكان، سببا لانتشار الكثير من الأمراض بين الحجاج.

فاحرص أخي الحاج على نظافة جسدك وملابسك قدر الاستطاعة فالنظافة من الإيمان، ووقاية من الأمراض، وقد علمنا الإسلام النظافة الشخصية حيث جعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة، وجعل الغسل فرضاً في بعض الأحوال ومستحباً في أحوال أخرى وحثنا كذلك على نظافة الثياب، وقد جمع كل هذا في قوله تعالى: (يا بني آدم خذوا زينتك عند كل مسجد).

فكثيراً من الأمراض كالإسهال والدوسنتاريا والتهاب الكبد الفيروسي وأمراض الجهاز التنفسي مثل انفلونزا AHINI ناتجة عن عدم توفر النظافة ولوقايتك أخي الحاج من الإصابة بالأمراض يجب عليك المحافظة على:

## النظافة الشخصية عن طريق:

- غسل الأيدي بالماء والصابون خاصة قبل الأكل وبعده كذلك بعد استعمال المراض وعند لمس شخص مريض.
- في حال عدم توفر الماء والصابون يمكن استخدام الجل المعقم لتطهير اليدين.
- الاستحمام اليومي بالماء الدافئ والصابون (يجب أن يكون غير معطر في حالة الإحرام) لإزالة الأوساخ وفتح مسام الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- غسل الشعر بالماء والشامبو لإزالة الغبار والأوساخ العالقة.
- قص الأظافر وتقليمها وتطهير الأذنين.
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد الوجبات وقبل النوم ولا تستخدم فرشاة الأسنان الخاصة بغيرك.
- الحرص على استخدام الفوط والمناشف النظيفة وغسلها.
- تغيير الملابس الداخلية ومراعاة نظافة الملابس الخارجية وغسلها.
- تجنب المشي حافياً.
- تجنب استخدام حاجيات الغير كالأمشاط والملابس والفوط.

## كمادات الأنف والفم:

ينصح الحجاج باستخدام الكمادة في أماكن التجمع والازدحام ولكن عليه الحرص على

تغيير هذه الكمامة بصفة مستمرة لأنها قد تصبح مكان يجمع كميات كبيرة من الأتربة والغبار وقد تتسبب في انتقال العدوى بالفيروسات ومنها فيروس النفلونزا H1N1 في حالة عدم استخدامها بشكل صحيح أو عدم تغييرها لذلك ينصح الحاج بتعلم الطريقة الصحيحة لارتداء ونزع الكمامة لوقاية نفسه من العدوى.

رسم توضيحي للطريقة الصحيحة للباس ونزع الكمامة في الصفحة ٣٢.

## نظافة المسكن والبيئة:

لا تقتصر نظافة الشخص على تنظيف جسده وملابسه بل تتعدى كذلك إلى نظافة المسكن الذي يعيش فيه، والبيئة المحيطة به، وذلك عن طريق:



- تنظيف الفراش يوميا
- الحرص على تجنب الأكل في الفراش.
- الحرص على تنظيف الأدوات التي يستخدمها الحاج داخل السكن.
- عدم إلقاء القمامة في أرضية السكن أو في الشوارع في غير الأماكن المخصصة لها، بل يتم تجميعها في الأكياس الخاصة بها، ووضعها بعد ذلك في الصناديق المخصصة لها، وذلك لتجنب وجود وتكاثر الحشرات الضارة حولها وإيذائها للحجاج ونقل الأمراض إليهم،

## النظافة في الحلاقة:

أخي الحاج لضمان سلامتك بإذن الله من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجروح (خاصة أثناء الحلاقة) احرص على إتباع التعليمات التالية:

- احذر من التعامل مع الحلاقين غير النظاميين وغير النظيفين
- احرص على اختيار الحلاق النظيف الذي يحمل الشهادة الصحية، ويخضع للإشراف والتفتيش الدوري عليه، وذلك حتى تجنب نفسك الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم.
- اختر المكان المناسب، وتجنب حلاقي الطرقات والأرصنة.
- الحلاقون النظاميون تحت الإشراف الصحي كثيرون ومنتشرون حول الحرم والجمرات في أماكن معروفة ومرخص بها.
- تأكد من استعمال شفرة جديدة للحلاقة لكل شخص، ومن تطهير الأدوات.

## اجتناب الزحام:

الزحام وسيط فعال لنقل الأمراض، ويعرض حياة الحجاج للخطر، وبخاصة كبار السن والعجزة، فقد يؤدي بحياتهم، كما يمنع الحجاج من تأدية مناسكهم ببسر وسهولة، فابتعد أخي الحاج عن الازدحام والمزاحمة ما استطعت حتى لا تصيبك هذه الأخطار.

وبقي أن نضيف أن النظافة ليست مصطلح يتم حصره في عدة كلمات وإنما هي مفهوم كبير يترتب عليه أو يندرج منه سلوكيات لها التأثير الكبير على المجتمع والبيئة، فهي إذا ما تم التركيز عليها وتطبيقها بشكل جدي تساهم في الوقاية من انتشار الأمراض بإذن الله، أما إذا أهملت فإنه ينتج عنها مشاكل بيئية وصحية كبيرة.

قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِيكَ﴾.



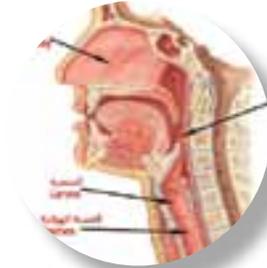
قد يتعرض الحاج لا سمح الله أثناء حجه إلى بعض الأمراض الشائعة في فترة الحج فسنلقي الضوء على أهمها وكيفية علاجها.

## أولاً: أمراض الجهاز التنفسي:

تصاب القصبات الهوائية بأمراض جرثومية أو فيروسية تنتقل إليها بالعدوى وذلك عن طريق استنشاق الهواء الملوث وتشمل تلك الأمراض كذلك التهاب الحنجرة واللوزتين. تنقسم أمراض الجهاز التنفسي إلى نوعين منها.

### أ. أمراض الجهاز التنفسي العلوي:

تعتبر أمراض الجهاز التنفسي العلوي من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً ومنها الزكام (الرشح) وينتج هذا المرض عن فيروس (أو عدة أنواع من الفيروسات) والتي تنتقل من شخص لآخر.



## الأعراض:

- احتقان وثقل في الرأس.
- انسداد في القنوات الأنفية.
- عطس مستمر.
- صداع وسيلان مخاطي.
- احمرار في العينان.
- ارتفاع في درجات الحرارة قد تبلغ ٣٩ درجة مئوية وأحياناً أكثر.

## العلاج:

- الراحة والإكثار من السوائل.
- اخذ حمام حار مما ينشط دوران الدم في الأماكن المصابة من الجسم ويزيل الاحتقان يتبعه حمام بارد.
- تناول المسكنات وخافضات الحرارة مثل (البنادول، البروفين، فولتارين).
- في حالات السعال الشديد يعطى المريض الأدوية الموسعة للشعب الهوائية التي تخفف من حدة السعال الشديد أو أدوية طاردة للبلغم.
- في حال حدوث الالتهابات في البلعوم استخدم بعض المضادات الحيوية بعد استشارة الطبيب.

## أنفلونزا H1N1:

هو مرض تنفسي يحدث سببه النوع (A) فيروس (H1N1).

## هل ينتقل فيروس انفلونزا الخنزير من شخص لآخر؟

ينتقل الفيروس من شخص لشخص آخر بنفس طريقة الانفلونزا الموسمية وذلك عن طريق ملامسة ملوث به بفيروسات انفلونزا H1N1 ثم لمس الفم أو الأنف أو من خلال السعال والعطس.

## أعراض انفلونزا الخنزير في البشر:

إن أعراض انفلونزا الخنزير في البشر تكون مشابهة لأعراض الانفلونزا الموسمية، وهي عبارة عن ارتفاع في درجة الحرارة، صداع، خمول، سعال، ألم في الحلق، قيء وإسهال.

## متى يجب زيارة الطبيب؟

### في البالغين:

- 1- في حالة صعوبة التنفس.
- 2- ألم أو ضغط في الصدر.
- 3- قيء حاد ومستمر.
- 4- بلغم دموي.
- 5- إذا لم تتحسن الحمى بعد مرور 3 أيام.

### عند الأطفال:

- 1- صعوبة أو تسارع التنفس.
- 2- إزرقاق الوجه والجلد.
- 3- قيء حاد أو مستمر.

## نصائح للوقاية من الإصابة بانفلونزا H1N1:

- ١- أخذ اللقاح الخاص بانفلونزا H1N1.
- ٢- ارتداء الكمامات في الأماكن المزدحمة ومواقع التجمعات (أثناء الطواف والسعي).
- ٣- الانتظام في غسيل اليدين بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية أو استخدام المطهرات عدة مرات يومياً.
- ٤- استخدام المناديل لتغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال، ثم التخلص منها.
- ٥- تجنب لمس العين والأنف أو الفم باليدين إلا بعد غسلها جيداً.
- ٦- الإكتفاء بالمصافحة عند السلام على الآخرين.
- ٧- مراجعة الطبيب في حالة ظهور أعراض شديدة للانفلونزا.

## توصي وزارة الصحة بتأجيل الحج للفئات التالية:

- المصابون بأمراض رئوية مزمنة، ومن ضمنهم مرضى الربو الذين يتناولون العلاج.
- المصابون بأمراض القلب والكبد والكلى.
- المصابون بداء السكري.
- المصابون بمرض نقص المناعة (بسبب علاج أو مرض أولي أو مكتسب).
- المصابون بمرض السمنة المفرطة.
- المصابون بأمراض الاستقلابية.
- المصابون بالأنيميا المنجلية.
- الحوامل.
- الأطفال أقل من ١٢ سنة.
- كبار السن أكبر من ٦٥ سنة.

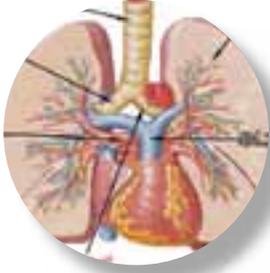
## ٢. أمراض الجهاز التنفسي السفلى (الالتهابات الرئوية):

تعتبر التهابات الرئة من الالتهابات الحادة التي تصيب الأشخاص الذين يعانون من الوهن العام، والمصابين بأمراض المجارى الهوائية المزمنة والأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية ونقص المناعة وبعض أمراض الدم كما أن تقلبات الطقس السريعة والحادة غالباً ما تلعب الدور المباشر في نشوء التهابات الرئة.

## الأعراض:

- شعور بالبرودة يستمر لدقائق معدودة وأحياناً لساعات
- ارتفاع درجات الحرارة بصورة سريعة لتصل إلى ٣٩-٤٠ درجة مئوية مع تعرق.

- صداع ألم في الصدر يزداد أثناء الشهيق والسعال
- سعال جاف لمدة يومين تقريبا ليتحول بعدها إلى سعال قد يصاحبه بلغم ممزوج بالدم ويكون لون البلغم عادة بلون الصدأ أو اصفر أو أخضر.



### العلاج:

- الراحة والابتعاد عن أي مسبب للالتهاب.
  - استخدام الأدوية الخافضة للحرارة مثل (البنادول، البروفين).
  - استخدام الأدوية الطاردة للبلغم.
  - إعطاء المريض المضادات الحيوية تحت إشراف الطبيب.
- وحتى لا تتعرض أخي الحاج لهذه الأمراض يجب عليك إتباع النصائح التالية:
1. عدم التواجد في الأماكن الرطبة والملوثة وقليلة التعرض لأشعة الشمس.
  2. تنظيف مكان التواجد الدائم من الغبار بشكل دوري ومنتظم.
  3. عدم الاختلاط بالأشخاص المصابين بالزكام والاقتراب منهم.
  4. الاعتناء بالتغذية العامة وشرب السوائل المحتوية على فيتامين سي كعصير الليمون الحامض والبرتقال.
  5. الامتناع عن التدخين.
  6. تجنب التعب. والسهر الطويل وكل ما يمكن أن يؤدي إلى إرهاق الجسم وإضعاف مناعته.

### ثانيا: أمراض الجهاز الهضمي:

تسبب أمراض الجهاز الهضمي بأعراضها المتنوعة إزعاجا مستمرا للشخص يتظاهر بالحرقة والتجشؤ والامتلاء والألم في البطن ومن هذه الأمراض:

#### 1. الإمساك:

وهو أحد الاضطرابات التي يتعرض لها الجهاز الهضمي ويمكن وصفه بالإخراج الصعب وغير المتكرر للبراز عن المعدل الطبيعي.



#### الأعراض:

- قلة الإخراج عن المعدل الطبيعي
- ألم في البطن وانتفاخ

## العلاج:

تناول كمية كبيرة من الخضروات والفوكة الطازجة.  
تناول الفواكه التي تحتوى على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على علاج الإمساك مثل (التين، المشمش، البرقوق).  
شرب السوائل خاصة المياه حوالي ١ - ٢ لتر تقريبا يوميا (ما عدا مرضى هبوط القلب والفشل الكلوي) فيتبعون تعليمات الطبيب المعالج.  
استخدام المليينات عند الضرورة وبعد استشارة الطبيب.

## II. الإسهال:

وهو إخراج البراز لين وغير متماسك عن المعدل الطبيعي

## الأعراض:

كثرة الإخراج للبراز عن المعدل الطبيعي وقد يصاحبه مغص وتقلصات وقيء  
ارتفاع في درجة الحرارة.

## العلاج:

- الإكثار من السوائل حتى لا يتعرض الجسم للجفاف.
- الابتعاد عن الوجبات التي تحتوى على الدهون
- اللجوء إلى بعض العقاقير عند الضرورة لعلاج الإسهال وذلك بعد استشارة الطبيب.
- استخدام محلول الجفاف إذا لزم الأمر وهي متوفرة في الصيدليات.
- استخدام المضاد الحيوي بعد استشارة الطبيب اذا كانت الإصابة بالإسهال نتيجة تسمم غذائي.

## III- المغص والغثيان:

هو عبارة عن تقلصات معوية نتيجة الاضطرابات الهضمية مما يؤدي إلى حدوث غثيان وقيء وذلك بعد أن تفرغ المعدة محتوياتها.

## الأعراض:

- أ- ألم في البطن  
ب- إمساك أو إسهال  
ج- اضطرابا في الجهاز الهضمي  
د- حموضة

## العلاج:

- عدم أخذ اي شيء عن طريق الفم حتى يتوقف القيء والغثيات.
- بعد توقف الغثيان محاولة تعويض السوائل على نحو متكرر وبكميات قليلة حتى لا يتعرض المريض للجفاف.
- استخدام الأدوية المضادة للغثيان أوالأدوية المسكنة للمغص بعد استشارة الطبيب وخاصة في الأطفال وصغار السن.

## ثالثا: الحمى المخية الشوكية:

وهي عبارة عن التهاب سحايا المخ والحبل الشوكى مما يؤثر على الجهاز العصبي.

## الأعراض:

- ارتفاع في درجات الحرارة - الصداع.
- تصلب أو تيبس الرقبة - تقيؤ.
- فقدان الوعي.

## العلاج:

مراجعة المستشفى فورا .

## رابعا: الأمراض الجلدية:

### I. الأمراض الجلدية الفطرية:

هي كثيرة ومتنوعة تصيب الأشخاص في مختلف الأعمار والأجناس وتنتشر بشكل كبير في كل بلدان العالم المتقدمة منها والنامية الباردة منها والحارة وان كانت تكثر نوعا ما في البلدان الحارة بسبب كثرة التعرق ومن أهم هذه الأمراض .

### - السعفة الحلقية:

تتميز بظهور بقع مختلفة الأشكال ذات حدود ظاهرة جدا وحمراء اللون فيما يميل لون الجلد إلى اللون الطبيعي في نصف البقع نتيجة لقلة نظافة الجسم والتعرق الشديد .

## الأعراض:

الحكة وقد تصل العدوى إلى جلد الرأس .

## الوقاية:

- عدم استعمال أدوات الغير.
- عدم النوم في الأماكن الغير نظيفة.
- الإستحمام بإستمرار.

### العلاج:

- استخدام مضادات الفطريات بعد استشارة الطبيب.
- - التسلخات الجلدية (تسلخ الفخذين)
- تكثر هذه الحالات عند الأشخاص ذوي السمنة وتكون عادة سطحية على الجلد.

### الوقاية:

يمكن الإستعانة بسروال الحج المجاز من مفتي عام المملكة وهي عبارة عن سروال يغطي الجزء السفلي من البطن إلى أسفل الفخذين غير مخيط، يمكن إرتدائه للحاج والمعتمر تحت الإحرام لمنع الإحتكاك بين الفخذين والأعضاء التناسلية والمنطقة المحيطة بها.

### الأعراض:

- ألم وحكة وحرقان وإحمرار.
- إحتقان في الجلد قد يؤدي الى الصعوبة في المشي.

### العلاج:

- التهوية الجيدة للمنطقة المصابة.
- المشي بتوسيع الخطى.
- استخدام بودرة التلك وغيرها من الكريمات أو الفازلين.

## II. الأمراض الجلدية الطفيلية:

تنتشر الأمراض الجلدية المعدية في معظم البلدان على الرغم من التقدم العلمي ومن التطور مستوى الوعي الصحي لدى معظم الناس وهذه، الأمراض لا تنقيد بمستوى اجتماعي أو ثقافي أو معيشي معين بل تصيب أشخاصاً من كافة المستويات والفئات.

### من أهم الأمراض الجلدية المعدية هي:

#### الجرب:

هو مرض جلدي شديد العدوى وسريع الانتقال من شخص إلى الأخر عن طريق اللمس

أو عن طريق تبادل الأدوات الشخصية مثل المناشف أو استعمال أغطية السرير.



### الأعراض:

١. حكة شديدة بالليل وخاصة بين الأصابع والكعب والكف وظاهر البطن.
٢. التهابات جلدية فتتكون حبوب وحوصلات وبثور وقشور سميقة.

### العلاج:

١. غسل الجسم جيدا وبشدة لإزالة البيض من الجلد وتكرار العملية يوميا.
٢. استعمال التراكيب والمراهم والمحاليل الخاصة بهذا المرض على الجسم مثل (بينزيل بينزويت) بتركيزات مختلفة ٢٠٪ أو ٣٠٪ تحت إشراف الطبيب المختص.

### خامسا: أمراض العين:

من أهم الأمراض التي تصيب العين في هذه المواسم:

### جفاف العين:

يحدث جفاف العين بسبب نقص في دموع العين للخلل في الغدة الدمعية وأحيانا لتعرضها لأشعة الشمس المباشرة وفي الأجواء الجافة والغبار.

### الأعراض:

١. تهيج بالعين.
٢. احمرار العين وانتفاخها.
٣. نقص الدموع.

### العلاج:

١. الابتعاد عن استخدام العدسات اللاصقة.
٢. ارتداء النظارات الشمسية.
٣. استخدام الدموع الصناعية على شكل قطرات.
- استخدام مرطبات العين وتسمى قطرات لانتعاش العين.

## الطريقة الصحيحة لبس ونزع الكمامة

١- أمسك الكمامة كما هو مبين بالصورة بحيث تكون الدعامة المعدنية الخاصة بالثبيت على الأنف في مواجهة أطراف الأصابع وأن تتحرك أربطة الرأس بحرية تحت ظهر كف اليد.



٢- ثبت الكمامة على الوجه على أن تغطي أسفل الذقن مع مراعاة أن تكون الدعامة المعدنية الخاصة بالثبيت في الاتجاه العلوي.



٣- اسحب الرباط العلوي على الرأس وثبته جيداً خلف الرأس ثم اسحب الرباط السفلي وثبته بمستوى منخفض عن الرباط العلوي (تحت الأذن).



٤- قم باستخدام أصابع اليدين معاً لثبيت الدعامة المعدنية جيداً على الأنف بحيث لا تسمح بمرور الهواء من أطراف الكمامة. ولاحظ أن تثبيت الدعامة المعدنية باستخدام يد واحدة قد < انبعاث الدعامة < تقليل كفاءة إحكام الكمامة.



٥- تأكد من إحكام الكمامة بوضع اليدين معاً على أطرافها مع عدم تحريك الكمامة، والتنفس بقوة (شهيق وزفير) لمعرفة ما إذا كان هناك تسرب للهواء من أطراف الكمامة، وفي هذه الحالة يتم إعادة التثبيت مرة أخرى.



٦- انزع الكمامة من خلال الأربطة الخلفية.



٧- قم بغسل اليدين جيداً أو دعهما بالكحول.



## كيف تدلك يديك بالكحول؟

دلك يديك من أجل نظافة الأيدي واغسلها في حالة الإنتساخ الظاهري

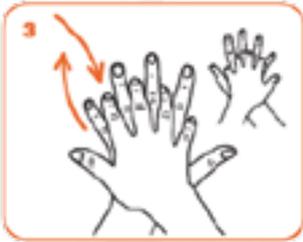
الزمن الكلي للإجراء من ٢٠-٣٠ ثانية



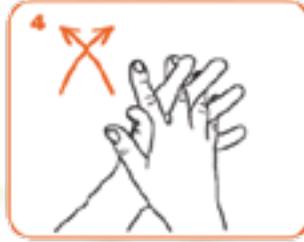
املأ قبضة يدك من المطهر مغطياً كافة السطح



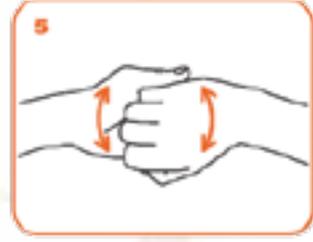
باطن اليد بباطن اليد الأخرى



باطن اليد اليمنى على  
ظهر اليد اليسرى مع  
تداخل الأصابع والعكس



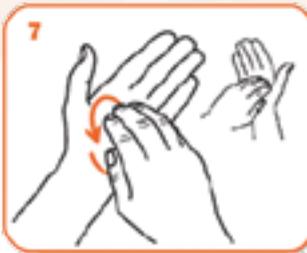
باطن اليد بباطن اليد  
الأخرى مع تداخل الأصابع



ظاهر الأصابع بباطن اليد  
الأخرى والأصابع مضمومة



الدلك الدائري للإبهام  
الأيسر ثم الأيمن



الدلك الدائري للأمام  
والخلف بأصابع اليد اليمنى  
لباطن اليد اليسرى والعكس



يدك آمنة عند جفافها

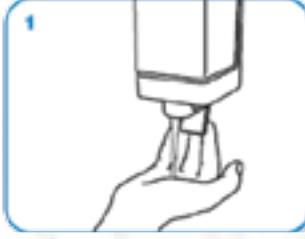
## كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

اغسل يديك في حالة الإنتساخ الظاهري ودلكها من أجل نظافة الأيدي

الزمن الكلي للإجراء من ٤٠-٦٠ ثانية



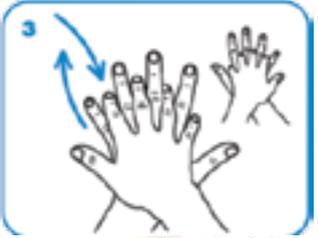
بلل يدك بالماء



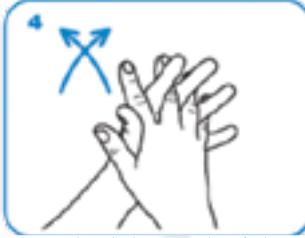
ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



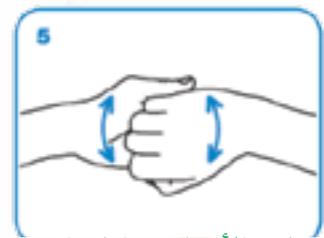
باطن اليد بباطن اليد الأخرى



باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس



باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى والأصابع مضمومة



الدعك الدائري للإبهام الأيسر ثم الأيمن



الدعك الدائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس



شطف اليدين بماء جاري



تخفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



أغلق المياه باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



يديك آمنة الآن

## الفصل الثالث

# الإسعافات الأولية



قد يتعرض الحاج لبعض الإصابات أثناء أدائه لمناسك الحج والتي تستدعي سرعة في الإسعاف... وهذه بعض الإسعافات الأولية والتي يتوجب على الحاج تعلمها لتطبيقها وقت الحاجة.

## أولاً: الإصابات الحرارية:

وهي الإصابات الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة وتحدث في مواسم الصيف.

### أ. التقلصات الحرارية:

#### التعريف:

شد عضلي ناتج عن فقدان كمية بسيطة من السوائل والأملاح بدوره عن التعرض لدرجات حرارة عالية وهو أول مراحل الحالات الخطرة المتعلقة بالإصابات الحرارية.

#### الأعراض:

- آلام وانقباضات في العضلات خاصة عضلات الأرجل والبطن.
- تبقى درجة حرارة الجسم في المعدل الطبيعي.
- يبقى الجلد رطباً.

#### الإسعاف:

- يبعد المصاب عن مصدر الحرارة أي الى مكان بارد.
- يتناول المصاب ماء أو عصيراً بارداً.
- ينقل المصاب إلى المستشفى للعناية بحالته.

### ب - الإرهاق الحراري:

#### التعريف:

هو شعور بالإرهاك والتعب ناتج عن التعرض لدرجات الحرارة العالية وفقدان كميات كبيرة من السوائل عن طريق العرق.

#### الأعراض:

- تعب.
- إحساس بالجفاف.

- تظل درجة حرارة الجسم في المعدل الطبيعي أو أقل.
- صداع ودوار

### الإسعاف:

- يبعد المصاب عن مصدر الحرارة وتخفف ملابسه.
- تخفض درجة حرارة الجسم برش الماء على المصاب أو أخذ حمام بارد.
- يتناول المصاب كمية من السوائل وفى حالة الإغماء ينقل إلى المستشفى لإعطاءه سوائل عن طريق الوريد.
- الراحة والاسترخاء مع رفع ساق المصاب.

### ج - ضربة الشمس:

#### التعريف:

ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم ناتج عن التعرض لدرجات حرارة عالية لفترات طويلة.

#### الأعراض:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم.
- جفاف واحمرار في الجلد.
- صداع ودوار.
- فقدان تدريجي للوعي.
- نبض سريع وضعيف.
- تنفس سريع.

### الإسعاف:

- أطلب المساعدة الطبية فوراً حتى لو بدأ المريض يتعافى وأنقل المصاب الى مكان بارد.
- إنزع الثياب الثقيلة.
- تستخدم الكمادات الباردة باستمرار مع استخدام المراوح والمكيفات.
- يتناول المصاب سوائل باردة إذا كان في وعيه.

- ينقل المصاب إلى المستشفى مع تغطيته بشاش أو ملابس مبللة.

## نصيحة للحاج:

«الوقاية خير من العلاج»

### للوقاية من الإصابات الحرارية:

- عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- استخدام المظلة الشمسية.
- شرب السوائل بكميات كافية.
- تجنب الإجهاد الشديد.

### ثانياً: الكسور والكدمات وإصابات الهيكل العظمي:

#### أ- كسور الأطراف والعمود الفقري:

تعريف الكسور: هي انقسام أو شقوق تحدث في العظام.

#### الأعراض:

- ألم شديد في مكان الإصابة ويزداد مع محاولة تحريك العضو.
- تورم مكان الإصابة.
- سماع صوت قرقعة العظام.

#### الإسعاف:

- لا يحرك المصاب بإصابة في العمود الفقري.
- وضع سنادات مؤقتة لمنع المضاعفات وتخفيف الألم.
- لا تحاول إعادة العظم المكسور لوضعه الطبيعي.
- يعطى المصاب مسكنات للألم وينقل لأقرب مستشفى.

#### ب - إصابات الرأس:

- تحدث نتيجة تعرض الرأس لضربة مباشرة أو سقوط من ارتفاع أو حوادث سير.

- تتضح علامات الإصابة الخطيرة فى شكل صداع،فقدان الوعي أو تغير فى السلوك.
- حاول إنقاذ المصاب بسرعة وذلك لاحتمال وجود نزيف داخلي مما قد يعرض المصاب للموت.
- تعامل مع الإصابة بحذر ولا تحرك المصاب.

### الإسعاف:

- أطلب المساعدة الطبية فوراً .
- محاولة السيطرة على النزيف .
- استخدام دعائم الرقبة .
- لا يعطى المصاب اى شئ بالفم .
- لا تمارس الضغط إذا كان هناك شعور بالألم لاحتمال وجود كسر .
- ينقل المصاب إلى المستشفى .



### ثالثاً الجروح:

التعريف: الجرح عبارة عن قطع فى أنسجة الجسم سواء فى الداخل أو الخارج.

#### ١- النزيف الخارجي (الجرح المفتوح):

وهى عبارة عن قطع فى الجلد .

### الإسعاف:

- العمل على إيقاف النزيف بالضغط على الجرح بضمادة سميكة أو رفع العضو المصاب للأعلى .
- وقاية الجرح من التلوث بضمادة معقمة
- ينقل المصاب لأقرب مستشفى .



## ٢- النزيف الداخلي:

ينتج بسبب اصطدام الجسم بقوة خارجية شديدة مثل السقوط من أعلى أو الاصطدام بالسيارات أو قد تحدث نتيجة تحريك كسر.

### الأعراض:

- تغير في لون الجلد للون الداكن (إذا كان النزيف تحت الجلد).
- نبض سريع وضعيف.
- دوخة وقلّة وعي تدريجيا.
- غثيان وقيء.
- عطش متزايد.
- الم في المنطقة المصابة.

### الإسعاف:

- مساعدة المصاب في اتخاذ الوضع المريح له.
- تجنب المصاب التعرض للبرودة أو الحرارة العالية.
- نقل المصاب لأقرب مستشفى.

## رابعا إصابات الأذن:

### أسباب الإصابات:

- عند حدوث إصابات بالرأس.
- عند دخول حشرة أو جسم غريب إليها.

### الأعراض:

- الم في الأذن
- صعوبة في السمع
- نزول دم أو افرازات منها في حالة إصابات الرأس
- احمرار
- دوام وغثيان
- قيء

## الإسعاف:

في حالة الإصابة بالرأس:

- تغطية الأذن بقطعة من القماش نظيفة وتثبيتها بشريط لاصق
- يستلقى المصاب في وضع مستقيم على جنبه حتى وصول المساعدة
- عدم محاولة إيقاف النزيف أو الإفرازات أو تنظيف الأذن وطلب الإسعاف فوراً.

## في حالة دخول جسم غريب للأذن:

في حالة دخول جسم غريب في الأذن فلا تحاول إستخراجه لأن ذلك قد يدفع الجسم الى الداخل أو ثقب الطبلة.

## في حالة وجود حشرة في الأذن:

- أجلس المصاب بحيث تكون أذنه المصابة إلى أعلى.
- جذب شحمة الأذن للوراء ثم للأعلى ثم صب قليل من الماء أو الزيت الدافئ.
- إذا كان الجسم صلباً أو صعب الخروج سارع بنقل المصاب إلى المستشفى.

## خامساً: نزيف الأنف:

### - تهدئة المصاب

- إضغط على الجزء السفلي من الأنف (التقاء الغضروف الأنفي مع عظام الأنف) مع جعل الرأس ينحني الى الأمام والأسفل لمدة ١٠ دقائق.
- يبقى المصاب على هذا الحال لمدة (٥-١٠) دقائق فإذا إستمر النزيف يفضل نقل المريض الى المستشفى.

## سادساً: آلام الأسنان:

هو الشعور بوخز بالسن يصحبه صداع

كيف تحافظ على صحة أسنانك؟

تجنب الأطعمة التي تلتصق بالأسنان قدر الإمكان لأنها تسبب التسوس.

إستخدام الفرشاة والمعجون بعد كل وجبة.



عند الشعور بألم الأسنان إستخدم المسكنات لحين مراجعة الطبيب.

## سابعاً: الإجهاد العضلي:

### ١- إجهاد العضلات:

#### الأعراض:

آلام وشد في العضلة وقد تصل الأعراض إلى تمزق شديد في العضلة.

### ٢- إجهاد الأربطة:

#### الأعراض:

آلام وتورمات في الرباط قد تودى إلى التمزق الكامل للرباط.

#### الأسباب:

- المجهود الزائد.
- الحركة العنيفة المتواصلة.

#### الإسعاف:

- أوقف المصاب عن الحركة عند إحساسه بالألم.
- ضع كمادات من الماء البارد أو الثلج في مكان الألم.
- ارفع العضو المصاب لتخفيف الألم والتورمات.
- استعمل كريمات العضلات ومسكنات الألم.
- إذا لم يخف الألم أو بدا العضو بالتورم اطلب المساعدة من الطبيب.

## ثامناً: آلام الظهر:

المريض الذي يعاني من آلام ويستطيع تحملها عليه إن يأخذ قسطاً من الراحة بين فترة وأخرى مع تجنب رفع الأشياء الثقيلة مع تناول المسكنات لتخفيف الألم أما المريض الذي يعاني من الآلام الحادة فعليه:

- الراحة على سطح صلب ومسطح مع ثني الركبتين واستخدام كمادات دافئة أو باردة على مكان الألم.



- تناول بعض المسكنات.
- عدم الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.

### تاسعا: اللدغات:

#### أ- لدغة العقرب

##### الأعراض:

- ألم موضعي.
- احمرار وتورم في مكان اللدغة.
- تقلص في العضلات وتشنجات.
- هبوط عام.

##### الإسعاف:

١. لا تغيير وضع المصاب واتركه هادئا.
٢. وضع اللفات الضاغطة أعلى اللدغة.
٣. انقل المصاب لأقرب مستشفى.

#### ب - عضه الثعبان:

##### الأعراض:

- غثيان وتقيؤ.
- إضطراب في الرؤية.
- ألم شديد وتورم في مكان العضة.
- سرعة في النبض والتنفس.
- تغير في لون الجلد.

##### الإسعاف:

- دع المصاب هادئا ومضطجعا ولا تسمح له بالحركة.
- يثبت الجزء المصاب وذلك بوضع لفافة ضاغطة أسفل وأعلى العضة ولا تضغط بشدة.
- لا ترفع الجزء المصاب.

- نظف مكان العضة بالماء والصابون.
- انقل المصاب لأقرب مستشفى.
- حاول معرفة نوع الثعبان حتى يتم معرفة نوع المصل الذي ينبغي إعطائه للمصاب.

## عاشراً: الحروق:

هي الإصابة والتلف الذي يحدث في الجلد وأنسجة الجسم نتيجة تعرضه للحرارة أو السوائل الساخنة والكهرباء.

### الأسباب:

١. الحرارة (السوائل الساخنة، النار، الشمس).
٢. الكيماويات.
٣. الكهرباء.

### الإسعاف:

#### أ- إسعاف الحروق الحرارية.

١. ابعاد المصاب عن مصدر الحرارة وإذا كانت ملابسه مشتعلة يلف ببطانية حتى تنطفئ النار.
٢. تأكد من التنفس والنبض.
٣. اسكب ماء باردا على مكان الحرق.
- أعط المصاب مسكناً للألم أن أمكن.
٥. ضمد الحرق بمحلول أو مطهر مخفف.
٦. انقل المصاب للمستشفى.

#### ب- حروق الشمس.

هي إصابة مؤلمة في الجلد نتيجة التعرض المفرط لأشعة الشمس.

### الأعراض:

- احمرار الجلد وسخونته.
- طفح جلدي.

- تقشر الجلد بعد أيام من الإصابة.
- أخي الحاج الوقاية من حروق الشمس تكون ب:
- ١. تجنب التعرض لأشعة الشمس خلال ذروتها.
- ٢. استخدام المظلة والقبعات.
- ٣. استخدام النظارات الشمسية لحماية العيون.
- استخدام الكريمات الحاجبة لأشعة الشمس (بعامل وقاية ١٥).

### احدى عشر: الإغماء

هو فقدان الوعي الناتج عن أسباب عديدة منها الجفاف، المجهود الزائد ونقص الأكسجين بسبب الازدحام أو الحرائق أو بسبب أمراض مثل أمراض القلب، ارتفاع السكر الشديد، انخفاض السكر، أمراض الجهاز العصبي مثل جلطة الدماغ أو الصرع.

### الإسعاف:

- ابعد المصاب إلى مكان جيد التهوية.
- مدد المصاب واجعله في وضع الإسترخاء مع خلع الملابس الضيقة.
- ارفع القدمين للأعلى أن أمكن.
- في حالة القيء لا تعط المصاب اى شئ بالفم.
- الجأ إلى الطبيب عند تعرض المصاب للإصابة أثناء سقوطه.
- الجأ إلى الطبيب إذا كان لدى المصاب أمراض عضوية معروفة، إغماء، تشنجات، أو إذا طالت مدة الإغماء أو تكرر.

### اثنى عشر: الصداع

هو ألم في الرأس ينتشر في جانبي الرأس أو يتركز في جانب واحد منه وهذا يسمى الصداع النصفي.

### من أسباب الصداع:

- الأمراض المعدية مثل الأنفلونزا.
- الضغط النفسي.
- التوتر.

- ارتفاع درجات الحرارة.

## أعراض الصداع النصفي:

يصاحب الصداع النصفي عادة أعراض منها الغثيان والتغير في الرؤية.

## الإسعاف:

- تناول المسكنات مثل البنادول أو اليبروفين.
- النوم والراحة في غرفة مظلمة.
- إذا لم يستجب للدواء نستخدم كمادات باردة.

## الثالث عشر: التسمم الغذائي

هو عبارة عن حالة مرضية تحدث بسبب تناول غذاء أو شراب ملوث بالبكتريا أو بمواد كيميائية.

## الأعراض:

- تظهر الأعراض في صورة نزلة معوية والتي تظهر على صورة:
- غثيان وقيء.
- إسهال.
- ألم في البطن.

## الإسعاف:

- إيقاف إعطاء المريض أي طعام عن طريق الفم.
- إعطاء المصاب السوائل بكثرة.
- نقل المصاب إلى المستشفى.

## نصائح عامة للحاج لتجنب التسمم الغذائي:

- حاول أن تتقي طعاماً نظيفاً معداً إعداداً جيداً، من مصدر تثق بنظافته وأمانته.
- إذا كان الطعام معلباً فتأكد من تاريخ صلاحيته.
- غسل الأيدي قبل إعداد الطعام.

- اغسل الفواكه والخضروات جيداً قبل أكلها
- احرص على تغطية آنية الطعام والفاكهة، ولا تعرضها للغبار والحشرات، حتى لا تصاب بالتسمم الغذائي والأمراض المعدية
- احرص على شراء الأغذية المغلفة وتذكر أهمية عدم تناول الأطعمة المكشوفة بصفة عامة وخاصة المباعة في البوفيهات
- ابتعد عن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين لتجنب مخاطر الإصابة بالتسمم الغذائي واحرص على التخلص من باقي الأطعمة وعدم تخزينها.
- تجنب تناول اللحوم والدواجن والسمك والبيض الغير تام النضج وكذلك الغير معروف المصدر.
- يفضل شرب الحليب واللبن المبستر وكذلك المياه المعدنية المعبأة واختيار العصيرات المغلقة.
- استخدم الأوعية والصحون النظيفة.
- احفظ الأغذية في الثلاجة مغطاة.
- احرص على تخزين الأغذية الجافة كالحبوب والبقوليات بعلب مغطاة وحفظها في مكان جاف.
- استخدام المياه النظيفة للشرب ولطهي الطعام وفي حالة عدم التأكد من نظافة المياه يجب غليها قبل الاستعمال.
- طهي الطعام جيداً لقتل الجراثيم.
- تجنب رش المبيدات الحشرية أثناء إعداد الطعام أو تناوله.

# صحتك ... زاد حجك

## للوفاية من التسمم الخرنائي

٢



تأكد من غسل الفواكه والخضار جيداً قبل تناولها.

١



تجنب شراء الأطعمة المكشوفة والمعرضة للتلوث.

٤



اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل تناول الطعام.

٣



تأكد من تاريخ صلاحية المعلبات والأطعمة المغلفة.

٦



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

٥



احرص على طهي الطعام جيداً وتناوله مباشرة بعد إعداده، أو حفظه في درجة برودة مناسبة في التلاجة.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

صحة  
ضيوف  
الرحمن  
لنا عنوان

لمزيد من المعلومات اتصل: 8002494444

مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية

www.moh.gov.sa

الفصل الرابع

# الحج والأمراض المزمنة



## نصائح للمصابين بالأمراض المزمنة

للحجاج المصابين بالأمراض المزمنة بعض النصائح حول كيفية التعامل مع الحالات الطارئة مرضهم، إذا كان لدى الحاج أحد الأمراض المزمنة كالسكري، الربو وأمراض القلب وغيرها فإن عليه الحرص على ما يلي:

ينصح الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة وسبق لهم أداء فريضة الحج بعدم الذهاب للحج هذا العام وذلك حفاظاً على صحتهم.

ينصح الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة والراغبين في أداء مناسك الحج هذا العام بأخذ اللقاح المضاد لفيروس انفلونزا H1N1 قبل التوجه للمشاعر المقدسة بمدة لا تقل عن أسبوعين.

في حالة شعور الحاج بأي من أعراض الانفلونزا (ارتفاع في درجة الحرارة، سعال شديد، الآلام في الحلق، قيء أو إسهال) فعليه التوجه لأحد المراكز الصحية المنتشرة في المشاعر للكشف عليه واتخاذ الإجراءات اللازمة.

القيام بمراجعة الطبيب المتابع لحالته الصحية قبل ذهابه إلى الحج، حتى يتأكد من قدرته على أداء مناسك الحج بدون حدوث مضاعفات بإذن الله ووضع الخطة العلاجية المناسبة للمريض خلال أيام الحج.

حمل بطاقة خاصة يدون بها نوع المرض والأدوية التي يتناولها، كي يمكن إسعافه بسهولة إذا استلزم الأمر.

التعرف على أعراض المرض لديه كأعراض ارتفاع أو انخفاض السكر لدى المصابين بالداء السكري على سبيل المثال.

التعرف على مكان أقرب مركز صحي مجاور لمكان إقامته في المشاعر المقدسة للتوجه إليه عند الشعور ببعض الأعراض المرتبطة بالمرض.

## السكري

### انخفاض سكر الدم:

ما الذي يعنيه انخفاض الجلوكوز عند مريض السكري؟

هي الحالة التي تنخفض فيها معدلات الجلوكوز (سكر الدم) إلى اقل من حوالي (٦٠ ملجم/٪).

وهذا يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض التي تختفي بعد مرور ١٠-١٥ دقيقة بعد تناول السكريات.

ماهى أعراض سكر الدم المنخفض؟

قد يسبب انخفاض سكر الدم لمريض السكر بعضا من هذه الأعراض أو كلها:

شحوب.

رعشة.

إفراز للعرق.

شعور بالضيق.

سرعة ضربات القلب.

الجوع.

صعوبة التركيز.

التعب والإرهاق.

عدم وضوح الرؤية (الزغللة في العين).

فقدان مؤقت للوعي.

قد لا يعانى البعض من هذه الأعراض عند الإصابة بانخفاض الجلوكوز، وقد يحدث فقدان للوعي بدون انذار مسبق ولتجنب حدوث ذلك لابد من المحافظة على عدم حذف أي من وجبات الطعام.

### الإسعافات الأولية لإنخفاض جلوكوز الدم:

ينبغي أن يكون مريض السكر على دراية بأعراض انخفاض السكر لديه، حتى يتمكن من تقديم العلاج لنفسه قبل فقدان الوعي ودخوله في غيبوبة.

لذلك فعلى الحاج المصاب بالسكري اتباع الأتي:

حمل السكاكر بشكل دائم.

فحص سكر الدم بصورة منتظمة وخاصة لمن يتناول الإنسولين (بمعدل أربع مرات

أو أكثر يوميا).

المدائمة على إتباع نظام غذائي سليم، مع الحرص على تناول وجبات خفيفة لمنع انخفاض السكر بين الوجبات الأساسية.

حمل بطاقة تفيد بأنه مريض بالسكر لكي تساعد أي شخص على تقديم المساعدة.  
حمل حقنة الجلوكاجون لاستعمالها عند انخفاض السكر وذلك في حالة عدم القدرة على تناول الطعام أو فقدان الوعي.

انخفاض سكر الدم ليلا يعد مشكلة كبيرة لمرضى السكر لذلك عند الاستيقاظ وإحساس المريض بالصداع أو التعرق أو اضطراب في النوم مثل الكوابيس يجب عليه القيام بما يلي:

قياس سكر الدم ليلا ما بين الساعة ١٠-١١ مساءً، ولو كان أقل من ٧ - ٨ مليمول/ليتر عليه تناول وجبة خفيفة حتى لا يتعرض لانخفاض الجلوكوز أثناء النوم.  
قياس سكر الدم حوالي الساعة الثالثة صباحاً.

### علاج انخفاض سكر الدم:

إذا كان نتيجة تحليل السكر أقل من ٧٠ ملجم٪ (٣,٩ مليمول) يتناول المريض ١٥ جرام من السكر (٣ ملاعق شاي سكر، حبنا تمر، نصف كوب عصير برتقال، كوب عصير تفاح، كوب حليب) ثم يعيد التحليل خلال ١٥ دقيقة وإذا لم يرتفع السكر بمعدل ٣٠ ملجم٪ يعاد تناول السابق ثم يكرر حتى يصل السكر إلى ٧٠ ملجم أو أكثر.

### نصائح لمرضى الربو

على المرضى المصابون بمرض الربو القصبي، فيلزمهم التقيد بأخذ أدويتهم بانتظام، سواء الحبوب منها أو البخاخات.

كما يجب عليهم حمل البخاخ الخاص بتوسعة القصبات الهوائية (مجاري التنفس)، واستعماله حال إحساسهم بضيق في التنفس، أو صفير في الصدر.

وكذلك يلزمهم أخذ قسط من الراحة، وتجنب الزحام الشديد تفادياً لحدوث النوبات، في حالة حدوث نوبة الربو لا بد من مراجعة أقرب مستوصف لتلقي العلاج المكثف

على شكل بخاخات بالأكسجين، وإبر بالوريد، ولإعطائهم المضادات الحيوية في حالة حدوث التهاب في الصدر.

### الإسعافات الأولية لازمة الربو

تهديئة المريض.

مساعدته لأخذ دوائه مثل الفينيتولين.

إعطاؤه سوائل كافية.

إعطاؤه الأكسجين.

يتم اللجوء إلى الطبيب على الفور عند:

أزمات الربو الحادة.

حدوث ضيق في التنفس أو أزيز في الصدر عند المصاب الذي لا يعاني من أزمات الربو.

ضيق في التنفس مع ألام في الصدر.

عدم استقرار حالة المريض.

إذا تم استخدام الأوكسجين.

أي شخص يعاني من أزمات الربو ولم يستجب للعلاج.

### الإسعافات الأولية للتشنجات:

حاول حماية المصاب من التعرض لمزيد من الإصابات مع فتح ممرات الهواء.

لا تحاول كبح حركة المريض أثناء التشنجات.

لا تحاول فتح الفك بالقوة.

لا تضع أي شئ في فم المريض.

لا يتم تحريك المريض عند بداية التشنجات.

توضع وسادة تحت الرأس حتى لا يتعرض للإصابة.

أبعاد أية أدوات حادة يمكن أن تؤذى المريض.

وضع المريض على جانبه لمنع دخول المواد التي يتقيأها إلى الرئة إن أمكن.

مساعدته على التخلص من الملابس الضيقة.

بعد انتهاء نوبة التشنجات لا يكون المصاب في حالة تركيز كاملة لذلك لابد من الانتظار معه حتى يعود إلى كامل وعيه.  
أن يتناول قسطاً من الراحة حتى يزاول نشاطه.

### اللجوء إلى الطبيب:

عند حدوث التشنجات لأول مرة  
عندما تستمر التشنجات لأكثر من عدة دقائق.  
عندما تتكرر مثل هذه التشنجات.  
عندما يتعرض المريض لإصابات جسدية.  
في حالة عدم معرفة سبب التشنجات.  
في حالة الحمل.  
في حالة مرض السكر.  
عندما يكون المريض طفلاً صغيراً.  
عندما لا يستعيد المريض وعيه بعد انتهاء التشنجات.

### نصائح لمرضى القلب

مرضى القلب الذين يعانون من ضيق في الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب بالدم، يلزمهم أخذ أدويتهم بشكل منتظم والالتزام بمواعيدها ولا سيما أثناء أدائهم للمناسك التي تتطلب جهداً كبيراً كالطواف والسعي والرمي.  
تجنب الإرهاق الجسدي وتفادي الزحام الشديد.

حمل الأقراص التي توصف لهم لتوسعة الشرايين(التي توضع تحت اللسان) وتناولها عند إحساسهم بألم في الصدر واللجوء للراحة التامة عند ذلك.

إذا اشتد على مريض القلب الألم فيجب عليه مراجعة أقرب مركز صحي لأخذ العناية الطبية اللازمة، وقد يلزم الأمر إحالتهم إلى أحد المستشفيات المتخصصة، لاستكمال فحوصاتهم اللازمة، وتلقي العلاج المكثف.

### الإسعافات الأولية للأزمة القلبية:

١. تحديد ما إذا كان المصاب يعاني من إرتفاع في ضغط الدم - مرض السكر أو أية

- أزمات قلبية أو إذا كان مدخناً .
٢. يسترخي المريض في وضع مريح وملئم .
٣. استخدم الأكسجين إذا كان هناك شك في وجود آلام الذبحة الصدرية عن طريق انبوب من خلال الأنف .
- .تناول الأدوية المحددة لمثل هذه الحالات .

### اللجوء الى الطبيب:

١. كل الحالات التي تشكو من آلام بالصدر وضيق بالتنفس - الشعور بالغثيان - إفراز العرق .
٢. كل الحالات التي تستمر فيها الآلام لأكثر من خمس دقائق .
٣. كل الحالات التي لا تستجيب للأدوية .

### نصائح لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

يمكن للحاج المصاب بارتفاع ضغط الدم أن يؤدي المناسك ببسر وسهولة إذا ما اتبع الإرشادات التالية:

يجب على الحاج قبل السفر مراجعة طبيبه الخاص، ومتابعة قياس الضغط .  
يجب عليه كذلك أخذ أدوية الضغط التي وصفها له الطبيب، وإتباع تعليماته في تناولها .

البعد عن جميع العادات الغذائية السيئة التي من شأنها أن تزيد الحالة سوءاً مثل تناول الشاي والقهوة، وتجنب الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة، والتدخين حتى السلبي منه .

البعد عما يثير التوتر والقلق،

يجب ألا تتسى عزيزي الحاج أن تحضر معك أدوية الضغط، وأن تأخذها بانتظام .

### مرض التهاب المفاصل:

على المريض المصاب بالتهاب المفاصل من الدرجة البسيطة والمتوسطة والتي تكون تحت السيطرة والذي ينوي الذهاب لأداء فريضة الحج:

يستطيع المرضى المصابين بالتهاب المفاصل ذوي الحالات البسيطة والمتوسطة الحج مع أخذ الحيطة والحذر حتى لا يتم التعرض لمضاعفات خطيرة بإذن الله.  
ومن الامور التي يجب الحرص عليها لمرضى التهاب المفاصل المسموح لهم بالحج قبل الحج.

١. عليهم زيارة الطبيب المختص وأخذ موافقته بالسماح لهم بالحج.
  ٢. أخذ جميع الأدوية اللازمة التي وصفها لهم الطبيب بالجرعات المحددة من قبله وفي أوقاتها لأن ذلك من شأنه أن يقيه من الآم المفاصل المبرحة أثناء رحلة الحج بإذن الله
  ٣. الحرص على النظافة الشخصية ونظافة المأكّل والمشرب والإبتعاد عن أماكن الازدحام حتى لا يصاب بالعدوى وعند اكتساب المريض للعدوى عليه مراجعة طبيب الحملة أو أقرب مركز صحي مباشرة.
  ٤. أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم.
  ٥. تجنب الإرهاق والإجهاد وإستخدام الوسائل المساعدة على راحته كاستخدام العربات المتحركة أثناء الطواف والسعي عند الشعور بالتعب والإرهاق.
- أما بالنسبة لمرضى التهاب المفاصل الذين يكون لديهم المرض حاد ونشط فيجب عدم ذهابهم إلى الحج لوجود خطورة حصول مضاعفات فالحج فرضه الله ﷻ لمن استطاع إليه سبيلاً.

الفصل الخامس

# إرشادات صحية

8002494444

مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية



## الباب الأول: المرأة والحج

يعتبر الحج رحلة شاقة، تتطلب مجهوداً كبيراً، وللمرأة خصوصيتها أثناء الحج؛ فقد تكون حاملاً أو مرضعاً أو تأتيها الدورة الشهرية، فكيف تتعامل المرأة مع هذه الخصوصيات:

١. لا بد للمرأة المقدمة على الحج من إستشارة طبيبتها قبل وقت كافٍ من الذهاب للحج حتى تستطيع أن تحدد لها بناءً على حالتها الصحية إن كانت قادره على أداء مناسك الحج.
٢. في حال سمحت لها الطبيبة بأداء المناسك فعليها إتباع ما يلي:

### إذا كانت حاملاً:

- على المرأة الحامل أن تتخذ معها جميع أدويتها الإعتيادية وبالقدر الذي يكفيها طوال فترة حجها.
- الحرص على إرتداء الملابس الواسعه والمريحة.
- تناول كمية كافيه من السوائل.
- يجب عليها أن تأخذ تقريراً كاملاً عن حالة حملها.
- المشي لمدة قليلة كل ساعة أو ساعتين لتجنب الجلطات الوريدية في الساقين.
- تجنب الإزدحام وإختيار الأوقات المناسبه لأداء المناسك.
- التوجه لأقرب مركز صحي في حالة الشعور بنزف أو تقلصات في البطن أو صداع شديد أو إرتفاع في درجة الحرارة.

### إذا كانت تستعمل حبوباً للدورة الشهرية:

- يجب عليها أن تأخذ الحبوب الخاصة بذلك يومياً في الوقت نفسه.
- في حالة حدوث قيء أو إسهال بعد أخذ الحبوب فيجب عليها تناول قرص آخر.
- يجب على المرأة معرفة التأثيرات الجانبية لهذه الحبوب مثل الغثيان والقيء والصداع ونزول الدم بشكل متقطع وحدوث الآلام مثل الآلام المصاحبة للدورة وآلام في الثدي وتغيرات في المزاج والعصبية.

## الباب الثاني: نصائح صحية

إليك أخي الحاج أهم الإرشادات التي ينبغي الالتزام بها حفاظاً على صحتك، وهي كما يلي:

١. القيام بأداء المناسك المطلوبة باعتدال ويُسر، فإن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها.
٢. عدم مضايقة الآخرين أثناء الطواف والسعي وعند رمي الجمرات.
٣. المحافظة على نظافة الجسم، فهي عنصر مهم للوقاية من الأمراض.
٤. في حالة شدة الحرارة يفضل تجنب الطواف والسعي، واستخدام المظلة الواقية من الشمس.
٥. الامتناع عن تناول الأغذية المكشوفة أو المعرضة للذباب والأتربة، واستعمال الأغذية المغلفة أو المحفوظة قدر الإمكان، مع التأكد من تاريخ صلاحيتها.
٦. يفضل تناول الفواكه والخضروات، والأطعمة المسلوقة المفيدة للجسم، وغير المهيجة للأمعاء.
٧. استخدام سوار المعصم الذي يوضع على ساعد اليد، يكتب فيه اسم الحاج وجنسيته وعنوانه وحالته الصحية واسم الحملة الذي ينتمي إليها.
٨. استخدام المناديل الورقية أثناء العطس أو الزكام، أو فوطة صغيرة خاصة بالحاج.
٩. الإقلال من المجهود العضلي كالمشي في الأسواق عند اشتداد حرارة الجو.
١٠. التوجه لأقرب مركز صحي فور الشعور بأي تعب أو مرض.
١١. الحفاظ على نظافة المكان الذي تكون متواجداً فيه، سواء المسكن أو الخيمة.
١٢. الحرص على أخذ قسط وافر من الراحة قبل وبعد كل شعيرة من شعائر الحج، بهدف إعادة الحيوية للجسم، وإعانته على تأدية بقية أعمال الحج.
١٣. يفضل استخدام المظلات، لتفادي حرارة الشمس، وتجنب الإصابة بضربات الشمس.
١٤. عدم الجلوس بجانب أشخاص يحملون أمراض معدية، كالزكام وغيره، وذلك حفاظاً على الصحة.
١٥. عدم ذبح الهدي في أماكن غير مهيأة لذلك، كالطرق، أو بجوار الخيام، فإن هذا يعرضك ومن معك للأمراض، والرائحة الكريهة، وليكن الذبح في الأماكن المخصصة له.
١٦. يفضل أخذ حقيبة طبية صغيرة، يوضع فيها ما يحتاجه الحاج من الدواء المخصص

## لعلاج الأمراض الطارئة.

١٦. حمل مفكرة بها بعض أرقام المستشفيات، وأرقام الطوارئ، كالدفاع المدني، والإسعاف، والشرطة وغيرها، لطلب المساعدة حالة الحاجة إليها.

وفي الختام نسأل الله عز وجل أن ييسر على الحجاج أداء مناسكهم، وأن يكلاًهم بحفظه ورعايته، وأن يتقبل منهم عملهم، ويكتب لهم به حجاً مبروراً، وسعيًا مشكوراً، وذنباً مغفوراً

## الباب الثالث: الأمن والسلامة

- من أجل سلامتك: الدفاع المدني في خدمتك هاتف رقم ٩٩٨.
- لا تلتقِ بأعقاب السجائر في غير الأماكن المخصصة لها؛ لكي لا تعرض حياتك وحياة الآخرين للخطر.
- تجنب البقاء في المواقع المعرضة لتساقط الصخور.
- تجنب تماماً النوم تحت «الباصات» والسيارات؛ لأنه يعرضك للخطر الداهم.
- تجنب ضربات الشمس الحارقة بالمظلة الواقية وأحرص على كثرة السوائل.
- تجنب تخزين المواد القابلة للانفجار والحريق.
- من أجل صحتك والآخرين تجنب ملوثات الغذاء.
- لا توقد ناراً داخل خيمتك؛ بل استخدم الأماكن المخصصة للطهي.
- تجنب افتراش الأرصفة والطرقات؛ وذلك من أجل سلامتك، وحتى لا تعوق المرة.
- تعرف على أقرب مخرج للطوارئ.
- لا تحمل التمديدات الكهربائية فوق طاقتها.
- احتفظ ببطارية حريق بخيمتك.
- في حالة حدوث حريق لا سمح الله اعمل على فصل التيار الكهربائي بسرعة.
- إذا شاهدت حريقاً ولو صغيراً؛ فبلغ عنه فوراً.
- تجنب نصب الخيام على الجبال والمرتفعات؛ لأنه يعرضك للخطر المفاجئ.
- افصل التيار الكهربائي عند مغادرتك لمكان إقامتك.
- تذكر أن معظم الكوارث بدايتها إهمال بسيط.

- تجنب الركوب فوق أسطح الباصات والسيارات؛ لأنه يعرضك للخطر.
- تجنب النوم بالأماكن الوعرة أو الموحشة؛ لكي لا تكون عرضة للحشرات والهوم.
- عند قضاء الحاجة استخدم الأماكن التي خصصت لهذا الغرض؛ حتى لا تؤذي نفسك والآخرين.
- ترفّق بالضعفاء والنساء والمرضى، ولا تزاحمهم؛ لأن الله سيسألك عنهم.
- تجنّب الزحام الشديد، والتدافع حتى لا تعرض نفسك والآخرين للخطر.

## الباب الرابع: دليل الهاتف

### مكة المكرمة

اسم المستشفى	رقم الهاتف	الفاكس
الملك عبد العزيز	٥٤٤٢٤٠٠	٥٤٢٤٤٤٩
حراء العام	٥٢٠٣٥٣٥	٥٢٠٠٣٣٣
ابن سينا	٥٤٣٣٩١٢	-
الملك فيصل	٥٥٦٦٤١١	٥٥٦٣٥٢٣
اجياد العام	٥٧٣٠٠٧٠	٥٧٤٤٩٨٥
النور التخصصي	٥٦٦٥٠٠٠	٥٦٦٦٨٢٧
الولادة والاطفال	٥٤٤٣٤١٤	٥٤٢٤٨٠٢

### المدينة المنورة

اسم المستشفى	رقم الهاتف	الفاكس
الملك فهد	٨٢٣٣٩٠٠	٨٢٣٣٢٤٠
الولادة والاطفال	٨٣٦١٠٠٠	٨٣٦٨٣٣٣
أحد العام	٨٢٥٠٠١٦	٨٢٥٠٨٤٤
العناية التأهيلية	٨٤٨٢٧٥٦	٨٤٨٣٠٤٦
الصحة النفسية	٨٣٦٨٣٦٢	٨٣٦٥٦٣٣
الأمير عبدالمحسن	٨٨٤٠٩٥٢	٨٨٤١٥٢٤
ضريات الشمس	٨٣٦٢٢٠٨	٨٣٦١٣٢٦
ينبع البحر	٣٩١٠٦٤١	٣٢٢٢٢٢٩

المبقات	٨٤٠١٦٣١	٨٢٢٤٧٦١
المهد	٨٦٨١٩٧٣	٨٦٨١٧٣٧
بدر العام	٣٣٢٠٢٤٨	٣٣٢١٥٨٨
العيص	٣٥٤١٤٨٥	٣٥٤١٤٠٠
الحناكية	٨٦٢٠٠٨٤	٨٦٢٠٥٢٢
مدينة الحجاج	٨٢٥١٩٠٤	٨٢٥٥٢٤٤
خيبر	٨٨٢١٦٥٤	٨٨٢١٥٥٤

## مشعر عرفات

اسم المستشفى	رقم الهاتف	الفاكس
عرفات العام	٥٥٢١٦٦٠	٥٥٢١٦٤٩
جبل الرحمة	٥٥٢١٦٦٧	٥٥٢١٦٣٥
نمرة	٥٢٨٠٣١٩	٥٢٨٠٣١٩
المركز الصحية بعرفات	٥٥٢١٧١٥	٥٥٢١٧٢٣

## مشعر منى

اسم المستشفى	رقم التليفون	الفاكس
منى العام	٥٥٢٠٢١٩	٥٥٨٤٥٠١
منى الجسر	٥٥٧٢٨٨٦	٥٥٧٣١٠٧
منى الوادي	٥٥٢٠٨٢٣	٥٥٢٠٥٥٤
منى الشارع الجديد	٥٥٧٣١٠٢	٥٥٧٢٩٢٤
المراكز الصحية بمنى	٥٥٢٠٧٥٢	٥٥٨٨٠٤٨
مراكز جسر الجمرات	٥٥٠٤٠٢٨	٥٥٠٣١٢٣
مجمع الطوّاري بالمعيصم	٥٥٢١٩٥٦	٥٥٢٠٠٣٠

## خدمات وزارة الصحة لحج عام ١٤٢٩هـ

### ١- المستشفيات التي تقدم الخدمات العلاجية:

إجمالي عدد المستشفيات (٢٤) مستشفى وسعة سريرية (٣٩٣٩) سريراً موزعة على

النحو التالي:

(٧) مستشفيات في مكة المكرمة.

(٣) مستشفيات في مشعر عرفة.

( ) مستشفيات في مشعر منى.

(١٠) مستشفيات في المدينة المنورة.

## ٢- المراكز الصحية:

عدد المراكز الصحية في مناطق الحج (١٣٨) مركزاً صحياً موزعة على النحو التالي:

### - المراكز الصحية بالعاصمة المقدسة:

(٢٧) مركز صحي دائم داخل العاصمة المقدسة.

(٩) مراكز موسمية بالعاصمة المقدسة في طريق مكة جدة - مكة المدينة المنورة).

( ) مراكز صحية داخل الحرم المكي الشريف.

### - المراكز الصحية بمنطقة المشاعر المقدسة:

(٢٨) مركز صحي بمشعر منى.

(٦) مراكز صحية بمشعر مزدلفة.

(٤٦) مركز صحي بمشعر عرفات.

### - المراكز الصحية بمنطقة المدينة المنورة:

( ) مراكز صحية موسمية بالمنطقة المركزية حول الحرم النبوي الشريف.

( ) مراكز صحية موسمية بمنافذ الدخول.

(٢) مراكز صحية على طريق الهجرة.

(١) مراكز صحية على طريق المدينة - تبوك.

( ) مراكز صحية على طريق المدينة - الرياض.

(٥) مراكز موسمية في أماكن تجمعات الحجاج.

### ٣- خدمة الطب الميداني:

وفرت وزارة الصحة أسطولاً ميدانياً للأساف والطوارئ يضم أكثر من (١٥٠) سيارة إسعاف مجهزة بكافة المستلزمات الطبية والأدوية والكوادر الطبية مؤهلة وتعمل على مدار الساعة.

### ٤- خدمة صحة ضيوف الرحمن:

وفرت وزارة الصحة رقم هاتف مجاني (٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤) لمركز معلومات الإعلام الصحي للاستفسار عن أي خدمة تحتاج إليها.

### ٥- خدمة تحجيج المرضى:

تقوم الوزارة بتجهيز قوافل طبية على أعلى درجة من الرعاية والعناية الصحية لتمكين الحجاج المرضى المتواجدين بالمستشفيات من الصعود إلى مشعر عرفات لإكمال مناسك حجهم.

### ٦- خدمة الطب الوقائي:

استعدت الوزارة من خلال (١٥) منفذاً برياً وبحرياً وجوياً بتقديم خدمات صحية ووقائية شاملة وتطبيق الاشتراطات الصحية لكافة الحجاج.

### ٧- خدمة الاستعلام عن المرضى:

من أجل راحة الحجاج والاطمئنان على ذويهم وأقربائهم المتواجدين في المستشفيات وفرت الوزارة خدمة الاستعلام عن المرضى والمصابين من خلال موقع الوزارة الإلكتروني.