



أهم أسئلة 937  
عن الحج



## ماهي الإرشادات الصحية العامة للحجاج؟

عدم مشاركة الأدوات الشخصية   
الحرص على شرب السوائل لتجنب الجفاف 

ارتداء ملابس قطنية فضفاضة   
تجنب الخروج وقت الظهيرة   
استخدام مظلة أو كريم واقى من الشمس 

كلم#الصحة\_٩٣٧



## كيف أزيد لياقتي البدنية قبل الحج؟

-  التدرج في بذل المجهود البدني.
-  اتباع نظام غذائي صحي
-  شرب السوائل.
-  أخذ قسط كاف من الراحة.

كلم#الصحة\_٩٣٧



## كيف أقي نفسي من الإجهاد الحراري في الحج؟

### احرص:

- شرب كمية كافية من السوائل. 
- استخدام مظلات فاتحة اللون. 
- الجلوس في الظل وفي مكان بارد. 
- أخذ قسط كافٍ من الراحة. 

### تجنب:

- التعرض المباشر لأشعة الشمس. 
- تأدية المناسك أوقات الذروة. 
- أماكن الازدحام. 

كلم#الصحة\_٩٣٧



أنوي الحج هذا العام وانا من داخل المملكة،  
ماهي اللقاحات التي يتوجب علي اخذها؟

الحمى الشوكية  الإنفلونزا الموسمية 

في المتوسط تستغرق "الاستجابة المناعية للقاح"  
من 7 الى 12 يوماً.

فللحصول على الفائدة القصوى للقاحات ينصح بأخذها  
قبل الحج بوقتٍ كافٍ لا يقل عن 10 ايام قبل بدء المناسك.

كلم#الصحة\_٩٣٧



كم المدة الفاصلة بين لقاحات الحج في حال أخذ واحد منها ولم يتوفر الآخر؟

يمكنك أخذ اللقاحات معاً وفي حال عدم توفر إحداها،  
يمكنك أخذ اللقاح الآخر عند توفره.



كلم#الصحة\_٩٣٧



## كم مدة المناعة ضد الحمى الشوكية في لقاحات الحج؟

لقاح الحمى الشوكية يعطي مناعة لمدة ٥ سنوات تقريباً. 

كلم#الصحة\_٩٣٧



## ما هو الإجراء المتبع في حال وجود حساسية من لقاح الحمى الشوكية؟

الحساسية المفرطة التي تمنع إعطاء اللقاحات نادرة جداً. وفي حال وجود الحساسية الشديدة من أي لقاح، استشر طبيبك حول الإجراءات البديلة.

كلم#الصحة\_٩٣٧



## ما هو الاجراء المتبع في حال التأخر عن أخذ لقاحات الحج؟

إذا لم تأخذ اللقاحات قبل الحج بوقت كافٍ فلا يزال هناك فائدة   
من أخذها في أسرع وقت قبل بدء المناسك.

كلم#الصحة\_٩٣٧



## كيف التعامل مع الآثار الجانبية بعد أخذ لقاحات الحج؟

لذا ينصح بتناول مسكن الألم وخافض الحرارة عند اللزوم، والإكثار من شرب السوائل والراحة.

كلم#الصحة\_٩٣٧

من الممكن أن يؤدي لقاح الحج لبعض الآثار الجانبية مثل:  
ارتفاع درجة الحرارة  
أعراض شبيهة بنزلة البرد عند البعض





## ماهي الإرشادات الصحية لمرضى الضغط والقلب في الحج؟

حفظ وتخزين الأدوية جيداً   
الحرص على تناول الأدوية في مواعيدها 

استشارة الطبيب   
أخذ كمية كافية من الأدوية 

إذا كان المريض ممن يُحتمل تعرضه لآلام الذبحة الصدرية فعليه استشارة الطبيب في حمل أقراص النيتروجليسرين التي تؤخذ تحت اللسان 

كلم#الصحة\_٩٣٧



أنا مصاب بالسكري و أنوي الحج هل هناك  
تعليمات يجب علي اتباعها؟

الحرص على زيارة الطبيب للتأكد من استقرار الحالة  
الصحية والقدرة على الحج.   
التأكد من أخذ كمية كافية من الأدوية خلال فترة الحج. 

كلم#الصحة\_٩٣٧



## ماهي الإرشادات الصحية لمرضى السكري في الحج؟

 تجنب إصابة القدمين.  
 الحرص على الوجبات بانتظام.  
 عدم مشاركة الأدوات الشخصية.  
 معالجة أي مضاعفات فور حدوثها

 وضع سوار أو حمل بطاقة تعريفية بالسكري ونوع العلاج.  
 أخذ جهاز قياس السكر.  
 أخذ كمية كافية من الأدوية وحفظها جيداً.

كلم#الصحة\_٩٣٧



أنا حامل و أنوي الحج هذا العام هل يمكنني ذلك؟

**نعم**, يمكنك الحج بعد استشارة الطبيب والتأكد من استقرار وضعك الصحي وأخذ التطعيمات اللازمة (الانفلونزا والحمى الشوكية) قبل 10 أيام على الأقل.

كلم#الصحة\_٩٣٧



## لدي سكري الحمل هل أستطيع الذهاب للحج؟

تاريخ مرضي لولادات مبكره أو  
حالات اجهاض .

أمراض القلب ، إرتفاع ضغط الدم  
والكلى وغيرها .

لا ينصح بذهابك إلى الحج  
وخصوصاً إذا كان لديك:

كلم#الصحة\_٩٣٧



## ماهي النصائح للحامل في حال الرغبة في الحج؟

 تجنبني أوقات الإزدحام و التدافع.  
 تأكدي من أخذك الكمية الكافية  
من الادوية لفترة الحج.  
 لا تقومي بمجهود بدني زائد  
 تجنبني الجلوس لساعات طويلة  
لمنع حدوث الجلطات

 قومي باستشارة طبيبك للتأكد  
من وضعك الصحي.  
 احرصي على أخذ التطعيمات اللازمة  
قبل الحج بعشرة أيام على الأقل.  
 ارتدي الملابس والأحذية المريحة  
 اشربي كمية كافية من السوائل

كلم#الصحة\_٩٣٧



كيف يتم التعامل مع العوارض الصحية (وهن العضلات والكسل، السعال وسيلان الانف، الصداع، اضطرابات النوم) بعد الحج؟

غسل اليدين جيداً   
تفطية الفم و الأنف عند العطاس   
أو السعال لمنع العدوى  
مراجعة الطبيب عند الحاجة لذلك 

أخذ قسط من الراحة   
شرب كميات كافية من السوائل   
أخذ مسكنات الألم عند الحاجة 

كلم#الصحة\_٩٣٧



كلم #الصحة\_٩٣٧