





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دليل الحاج الصحي

مقدمة

أخي الحاج ..أختي الحاجة

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين نبينا محمد و على آله و صحبه أجمعين. و بعد. فقد قال تعالى في كتابه العزيز: (و لله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً). و إن ما يعين الحاج على تحقيق هذه الاستطاعة أن يكون خاليا سالما من الأمراض و الأوبئة التي قد تخول في بعض الأحيان دون أداء الفريضة على الوجه الأفضل. الهدف من إصدار هذا الدليل هو خدمة حجاج بيت الله الحرام و حرصا على صحتهم و سلامتهم عن طريق تقديم الإرشادات الصحية و الوقائية و التثقيفية الواجب إتباعها قبل و أثناء و بعد أداء مناسك الحج.

و يسلط هذا الدليل الضوء على الاستعدادات المطلوبة و الإرشادات الصحية قبل و أثناء السفر لأداء مناسك الحج للمحافظة على الصحة كالوقاية من الأمراض المعدية مثل أمراض الجهاز التنفسي و النزلات المعوية و التسمم الغذائي و كيفية الوقاية من المشاكل الصحية الناجمة عن ارتفاع درجة الحرارة مثل ضربة الشمس و الأمراض الجلدية و الأمراض البوابئية مثل الكورونا و الإيبولا و غيرها. كما يتضمن الدليل إرشادات و نصائح للمصابين بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري و القلب و ارتفاع ضغط الدم و الحساسية و الكلى و الصرع و غيرها و كيفية أخذ الاحتياطات الصحية المناسبة لأداء مناسك الحج بأمان و سلامة مع تجنب الأعراض أو المضاعفات المرافقة للأمراض. كما تم تسليط الضوء على صحة المرأة و الحج و صحة الأسنان و الإسعافات الأولية و إرشادات السلامة في الحج و إرشادات صحية بعد العودة من الحج.



إدارة الصحة العامة بوزارة الصحة العامة و اللجنة الطبية لبعثة الحج القطرية و اللجنة الصحية لشؤون الحج بوزارة الأوقاف و الشؤون الإسلامية تقدم هذا الدليل لخدمة حجاج بيت الله الحرام و للاطلاع عليه و الاستفادة منه قبل سفرهم لإعانتهم على أداء الفريضة على الوجه الأفضل سالمين من الأمراض و الأوبئة بإذن الله تعالى.







المحتويات

- ٩ . ١ . الفصل الأول: إرشادات صحية قبل السفر لأداء مناسك الحج
- ١٤ . ٢ . الفصل الثاني: إرشادات صحية أثناء السفر لأداء مناسك الحج
- ١٦ . ٣ . الفصل الثالث: صحتك أثناء الحج
- ٣٤ . ٤ . الفصل الرابع: الأمراض المزمنة و الحج
- ٤٩ . ٥ . الفصل الخامس: المرأة و الحج
- ٥٢ . ٦ . الفصل السادس: صحة الأسنان و الحج
- ٥٥ . ٧ . الفصل السابع: الإسعافات الأولية
- ٥٨ . ٨ . الفصل الثامن: إرشادات السلامة في الحج
- ٦٤ . ٩ . الفصل التاسع: إرشادات صحية بعد العودة من الحج
- ٦٦ . ١٠ . الفصل العاشر: أمراض وبائية (مرض الزيكا و الكورونا)

ملخص الإرشادات الصحية الواجب إتباعها للحجاج

الاستعدادات المطلوبة قبل الحج التهيئة الصحية والبدنية للحج:

- إجراء مقابلة طبية والكشف الطبي العام للاطمئنان على اللياقة الطبية للحج خاصة لكبار السن ومرضى السكري والضغط والقلب والأمراض التنفسية المزمنة والحصول على تقرير طبي عن الحالة وأخذ التطعيمات الضرورية قبل السفر بمدة أسبوعين (السحائي، الأنفلونزا الموسمية) بالإضافة إلى تطعيم المكورات الرئوية للأشخاص كبار السن والذين يعانون من الأمراض المزمنة).
- إعداد الحقبة الطبية وبها مستلزمات الإسعافات الأولية بالإضافة للأدوية أو الأدوات الخاصة بالمرض المزمن المعين (مثل حافظ الثلج للأنسولين وجهاز قياس سكر الدم لمرضى السكري) .
- إجراء فحص روتيني على الأسنان قبل الذهاب للحج و علاج الأسنان المصابة
- تحضير شخص مرافق (خاصة لكبار السن وذوي الأمراض المزمنة).
تجهيز أدوات النظافة الشخصية ومظلة شمسية والملابس الفضفاضة المناسبة لجو الحج والأحذية غير الضيقة.
- ممارسة رياضة المشي يومياً للتعود على أداء مناسك السعي والطواف وخاصة خلال الشهر السابق للسفر للحج.
- التهيئة النفسية: ترويض النفس على الصبر والتحمل وعدم الغضب.
- الحفاظ على السوار التعريفي حول المعصم والذي يحوي البيانات الشخصية والصحية لكل حاج في آن واحد.
- ينصح النساء الحوامل بتأجيل الحج.



- ينصح النساء باستشارة الطبيب قبل استعمال الأدوية التي تساعد في تأخير أو تسريع موعد الدورة الشهرية.
- أثناء السفر:
 - تناول الأطعمة الغنية بالألياف والإكثار من شرب الماء والسوائل.
 - عدم الجلوس لأكثر من ساعتين دون حركة وتحريك القدمين أثناء الجلوس لتجنب تورمهما.
 - الحرص على عدم حبس البول لفترات طويلة.

أثناء الحج:

- الاعتناء بالنظافة الشخصية والنظافة العامة.
- احرص على استخدام المنديل وغطية الفم و الأنف به عند السعال أو العطس و التخلص منه برميهِ في سلة النفايات.
- المواظبة على غسل اليدين بالماء و الصابون أو المواد المطهرة الأخرى خصوصا بعد السعال أو العطس وقضاء الحاجة وقبل تناول الطعام.
- استعمال الكمامة خاصة في أماكن التجمع والازدحام أو الأماكن سيئة التهوية مع الحرص على تغييرها حال تلوثها أو كل 4-6 ساعات مع غسل اليدين بالماء و الصابون بعد نزعها.
- تحين الأوقات التي يقل فيها الزحام الشديد عند أداء المناسك التي يمكن تأجيلها.
- تجنب الاختلاط بالحيوانات قدر الإمكان.
- تناول الطعام جيد الطهي وهو ساخن و تجنب الطعام المكشوف أو المنتهية صلاحيته و احرص على غسل الفواكه والخضروات الطازجة.



- في حال الحلاقة لدى حلاق يفضل التأكد من حصوله على شهادة صحية وأنه يستعمل شفرة جديدة مع كل شخص.
- اتبع إرشادات السلامة والأمان في السكن والتنقل لتجنب خطر الحوادث والإصابات.
- استخدم المظلة الشمسية و تجنب التعرض المباشر للشمس قدر الإمكان و أكثر من تناول السوائل و خذ قسط كاف من الراحة لتجنب الإجهاد الحراري في حال الشعور بأعراض مرضية: ينصح بمراجعة طبيب الحمل أو البعثة.



المدائمة علي غسل اليدين



تناول طعام صحي

بعد العودة من أداء الحج:

- حافظ على عادات غسل اليدين بالماء والصابون خاصة بعد السعال أو العطس واستعمال دورة المياه وقبل تناول الطعام.
- استخدم المنديل عند العطس أو السعال وتخلص منه مباشرة في سلة المهملات.
- في حال الشعور بأعراض مرضية كالإجهاد والغثيان وارتفاع درجة الحرارة أو الاحتقان الخ... يفضل استشارة الطبيب.
- إذا كانت الأعراض تنفسية خفيفة يفضل الحصول على الإرشادات الخاصة بمعايير مكافحة العدوى والرعاية المنزلية مثل تجنب المخالطة المباشرة مع الآخرين و الحرص على عدم استخدام أدواته الشخصية من الآخرين. المداومة على غسل اليدين جيدا بالماء و الصابون بعد السعال أو العطس و تغطية الفم و الأنف به. ثم التخلص منه في سلة النفايات. لبس الكمامات الواقية في حال الذهاب لزيارة الطبيب. الإكثار من شرب السوائل و أخذ العلاج و قسط كافي من النوم.



استخدم المنديل عند
العطس



استشر طبيبك



الفصل الأول



إرشادات صحية قبل السفر
لأداء مناسك الحج





عندما تنوي أخي العزيز السفر لأداء فريضة الحج فإنه يجب عليك أن تبدأ بالاستعداد للسفر وذلك بتجهيز نفسك نفسياً و بدنياً و تحضير ما تحتاج إليه أثناء سفرك كما ينبغي عليك السعي لمعرفة أحكام الحج الشرعية لكي تؤدي فريضة الحج على أحسن وجه.

التهيئة النفسية قبل الحج:

الحج رحلة إيمانية تتطلب الصبر والاستعداد النفسي لتحمل بعض المشاق البدنية والنفسية لذا يجب عليك أخي الحاج أن:

- تعود نفسك على الصبر والتحمل.
- تأخذ الأمور بسهولة وبدون عصبية.
- تتعلم كيف تتعايش وتندمج مع الآخرين بطريقة صحيحة.

التهيئة البدنية و الصحية قبل الحج:

الصحة الجيدة هي الطريق الأمثل نحو أداء مناسك الحج بسهولة ويسر. لذا ننصح بما يلي:

- الحرص على استشارة الطبيب قبل السفر إلى الحج بفترة زمنية كافية للاطمئنان على صحتك و معرفة التدابير الصحية الواجب إتباعها من لقاحات أو تدابير وقائية أخرى.
- ننصح بصفة خاصة أصحاب الأمراض المزمنة مثل مرضى السكري و الضغط و القلب و الربو و كبار السن بضرورة استشارة الطبيب الاختصاصي المعالج للتزود بالتعليمات المناسبة له تبعاً لمرضه و التزود بالأدوية المطلوبة كما ننصحهم بضرورة اصطحاب التقارير الطبية اللازمة لتابعة الحالة عند الضرورة.
- الحرص على أخذ اللقاحات و أهمها اللقاح ضد الأنفلونزا و مرض الالتهاب السحائي.
- مراجعة طبيب الأسنان لإجراء كشف روتيني على الأسنان و معالجة المصاب منها.
- ممارسة بعض التمرينات الرياضية بصفة منتظمة و خاصة رياضة المشي حتى تستطيع أن تسعى و تطوف بسهولة ويسر و تتجنب الإصابة بالشد العضلي.
- تناول الغذاء المتوازن من الفواكه و الخضراوات و السوائل و العصائر الطازجة. و خاصة تلك التي تحتوي على فيتامين سي و الكالسيوم مثل الفواكه الحمضية كالبرتقال و الكيوي و الخضراوات الورقية و الحليب و منتجاته.
- التوقف عن التدخين.



التوقف عن التدخين

جهاز الحقيبة الطبية:

على الرغم من توافر الإمكانيات الصحية لدى طبيب الحملة والبعثة الطبية إلا أننا ننصح بأن يحمل كل حاج حقيبة خاصة به على أن تشمل الآتي:

- مرهم لإصابات و ألم العضلات مثل مرهم الفولتارين أو مراهم أخرى وصفها
- الطبيب له سابقا.
- مرهم وفازلين وبودرة لاستخدامها لتجنب حدوث التسلخات في الجلد و في حال حدوثها يستعاض بالمراهم و العلاجات بعد مشاورة الطبيب.
- مظهر للجروح و شاش و قطن طبي.
- يجب أن لا ينسى الحاج أن يضع أدويته الخاصة إذا كان مصابا بأحد الأمراض المزمنة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو الربو و يجب أن تكون الكمية التي يأخذها معه كافية طيلة فترة الحج و تكفي أيضا لعدة أيام أخرى بعد الحج احتياطا و ينصح أن يصطحب الحاج الذي لديه مرض مزمن تقريراً عن حالته الصحية و أن يدون أسماء الأدوية التي يستخدمها وجرعاتها؛ حتى يتسنى له إعادة صرفها عند فقدها.
- ميزان لقياس الحرارة و خاصة للأطفال.
- ننصح مرضى السكر باصطحاب حافظه ثلج لحفظ الأنسولين و جهاز قياس سكر الدم.

تجهيز الحقيبة الشخصية:

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

- مواد التنظيف الضرورية للجسم مثل (الصابون والمناشف و شفرات الخلاقة وفرشاة و معجون الأسنان).
- المظلة الشمسية للحماية من الشمس.
- الملابس المناسبة والتي تتناسب مع طقس المشاعر المقدسة.



مواد التنظيف للجسم



مظلة شمسية

| البيانات الشخصية | معلومات الحجاج | معلومات الحجاج |
|---|---|---|
| الاسم: <input type="text"/> | الاسم: <input type="text"/> | الاسم: <input type="text"/> |
| الرقم: <input type="text"/> | الرقم: <input type="text"/> | الرقم: <input type="text"/> |
| الجنس: <input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى | الجنس: <input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى | الجنس: <input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى |
| تاريخ الميلاد: <input type="text"/> | تاريخ الميلاد: <input type="text"/> | تاريخ الميلاد: <input type="text"/> |
| الجنسية: <input type="text"/> | الجنسية: <input type="text"/> | الجنسية: <input type="text"/> |
| اللقب: <input type="text"/> | اللقب: <input type="text"/> | اللقب: <input type="text"/> |
| العنوان: <input type="text"/> | العنوان: <input type="text"/> | العنوان: <input type="text"/> |
| الهاتف: <input type="text"/> | الهاتف: <input type="text"/> | الهاتف: <input type="text"/> |
| البريد الإلكتروني: <input type="text"/> | البريد الإلكتروني: <input type="text"/> | البريد الإلكتروني: <input type="text"/> |
| ملاحظات: <input type="text"/> | ملاحظات: <input type="text"/> | ملاحظات: <input type="text"/> |

بطاقة تطعيم
الحاج والمعتمر

وزارة الحج والعمرة
Ministry of Hajj and Umrah

البطاقة الصحية



الفصل الثاني



إرشادات صحية اثناء السفر
لأداء مناسك الحج



أخي الحاج أختي الحاجة سواء كان سفرك بالطائرة أو بالحافلة أو بالسيارة فإن الجلوس لفترات طويلة سيعرضك للتعب ولذا نقدم لك بعض الإرشادات المساعدة أثناء سفرك:

- حاول ألا تجلس أكثر من ساعتين دون حركة.
- احرص على تحريك القدمين أثناء الجلوس في المقعد لفترة طويلة إلى الأعلى و إلى الأسفل ومدهما بين الحين و الآخر لتجنب تورم القدمين و خاصة عند المصابين بالسمنة و كبار السن و المصابين بدوالي القدمين.
- يمكن لركاب الطائرة التحرك في الممر بين المقاعد مرة كل ساعة أو الوقوف في أماكنهم أن تيسر ذلك.
- احرص على تناول الطعام المتوازن الذي يحتوي على كمية معتدلة من الخبز و منتجات الألبان و اللحوم و الخضروات و الفاكهة. و تجنب الأطعمة الدهنية كالمقليات و اللحوم عالية الدهون و الشحوم و السكريات و الإكثار من شرب الماء.
- احرص على ارتداء الملابس الفضفاضة. و انتعال الأحذية المريحة.
- احرص على ارتداء النظارات الشمسية المناسبة لوقاية العين من الغبار و الأتربة و أشعة الشمس.
- احرص على الجلوس بطريقة صحية بحيث يكون الظهر مستقيماً لتفادي الإصابة بالآلام الظهر و الرقبة.
- احرص على عدم حبس البول لفترة طويلة أثناء السفر لأنه قد يسبب التهاب المجرى البولي.
- لتجنب الإصابة بالغيثان و دوار السفر فإننا ننصح الحاج بما يلي:
- استشر الطبيب قبل سفرك في تناول بعض الحبوب للوقاية من الإصابة بالدوار و الغثيان.
- تناول كمية قليلة من الطعام قبل السفر مع تجنب الدهون.
- حاول ان تجلس في الأماكن الأكثر ثباتاً مثل المقاعد الأمامية في الحافلة و المقاعد الأقرب للجناح في الطائرة.
- وجه نظرك للأمام ولا تحرق في شيء محدد أو تركز نظرك في زاوية ما.



الفصل الثالث



صحتك أثناء الحج



عزيري الحجاج إذا رغبت أن تؤدي شعائر الحج و أنت بصحة و حيوية و نشاط و إذا أردت أن تقي نفسك من الأمراض التي قد تصاب بها في الحج ننصحك بأن تطبق النصائح و الإرشادات التالية:

- الاعتناء بالنظافة الشخصية و العامة فالنظافة من الإيمان ووقاية من الأمراض لذا على الحجاج الانتباه لنظافته الشخصية و لنظافة مسكنه و عدم البصق في الشارع و عدم إلقاء الأوساخ إلا في الأماكن المخصصة لذلك لما قد يسببه من ضرر لنفسه و لغيره.
- احرص على استخدام المنديل و تغطية الفم و الأنف به عند السعال أو العطس و التخلص منه برميّه في سلة النفايات.
- المواظبة على غسل اليدين بالماء و الصابون أو المواد المطهرة الأخرى خصوصاً بعد السعال أو العطس.
- ينصح الحجاج بتعلم الطريقة الصحيحة لارتداء و نزع الكمامة لاستخدامها بشكل صحيح لوقاية نفسه من العدوى و خاصة في أماكن التجمع و الازدحام مع الحرص على تغيير هذه الكمامة بانتظام إذا شعرت بتلوّثها لأنها قد تصبح مكاناً تتجمع فيه الأتربة و الغبار و قد تنسب في انتقال العدوى بالفيروسات كما ينبغي غسل اليدين بالماء و الصابون بعد نزعها.
- تجنب أوقات الزحام الشديد عند أداء مناسك الحج حيث يزيد الازدحام من انتقال أمراض الجهاز التنفسي كما يؤدي إلى حدوث إصابات مختلفة. و يعرض حياة الحجاج للخطر. و بخاصة كبار السن.
- تجنب الاختلاط غير الضروري بالحيوانات.
- احرص على استخدام أدوات الحلاقة ذات الاستعمال الواحد و تجنب نهائياً مشاركة الآخرين في أدواتهم الشخصية لتجنب الإصابة ببعض الأمراض المعدية الخطيرة و احرص على اختيار الحلاق النظيف الذي يحمل الشهادة الصحية. و يخضع للإشراف و التفتيش الدوري عليه و تأكد من تطهير الأدوات و استعمال شفرة جديدة للحلاقة لكل شخص.

- تجنب شراء الأطعمة المكشوفة و المعرضة للتلوث و تأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة المعلبة و المغلفة.
- احرص على غسل اليدين جيدا بالماء و الصابون قبل تناول الطعام و تأكد من غسل الفواكه و الخضار جيدا قبل تناولها.
- احرص على طهي الطعام جيدا و تناوله مباشرة بعد إعداده أو أحفظه في الثلاجة و تذكر جيدا أن تخزين الطعام المطهي لأكثر من ساعتين في درجة حرارة الغرفة أو في الحافظات يساعد على نمو الجراثيم و من ثم قد يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي.
- احرص على تجنب الإجهاد الحراري و ذلك باستخدام المظلة الشمسية و تجنب التعرض المباشر للشمس ما أمكن ذلك و أكثر من تناول السوائل و أخذ قسط كافي من الراحة
- إتباع قواعد الأمان و السلامة في أثناء التنقل بين المشاعر المقدسة والحجيمات و المسكن و ذلك درعا للحوادث المرورية و الحرائق أو غيرها من الإصابات.



كيفية وضع الكمامة بطريقة صحيحة

أمراض الجهاز التنفسي

هي من أكثر الأمراض التي تصيب الحجاج بسبب العديد من عوامل الخطورة مثل الازدحام الشديد و التعب و الإرهاق و شرب الماء البارد و التعرض إلى تيار هوائي بارد بعد الحر الشديد. و تنتقل العدوى من الشخص المصاب إلى السليم عن طريق الرذاذ المتطاير أثناء الكلام أو السعال و بعد فترة حضانه يتم فيها تكاثر الفيروسات أو الجراثيم قد تؤدي الى حدوث أمراض في الجهاز التنفسي العلوي أو تنتقل إلى الجهاز التنفسي السفلي (القصبات و الرئتين) مسببة أمراضا في الجهاز التنفسي السفلي في بعض الحالات.

أمراض الجهاز التنفسي العلوي

يقصد بها الزكام و التهاب الحلق و التهاب الجيوب الأنفية و التهاب الحنجرة.

الأعراض:

- تعب عام.
- ألم في البلعوم.
- رشح من الأنف.
- سعال و بحة.
- صداع وثقل في الرأس.
- انسداد في القنوات الانفية.
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

العلاج:

- إذا كانت الأعراض شديدة فعليك استشارة الطبيب و غالباً لا توجد ضرورة لاستعمال المضادات الحيوية.
- توكيل أحد المرافقين لأداء المناسك التي يشترع فيها التوكيل والراحة والإكثار من السوائل الدافئة .
- تناول المسكنات وخافضات الحرارة.
- استخدام الغرغرة بالماء المالح.
- استخدام قطرة الأنف لإزالة احتقان الأنف يفضل دائماً عند الشعور بأية أعراض
- التهابات تنفسية البدء باستشارة الطبيب. إلا إذا كانت الحالة المرضية خفيفة.

أمراض الجهاز التنفسي السفلي

يقصد بها إلتهاب الشعب الهوائية و الالتهاب الرئوي و الأكثر عرضة لها هم كبار السن و المدخنين و المصابين بأمراض مزمنة والذين لديهم نقص في المناعة و عموماً فإن أمراض الجهاز التنفسي السفلي أقل شيوعاً.

الأعراض:

- سعال جاف لمدة يومين تقريباً ليتحول بعدها إلى سعال قد يصاحبه بلغم مزوج بالدم ويكون لون البلغم عادة بلون الصدأ أو أصفر أو أخضر.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم بصورة سريعة مع تعرق.
- ضيق نفس.
- ألم في الصدر.

العلاج:

- مراجعة طبيب الحملة أو البعثة.
- الراحة.
- استخدام الأدوية الخافضة للحرارة.
- ضرورة تناول المضادات الحيوية حسب إرشادات الطبيب.

الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي:

حتى لا تتعرض أخي الحاج لهذه الأمراض يجب عليك إتباع النصائح التالية:

- احرص على أخذ لقاح الأنفلونزا للوقاية من الإصابة بها.
- احرص على نظافة اليدين و تجنب ملامسة اليدين للضم و الأنف لكي لا تنتقل العدوى إليهما.



- احرص على تجنب مخالطة المصابين بأعراض تنفسية.
- احرص على تجنب الأماكن المزدحمة.
- احرص على تجنب استعمال الأدوات الشخصية التابعة لآخرين.
- احرص على استخدام كمادات الفم و الأنف.
- احرص على عدم التواجد في الأماكن الرطبة والملوثة وقليلة التعرض لأشعة الشمس. وافتح النوافذ لتجديد هواء الغرفة.
- احرص على عدم شرب الماء البارد.
- احرص على تجنب الهواء البارد.
- احرص على الإكثار من الفواكه التي تحتوي على فيتامين سي مثل البرتقال و الكيوي.
- احرص على تجنب التعب والسهر الطويل وكل ما يمكن أن يؤدي إلى إرهاق الجسم وإضعاف مناعته.
- احرص على الامتناع عن التدخين.



اكثار من الفواكه الغنية
بالفيتامين سي



تطهير اليدين

أمراض الجهاز الهضمي

تسبب أمراض الجهاز الهضمي إزعاجا مستمرا للشخص و من أعراضها المتنوعة الشعور بالحرقه والتجشؤ والامتلاء والألم في البطن ومن هذه الأمراض.

النزلات المعوية (التسمم الغذائي)

تحدث النزلات المعوية بسبب الفيروسات أو الجراثيم أو السموم و بعد فترة حضانه. وفي حال الإصابة بها يشكو المريض من أعراض عدة من أهمها الإسهال والقيء و آلام البطن مما يعيق الحاج من تأدية فرائضه على أكمل وجه و يعتبر الطعام و الشراب الملوثان هما المصدران الأساسيان لحدوث تلك الأعراض.

العلاج:

- الإكثار من السوائل حتى لا يتعرض الجسم للجفاف و يفضل استخدام محلول الجفاف إذا لزم الأمر لتعويض السوائل التي فقدها الجسم عن طريق الإسهال أو القيء.
- لا ينصح بتناول الأدوية التي توقف الإسهال لأن الإسهال وسيلة دفاعية من الجسم للتخلص من العوامل الضارة في الجهاز الهضمي و سيتوقف الإسهال حالما يتخلص الجسم من العوامل الضارة نهائيا.
- استشارة الطبيب إذا تصاحب الإسهال مع حرارة أو إذا كان في الإسهال دم أو إذا استمر الإسهال أكثر من ثلاثة أيام أو إذا كانت الأعراض شديدة.

الوقاية:

- احرص على غسل اليدين بالماء و الصابون قبل إعداد الطعام و قبل تناول الطعام و بعد الخروج من دورة المياه.



- احرص على نظافة الخضراوات و الفواكه و نظافة أواني الطبخ.
- احرص على تناول الطعام المطبوخ وهو طازج و حار .
- احرص على طبخ الطعام على النار بشكل جيد وتعريض جميع مكوناته لحرارة لا تقل عن ٧٥ درجة و عندما يكون جاهزا يجب تناوله و عدم تركه مكشوفاً لفترة طويلة في درجة حرارة الغرفة حيث يكون معرضاً للتلوث والحشرات.
- احرص على نظافة مياه الشرب أو الشرب من زجاجات مياه الشرب المعبأة.
- احرص على تناول الفواكه التي تقتشر مثل البرتقال و الموز و تجنب تناول السلطات وخاصة في المطاعم لأن الخضراوات التي تتكون منها السلطة مثل البقدونس و الخس معرضة للتلوث أكثر من غيرها لقرب زراعتها من الأرض و هي تحتاج لغسيل جيد حتى تكون صالحة للأكل.

الإمساك

هو احد الاضطرابات التي يتعرض لها الجهاز الهضمي ويمكن وصفه بالإخراج الصعب وغير المتكرر للبراز عن المعدل الطبيعي أقل من ٣ مرات أسبوعياً و ينجم بشكل رئيسي عن النظام الخاطئ في تناول المأكولات الفقيرة بالألياف و المشروبات الغازية و الشاي و تأجيل بعض الحجاج الذهاب لدورة المياه.

العلاج:

- الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه الطازجة.
- الإكثار من شرب الماء.
- التقليل من شرب الشاي و المشروبات الغازية.
- استشارة طبيب الحملة أو البعثة.

الوقاية:

- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل حبوب القمح الكاملة و الخضراوات و الفواكه.

- احرص على الإكثار من تناول الماء.
- احرص على تنظيم أوقات تناول الوجبات و تنظيم مواعيد الذهاب لدورة المياه مثلا الذهاب كل صباح عند الاستيقاظ لدورة المياه للتبرز و جعلها عادة يومية.
- احرص على عدم تأجيل الرغبة بالتبرز للحفاظ على الوضوء لأطول وقت.



الإكثار من شرب المياه



الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف

الاضطرابات الهضمية:

تعتبر من الشكاوى الشائعة أثناء الحج فالعديد من الحجاج يشكون من غازات أو انتفاخ البطن أو جشش أو حموضة وذلك بسبب الإسراف في أكل الأصناف المختلفة من الطعام.

الوقاية و العلاج:

- احرص على عدم الإسراف في الأكل و عدم التنوع في كل أصناف الطعام.
- احرص على تجنب المأكولات التي تسبب انتفاخ و غازات البطن و خاصة للذين يعانون من التهاب القولون المتهيج مثل البقوليات (الحمص و الفول) و كذلك تجنب الحليب إذ لا يستطيع بعض كبار السن و المرضى الذين يعانون من عوز في خميرة اللاكتوز الهاضمة للحليب مما يؤدي لتخميره و من ثم تسبب الغازات.

المشاكل الصحية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجو

قد يتعرض الحاج إلى بعض المشاكل الصحية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجو و التي قد تؤدي إلى الوفاة و من أهم تلك المشاكل الإنهاك الحراري و ضربة الشمس و الحروق الجلدية.

الإنهاك الحراري

إن كثرة الحركة أثناء الجو الحار و مع الازدحام الشديد في الحج و كثرة التعرق و خاصة إذا لم يتم تعويض السوائل المفقودة تؤدي إلى الإصابة بالإنهاك و خاصة عند المسنين و المصابين بالسمنة.

الأعراض:

- تعب و إجهاد عام.
- تعرق غزير مع ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- تسارع دقات القلب.
- دوار و صداع و عجز عن القيام بأي مجهود.
- الشعور بالغثيان و التقيؤ.
- آلام و تشنج في العضلات.
- اضطراب في الوعي.

العلاج:

- نقل المصاب فوراً إلى مكان بارد أو مكيف لتخفيض درجة حرارة المصاب.
- التزام المصاب بالراحة التامة.
- إعطاء المصاب السوائل.
- استخدام الكمادات الباردة (وضع فوطة مبللة بالماء البارد على الجبهة و اليدين و القدمين).
- مراجعة طبيب الحملة أو البعثة إذا لم تتحسن حالة المصاب خلال نصف ساعة.

ضربة الشمس

حدث بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس المرتفعة و لفترة طويلة فترتفع نتيجة ذلك حرارة الجسم إلى مستويات عالية قد تتجاوز ٤٠ درجة مئوية مع انعدام التعرق.

إن أسباب و أعراض ضربة الشمس مشابهة للإنهاك الحراري و الفرق بينهما هو أن ما يميز ضربة الشمس عن الإعياء الحراري هو مستويات درجة الحرارة و الأعراض العصبية المرافقة ذلك أن درجة حرارة جسم المصاب بضربة الشمس تكون شديدة الحرارة مما يسبب للمصاب صداعا و دوارا و آلام في البطن مع قيء و إسهال و اضطرابات عصبية و قد يفقد الوعي لذا يجب إحالة المريض المصاب بالضربة الشمس مباشرة نظرا لارتفاع نسبة الوفيات في هذه الحالة و خاصة عند كبار السن أو المصابين ببعض الأمراض المزمنة.

العلاج الإسعافي:

- الاتصال بالإسعاف فورا.
- نقل المصاب إلى مكان بارد أو مكيف و خلع ملابسه.
- لف المصاب بملاءة أو بملابس مبللة بماء مثلج أو بارد.
- إعطاء المصاب السوائل مع الأملاح إذا كان قادرا على الشرب.

الوقاية من الإصابة بالإجهاد الحراري و ضربة الشمس :

- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة واستخدام المظلات (الشمسيات) فاتحة اللون.
- الإقامة في غرف مكيفة و متجددة الهواء و إذا لم يكن لديك سكن مكيف فحاول أن تتواجد في أماكن عامة مفتوحة (مثل المساجد) لعدة ساعات كل يوم خصوصا في ساعات اشتداد درجة الحرارة.
- البقاء في الظل و تجنب حرارة الشمس الشديدة. كما يفضل لكبار السن و المصابين بأمراض مزمنة أداء المناسك في الأوقات الباردة قدر الإمكان.



- الإقلال من النشاطات البدنية كالمشي لمسافات طويلة خاصة عند اشتداد درجة الحرارة.
- تناول كميات وافرة من السوائل.
- التزود بأكياس محلول الجفاف المتوفرة في البعثات الطبية المختلفة .
- ارتداء ملابس خفيفة فاتحة اللون.
- مراجعة طبيب الحملة أو البعثة الطبية أو أقرب مركز صحي عند الشعور بالأعراض التي أشرنا إليها آنفاً.

الحروق الجلدية

تنجم حروق الجلد عن تعرض الجلد في الأماكن المكشوفة من الجسم بشكل مباشر لأشعة الشمس لفترة طويلة و خاصة لدى أصحاب البشرة البيضاء مما يسبب حروفاً جلدية تتميز بإحمرار الجلد مع الإحساس بألم شديد و قد تظهر فقاعات جلدية في مكان الجلد المصاب.

العلاج:

- تعالج بالماء البارد أو كمادات باردة مع وضع المراهم الخاصة بالحروق.
- عدم استخدام أي معاجين غير طبيعية مثل معاجين الأسنان.
- عدم إفراغ الفقاعات من محتواها.
- مراجعة طبيب الحملة أو البعثة في حال انفجرت الفقاعات.

الوقاية من المشاكل الصحية الناجمة عن ارتفاع حرارة الجو:

- احرص على عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة وذلك باستخدام المظلة الواقية ذات اللون الأبيض و عدم المشي لفترات طويلة في الجو الحار و تجنب الأزدحام.
- احرص على شرب السوائل بكمية كافية و إضافة الملح إلى الطعام (إذا لم يكن
- هناك مانع طبي مثل ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي).
- احرص على لبس الملابس القطنية الواسعة و الفاتحة اللون.

الأمراض الجلدية

التهاب الثنايا (التسلخات الجلدية)

هي من المشاكل الشائعة الحدوث بكثرة في الحج و يقصد بها احمرار الجلد مع الشعور بالانزعاج في منطقة ثنايا الجلد أي بين الفخذين و في الإبطين و تحت الثديين عند النساء.

إن أكثر مكان يصاب به هو بين الفخذين و يعزى ذلك إلى احتكاك الجلد في تلك المنطقة أثناء المشي مما يؤدي إلى صعوبة في المشي بالإضافة لوجود التعرق مما ينجم عنه احمرار في الجلد.
إن المصابين بالسمنة هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة به.

الوقاية و العلاج:

- العناية بالنظافة الشخصية وأخذ حمام بالماء البارد و الصابون يوميا لإزالة عرق الجسم.
- تجنب المشي لمسافات طويلة خاصة عند اشتداد درجة حرارة الجو.
- وضع بودرة التلك و المراهم الطبية الوقائية حسب إرشادات الطبيب في الأماكن التي ذكرت سابقا قبل الذهاب لأداء مناسك الحج.
- المشي بتوسيع الخطى.



المشي بخطى واسعة و عدم التعرض لأشعة الشمس

القوباء الخلقية

هو مرض فطري يصيب الجسد و يتميز بظهور بقع مختلفة الأشكال ذات حدود ظاهرة جدا وحمراء اللون فيما ميل لون الجلد إلى اللون الطبيعي في نصف البقع و حدث نتيجة لقلة نظافة الجسم والتعرق الشديد.

الأعراض:

الحكة وقد تصل العدوى إلى جلد الرأس.

العلاج:

استشارة طبيب الحملة أو البعثة لأخذ العلاج اللازم.

الوقاية:

- الاهتمام بالنظافة الشخصية و الاستحمام باستمرار.
- لبس الملابس الجافة على الفور بعد الاستحمام و أن تكون الملابس الداخلية قطنية و فضفاضة.
- عدم استعمال أدوات الغير.
- عدم النوم في الأماكن الغير نظيفة.



استخدام ملابس قطنية



الجرب

هو مرض جلدي شديد العدوى وسريع الانتقال من شخص إلى الآخر عن طريق اللمس أو عن طريق تبادل الأدوات الشخصية مثل المناشف أو استعمال أغطية السرير.

الأعراض:

- حكة شديدة بالليل وخاصة بين الأصابع والكعب والكف والبطن.
- التهابات جلدية و تكون حبوب وحويصلات وبثور وقشور سميقة.

العلاج:

- غسل الجسم جيدا وبشدة لإزالة البيض من الجلد وتكرار العملية يوميا.
- استشارة طبيب الحملة أو البعثة لأخذ العلاج اللازم.

إصابات العضلات والأربطة

قد يشعر الحاج نتيجة المشي لمسافات طويلة في الطواف و السعي بين الصفا و المروة بالآم في العضلات ناجمة عن تشنج العضلات أو يصاب بالآم و تورم في المفاصل و الأربطة حول المفاصل كما يمكن أن يصاب بألم في الظهر.

إن أكثر الأشخاص عرضة للإصابة هم المصابين بالسمنة و كبار السن و الذين لا يمارسون رياضة المشي.

الوقاية و العلاج:

- البدء بممارسة بعض التمرينات الرياضية قبل موسم الحج بصفة منتظمة و خاصة المشي حتى تتجنب الإصابة بالشد العضلي.
- المشي لمسافات قصيرة مع أخذ قسط من الراحة أثناء أداء مناسك الحج.
- مراجعة طبيب الحملة أو البعثة إذا أصيب الحاج بالآم في العضلات أو عند إصابة الأربطة و المفاصل .

التهاب المجرى البولي

قد يتعرض المجرى البولي (الإحليل . المثانة. الحالب . الكلية) إلى عدوى أو التهاب نتيجة غزو المثانة عبر الإحليل بجراثيم توجد في المنطقة العجانية (حول الشرج و المهبل) وخاصة عند النساء نتيجة قصر إحليل المرأة.

الأعراض:

- عسر التبول مع تغير لون البول.
- الرغبة الملحة و المتكررة للتبول و لكن عندما يتبول تخرج كمية قليلة من البول
- حرقنة أثناء التبول.
- ألم أسفل البطن.
- قد يشكو المريض في الحالات الشديدة (عندما تصاب الكلية) من ألم في الخاصرة و حرارة.

العلاج:

- الإكثار من شرب السوائل
- استشارة الطبيب لأن بعض الحالات قد تتطلب إجراء فحوصات مخبرية لمعرفة نوع الجرثومة المسببة للعدوى لمعرفة نوع المضاد الحيوي المناسب.

الوقاية:

- احرص على الإكثار من شرب السوائل بحيث يصبح لون البول شفافا شبيها بلون الماء.
- احرص على التبول مباشرة عند الشعور بالحاجة لذلك وعدم حبس البول لفترة طويلة.



جفاف العين

يحدث جفاف العين أحيانا نتيجة لتعرضها لأشعة الشمس المباشرة و الأجواء الجافة والغبار.

الأعراض:

- تهيج بالعين
- احمرار العين وانتفاخها.

العلاج:

- الإكثار من شرب السوائل
- استشارة الطبيب لأن بعض الحالات قد تتطلب إجراء فحوصات مخبرية لمعرفة
- نوع الجرثومة المسببة للعدوى لمعرفة نوع المضاد الحيوي المناسب.

الوقاية و العلاج:

- ارتداء النظارات الشمسية.
- الابتعاد عن استخدام العدسات اللاصقة.
- استخدام قطرات العين أو مرهم العين المرطبة.



جَنَّب وضع العدسات اللاصقة





الفصل الرابع



الأمراض المزمنة والحج



يستطيع معظم الأشخاص ذوو الأمراض المزمنة أداء مناسك الحج مع إتباع بعض الإرشادات و النصائح.

نصائح للمصابين بالأمراض المزمنة

إذا كنت أخي الحاج تعاني من أحد الأمراض المزمنة كالسكري أو الربو أو أمراض القلب وغيرها فإن عليك الحرص على ما يلي:

القيام بمراجعة الطبيب المتابع لحالتك الصحية قبل ذهابك إلى الحج حتى يتأكد من قدرتك على تحمل مشقة السفر وأداء مناسك الحج بدون حدوث مضاعفات بإذن الله ووضع الخطة الوقائية والعلاجية المناسبة لفترة الحج.

أخذ اللقاحات المطلوبة قبل التوجه للمشاعر المقدسة بمدة كافية. التعرف على أعراض المرض لديك كأعراض ارتفاع أو انخفاض السكر لدى المصابين بداء السكري على سبيل المثال.

حمل البطاقة الصحية التي تعلق على الرقبة مع بطاقة الحاج الخاصة بالحملة أثناء أداء المناسك وحتوى على اسم الحملة و اسمه وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ.

في حالة شعورك بأي من الأعراض التالية: ارتفاع درجة حرارة الجسم - سعال شديد - آلام في الحلق - قيء أو إسهال (فعليك مراجعة طبيب الحملة أو البعثة فوراً لإجراء الكشف الطبي واخذ العلاج المناسب).

مرض السكري

لا يوجد مانع صحي يمنع مريض السكري من الذهاب لأداء مناسك الحج إذا أخذ الاحتياطات الصحية المناسبة لحالته. وبشكل عام يتعرض مريض السكري لمشكلتين أساسيتين أثناء الحج بشكل خاص. وهما عدم انتظام سكر الدم و إصابة القدمين بجروح و تقرحات.

عدم انتظام سكر الدم

أثناء الحج قد ترتفع نسبة السكر في الدم أو تنخفض وذلك بسبب التالي:

تغير العادات الغذائية: تناول كميات كبيرة من المأكولات والمشروبات الغنية بالسكر سيرفع سكر الدم.
المشي أثناء الحج وخاصة لمسافات طويلة سيؤدي إلى انخفاض سكر الدم.

الوقاية من ارتفاع السكر في الدم

يمكن لمريض السكري تجنب ارتفاع مستوى السكر في الدم بإتباع ما يلي:

- فحص نسبة السكر في الدم بانتظام.
- المحافظة على مواعيد الطعام و الدواء.
- تناول كميات كافية من السوائل.
- استشارة طبيب الحملة أو البعثة عند الشعور بأعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وتشمل أعراض ارتفاع السكر في الدم ما يلي:



- كثرة التبول.
- الجفاف.
- الإحساس بالعطش.
- آلام في المعدة.
- التقيؤ.
- الصداع.
- اضطراب التنفس.
- انبعاث رائحة الأسيتون من الفم.

الوقاية من انخفاض السكر في الدم

يمكن لمريض السكري تجنب انخفاض مستوى السكر في الدم بإتباع ما يلي:

- المحافظة على مواعيد وجبات الطعام في أوقاتها المعتادة و الحرص على تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية لمنع انخفاض مستوى السكر في الدم.
- أخذ قسط كاف من الراحة و عدم المبالغة في المجهود العضلي أثناء أداء مناسك الحج.
- مراجعة طبيب الحملة أو البعثة لضبط مستوى سكر الدم.
- حمل حبات من التمر أو الحلوى أثناء أداء مناسك الحج لتناولها عند الشعور بأعراض انخفاض السكر في الدم.
- فحص نسبة السكر في الدم بعد الطواف و السعي و رمي الجمرات.

و على مريض السكري أن يتوقف تماما عن تأدية أي شعيرة من شعائر الحج عند إحساسه بأعراض انخفاض مستوى السكر في الدم و تشمل الأعراض ما يلي:

- الشعور بالجوع.
- التعرق الغزير.
- تسارع دقات القلب (الخفقان).
- تشوش الرؤية.
- الإرهاق الشديد.
- الصداع.



فحص السكري بانتظام



تناول التمر في حال شعور بانخفاض في السكري



تناول وجباتك بانتظام

الإغماء السكري

قد يتعرض مريض السكري لنوبة فقدان الوعي، و يكون سببها إما ارتفاع سكر الدم أو انخفاض سكر الدم، و يعتبر الإغماء السكري من الحالات الطارئة التي تتطلب نقل الحاج مباشرة إلى المستشفى دون تأخير حيث أن التأخير في العلاج قد يسبب مضاعفات خطيرة و من الصعب معرفة ما إذا كان المريض فاقدا للوعي بسبب ارتفاع السكر في الدم أو انخفاضه و بما أن انخفاض السكر أكثر خطورة من ارتفاعه لذا علينا أن نعالج المريض على أن سبب الإغماء هو نتيجة انخفاض السكر في الدم.

ينجم انخفاض السكر بسبب تناول أدوية مرض السكري و خاصة الأنسولين مع عدم تناول الطعام، و بسبب المشي لفترة طويلة، لذا نلفت الانتباه إلى ضرورة تناول الطعام و خاصة إذا كان المريض يعالج بحقن الأنسولين، كما ننصحه بإجراء فحص سكر الدم عند شعوره بأي عرض.

يشعر المريض المصاب بانخفاض سكر الدم في البداية بالخفقان و التعرق البارد و الرجفة و الجوع، و إذا لم يعالج بإعطاء الأطعمة التي تحتوي على السكر عن طريق الفم فورا، يتفاقم نقص سكر الدم لديه، حيث يشعر المريض عندئذ بضعف التركيز و التهيج و تشوش الرؤية و من ثم يفقد وعيه و يسقط على الأرض لذا فإننا ننصح مريض السكري بما يلي:

- حمل بطاقة تفيد بأنه مريض بالسكري لكي تساعد أي شخص على تقديم المساعدة.
- فحص سكر الدم بصورة منتظمة و خاصة لمن يتناول الأنسولين.
- أن يكون على دراية بأعراض انخفاض السكر لديه، حتى يتمكن من تقديم العلاج لنفسه قبل فقدان الوعي ودخوله في غيبوبة.
- الدائمة على إتباع نظام غذائي سليم، مع الحرص على تناول وجبات خفيفة لمنع انخفاض السكر بين الوجبات الأساسية.
- أن تكون بحوزته دائما قطعة من الحلوى فعندما يشعر بأعراض نقص السكر عليه أن يتناول قطع الحلوى فورا.

إصابة القدمين بجروح و تقرحات

إن مشي مريض السكري لمسافات طويلة و خاصة في الازدحام الشديد يعرض قدميه للرضوض و بما أن الإحساس بالقدمين يكون أقل لدى مريض السكري فقد حدث جروح و تقرحات بالقدمين ولا يشعر بها ومن ثم تتفاقم تلك الإصابات مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة إذا لم تعالج. ضرورة الحرص على تجنب إصابة القدمين من خلال قص الأظافر و تجنب السير حافي القدمين واختيار الحذاء المناسب والفحص المستمر للقدمين خلال فترة الإحرام وبعد التحلل الحرص على لبس الجوارب القطنية والأحذية البظنة والمناسبة للمشي لمسافات طويلة.

نصائح لمريض السكري قبل الحج:

مراجعة الطبيب الخاص للقيام بالفحوصات اللازمة و تزويده بالإرشادات الصحية الخاصة له. من حيث تنظيم الوجبات الغذائية و ضبط جرعة أدوية السكر و النصائح العامة الواجب إتباعها. تجهيز حقيبة الطبية والتي يجب أن تحتوي على جهاز فحص سكر الدم و أدوية السكر بكميات كافية و كميات من الحلوى و إذا كان يستعمل دواء الأنسولين فعليه إحضار حاوية لثلج صغيرة لحفظ الأنسولين. أخذ اللقاحات المطلوبة قبل التوجه للمشاعر المقدسة بمدة كافية.

نصائح لمريض السكري أثناء الحج:

حمل البطاقة الصحية التي تعلق على الرقبة مع بطاقة الحاج الخاصة بالحملة أثناء أداء المناسك و تحتوي على اسم الحملة و اسمه وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ. لبس الجوارب القطنية و الحذاء المريح للقدمين و تجنب السير حافي القدمين و تجنب الأماكن المزدحمة و إجراء فحص ذاتي للقدمين للتعرف على وجود أي إصابة خفيفة و في حال و جودها يجب البدء مباشرة بعلاجها قبل استفحال الأمر و قص الأظافر بعناية و بخط مستقيم.

- إتباع الحمية الغذائية المناسبة لداء السكري و الالتزام بالوجبات الغذائية الأساسية و عدم الإفراط أو الإقلال بالأكل مما قد يتسبب في هبوط سكر الدم كما يجب أخذ أدوية السكري بانتظام خاصة الأنسولين والإكثار من شرب السوائل.
- إجراء فحص سكر الدم بانتظام و خاصة عند الشعور بأعراض انخفاض سكر الدم أو قبل الذهاب لأداء مناسك الحج مثل الطواف و السعي و الوقوف بعرفة.
- الابتعاد عن التدخين.
- مراجعة طبيب الحملة أو البعثة عند الشعور ببعض الأعراض المرتبطة بالمرض.

أمراض القلب

يمكن تقسيم أمراض القلب للتبسيط إلى ثلاثة أقسام:

نصائح لمريض السكري قبل الحج:

١. ارتفاع ضغط الدم (Hypertension).
٢. داء القلب الإقفاري (Ischemic Heart Disease).
٣. فشل القلب (Heart Failure).

ارتفاع ضغط الدم (Hypertension)

لا يسبب ارتفاع ضغط الدم عادة أي أعراض في الأحوال الطبيعية. فقد يصل ضغط الدم إلى أرقام عالية، ولا يشعر المريض بأي أعراض. مما قد يؤدي إلى إحتشاء عضل القلب أو السكتة الدماغية. لذا يطلق عليه أحيانا بالقاتل الصامت. و لذلك ينصح بقياس الضغط بشكل روتيني و خاصة بعد عمر ٣٠ سنة.

نصائح لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

- مراجعة الطبيب الخاص قبل السفر إلى الحج لأخذ الإرشادات اللازمة بخصوص حالته الصحية و التأكد من أن ضغط الدم لديه تحت السيطرة و الحصول على تقرير يوضح حالته و أنواع الأدوية التي تتناولها و جرعاتها.
- حمل بطاقة صحية توضع حول المعصم أثناء أداء المناسك و تحتمى على اسم
- الحمله و اسمه و عمره و تشخيص المرض و نوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ.
- أخذ كميات مناسبة من الأدوية الخاصة بالمرضى تكفي حتى انتهاء فترة الحج.
- تجنب التعرض لحرارة الشمس و فقدان السوائل في الجسم.
- مراجعة طبيب الحمله أو البعثة فورا عند الشعور بالآم في العين أو تشوش في الرؤية أو صداع شديد أو حدوث التقيؤ.
- تناول أدوية الضغط في الحج بانتظام و في مواعيدها المقررة.
- الاستمرار بإتباع نظام غذائي قليل الملح و الابتعاد عن تناول المأكولات الغنية بالدهنيات الحيوانية.
- تجنب التوتر و الإجهاد البدني و العقلي.
- الابتعاد عن التدخين.

داء القلب الإقفاري (Ischemic Heart Disease)

إحتشاء عضل القلب (Myocardial infarction) و الذبحة الصدرية (Angina Pectoris)

هو المرض الأكثر شيوعا بين أمراض القلب. و هو السبب الرئيسي للوفاة. و ينتج عن نقص تزويد عضل القلب باحتياجاته من الأوكسجين. و هناك أشخاص لديهم احتمالية عالية لحدوث داء القلب الإقفاري. و هم الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم أو داء السكري أو ارتفاع في كوليسترول الدم أو وجود تاريخ عائلي لهذا المرض في العائلة أو قلة الحركة و عدم ممارسة النشاط البدني.

يشكو المريض من ألم في الصدر و غالبا ما يكون شديدا و قد ينتشر إلى الكتف أو الذراع الأيسر أو إلى العنق وقد يصاحب الألم الصدري تعرق بارد أو غثيان أو قيء و يجب عدم إهمال الألم الصدري مهما كانت شدته فقد تكون الأعراض غير واضحة أو مبهمه.

ماذا تفعل إذا أصابك ألم في الصدر أثناء الحج:

- أن ترتاح فورا.
- أطلب المساعدة الطبية الإسعافية .



فحص القلب بانتظام

فشل القلب (Heart Failure)

يمكن لمريض فشل القلب أن يذهب للحج إذا لم تكن حالة مرضه شديدة. و يعتبر داء القلب الإقفاري و ارتفاع ضغط الدم من أهم أسباب فشل القلب و من أعراضه أن يشكو المريض من تعب و ضيق نفس و تورم بالساقين و استسقاء (تجمع السوائل في جوف البطن) و تضخم الكبد.

نصائح طبية لمريض القلب:

- يجب مراجعة الطبيب الخاص قبل الحج للتشاور معه حول إمكانية السفر للحج وللطمئننان على استقرار الحالة الصحية ولأخذ النصائح اللازمة أثناء الحج والحصول على تقرير شامل عن حالة المريض.
- ينصح بوجود مرافق على دراية بمرضه.
- حمل بطاقة صحية توضع حول المعصم أثناء أداء المناسك وحتوى على اسم الحاملة و اسمه وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ.
- التأكد من وضع أدويته في الحقيبة الطبية بكمية كافية لفترة الحج.
- الالتزام بتناول الأدوية في مواعيدها.
- تجنب الإجهاد و التوتر.
- الالتزام بالنظام الغذائي قليل الملح و حديد كمية السوائل المتناولة بحسب تعليمات الطبيب.
- الابتعاد عن التدخين.
- حمل الأقراص التي توصف لتوسعة الشرايين (التي توضع تحت اللسان) وتناولها عند الإحساس بألم في الصدر.

أمراض الحساسية

تنتج الحساسية عن ردة فعل الجسم ضد المواد الغريبة. في الأحوال الطبيعية يكون الجسم مواد كيميائية تسمى بالأجسام المضادة التي تقوم بالقضاء على المواد الغريبة الداخلة لجسم الإنسان عن طريق جهاز التنفس (مثل غبار الطلع و الأذخنة) أو عن طريق الجهاز الهضمي (مثل السمك أو البيض أو الموز أو المكسرات) أو عن طريق الجلد (مثل مواد التنظيف) أو بسبب لدغ الحشرات مثل النحل ولكن ولأسباب غير معروفة يكون تفاعل الجسم ضد الأجسام الغريبة مبالغاً فيه حيث يتم إطلاق مواد كيميائية و أهمها مادة الهستامين و التي بدورها تسبب أعراضاً حسب المكان الذي تم فيه إطلاق هذه المادة إذ تسبب مثلاً في الجلد الإكزيما (طفح جلدي مع حكة) و تسبب في العين حساسية العين و تسبب في الأنف التهاب الأنف التحسسي (عطاس. حكة في الأنف. سيلان الأنف) أما إذا كان العضو المستهدف هو الرئتين فتسبب الربو.

لا يوجد مانع لدى مريض الحساسية من أداء الحج و لكن عليه أن يتجنب المواد التي تثير لديه نوبة التحسس و عليه الاستمرار في استخدام علاجات الحساسية التي تم وصفها من قبل الطبيب المختص مثل الأدوية الموضعية المضادة للحساسية (مثل مراهم الحساسية أو بشكل قطرة أنف أو عين أو على شكل بخاخ) أو الأقراص المضادة للحساسية و ينبغي استشارة طبيب الحملة أو البعثة إذا كانت الحساسية شديدة حيث أنها قد تؤدي إلى حدوث صدمة الحساسية (Anaphylactic Shock) المهددة للحياة.



الربو

تحدث نوبات الربو في الحج بسبب وجود مثيرات الربو كالدخان المنبعث من السيارات و الغبار و الازدحام الشديد و المشي لفترة طويلة و كذلك التهاب الجهاز التنفسي كما أن عدم التزام المريض بأدوية الربو قد يثير نوبات الربو. عند حدوث نوبة الربو يجب على الحاج استعمال العلاج الذي تم وصفه من قبل طبيبه المعالج و إذا لم يحدث تحسن يجب على الحاج استشارة طبيب الحملة أو البعثة .

نصائح لمرضى الربو

- مراجعة الطبيب الخاص قبل الذهاب للحج.
- وضع أدوية الربو بكمية كافية و لمدة كافية في الحقيبة الطبية.
- الالتزام الدقيق بأدوية الربو و اصطحاب البخاخ الموسع للشعب الهوائية معه أينما ذهب فقد تحدث له نوبة ربو في أي مكان.
- حمل بطاقة صحية توضع حول المعصم أثناء أداء المناسك و تحتوي على اسم الحملة و اسمه و عمره و تشخيص المرض و نوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ.
- تجنب الإجهاد و الازدحام أثناء تأدية مناسك الحج.
- الامتناع عن التدخين و عدم مخالطة المدخنين.
- تجنب التعرض لتيارات الهواء الباردة.
- استعمال الكمامة لتغطية الأنف و الفم عند وجود دخان أو غبار أو عند التواجد في الأماكن المزدحمة.

أمراض الكلى

الفشل الكلوي المزمن

هناك أسباب عديدة للفشل الكلوي و لكن أهمها داء السكري و ارتفاع ضغط الدم و قد يكون الفشل الكلوي خفيفا أو متوسطا أو شديدا (يحتاج لغسيل الكلى).

- الفشل الكلوي المزمن غير المعالج بغسيل الكلى:
 - يمكن لمريض الفشل الكلوي غير المعالج بغسيل الكلى أن يذهب للحج مع أخذ الاحتياطات التالية:
 - مراجعة الطبيب الخاص قبل الذهاب للحج.
 - وضع الأدوية الخاصة بالفشل الكلوي في حقيبته الطبية بكمية كافية و لمدة كافية و بحيث تزيد عدة أيام عن الفترة المتوقع أن يمكث فيها للحج.
 - حمل بطاقة صحية توضع حول المعصم أثناء أداء المناسك و تحتوي على اسم الحملة و اسمه وعمره و تشخيص المرض و نوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ.
 - أهمية شرب السوائل حيث يحدد الطبيب المشرف على علاجه كمية السوائل التي يجب أن يتناولها خلال ٢٤ ساعة حسب شدة الفشل الكلوي المزمن.
 - الالتزام بالحمية الغذائية المناسبة للفشل الكلوي المزمن.
 - عدم بذل أي مجهود عنيف أو شديد.
 - يكون مريض الفشل الكلوي المزمن معرضين أكثر من غيرهم للعدوى بسبب نقص مناعتهم كما أن العدوى تزيد وظائف الكلى سوءا و لذا ينصح بتجنب الازدحام و عدم مخالطة المصابين بأمراض معدية و أخذ قسط من الراحة و أخذ التدابير الوقائية لمنع حدوث النزلات المعوية و عدوى الجهاز التنفسي و عدوى المجاري البولية.

- عدم أخذ أي أدوية إلا بعد مراجعة الطبيب لأن بعض الأدوية قد تؤدي إلى تدهور وظيفة الكلى مما يزيد الفشل الكلوي المزمن سوءاً.

لفشل الكلوي المزمن المعالج بغسيل الكلى

من الصعب حج مريض الفشل الكلوي المزمن الذي يعالج بغسيل الكلى لأنه بحاجة إلى غسيل كلوي بشكل دوري و هذا يحتاج إلى ترتيب مسبق مع إحدى المستشفيات في مكة قبل الذهاب إلى الحج.

الحصيات الكلوية و المغص الكلوي

قد لا يشكو المريض المصاب بالحصوات الكلوية من أي أعراض و قد يشكو من مغص كلوي (ألم المغص الكلوي لا يستطيع أي شخص حمله لشدته) أو ألم في الخصرة أو الخالب يمتد إلى الحصى و قد يكون الألم شديداً و قد يشكو المصاب بحصاة الكلية أو بمغص كلوي من دم في البول و قد يحدث المغص الكلوي بدون أي حصى في الكلية و يكون سببه قلة شرب السوائل و حدوث التعرق الشديد مما يؤدي إلى تكون بلورات الحصى (أملاح في البول).

نصائح لمرضى الحصوات الكلوية و المغص الكلوي:

- الحرص على شرب السوائل بكثرة حتى يصبح لون البول فاتحاً.
- الحرص على تجنب حدوث التعرق بالابتعاد عن المشي في أوقات الحرارة العالية.

الصرع

الصرع عبارة عن نوبات متكررة من فقدان الوعي المؤقت و التي تترافق غالبا مع تشنجات بسبب فعالية كهربية شاذة في أي جزء من أجزاء الدماغ. يمكن لمرضى الصرع بشكل عام الذهاب إلى الحج إذا تمت السيطرة على نوبات الصرع بالأدوية المناسبة و لكن لا ينصح للذهاب إلى الحج المرضى الذين تم تشخيص الصرع لديهم حديثا أو لم يتم السيطرة على نوبات الصرع تماما لديهم لأن ذلك يشكل تهديدا حقيقيا على حياتهم.

نصائح لمرضى الصرع:

- مراجعة الطبيب المختص قبل الذهاب للحج.
- يجب أن يرافقه أحد معارفه أثناء أداء مناسك الحج.
- التأكد من وضع أدوية الصرع في الحقيبة الطبية بكمية كافية و لمدة كافية بحيث تزيد عدة أيام عن الفترة المتوقع أن يبقى بها في الحج احتياطا.
- حمل بطاقة صحية توضع حول المعصم أثناء أداء المناسك و حتوى على اسم الحملة و اسمه وعمره وتشخيص المرض ونوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ.
- الالتزام الدقيق بمواعيد أدوية الصرع حيث أن التأخير في تناول الأدوية قد يؤدي إلى حدوث نوبة صرع.
- تجنب الإجهاد بشكل عام في الحج و أخذ قسط وافر من الراحة و النوم.
- الابتعاد عن الزحام و عدم الذهاب إلى الأماكن الخطرة أثناء الحج (مثل محاولة تقبيل الحجر الأسود) لأن حدوث نوبة الصرع أثناء ذلك قد يؤدي إلى إصابات خطره.



الفصل الخامس



المرأة و الحج



يختلف التكوين الجسمي للرجل عن المرأة، فالمرأة أضعف بنية من الرجل، لذلك تشعر بمشقة الحج أكثر من الرجل، و قد تكون المرأة حاملا مما يترتب على ذلك صعوبة في أداء المناسك.

الدورة الشهرية و الحج

بما أن المرأة لا يمكنها أن حُج أثناء الحيض فإن عليها حساب موعد الدورة الشهرية فإن صادف نزولها أثناء وجودها بالحج فعليها عندئذ أن تستشير طبيبة مختصة بأمراض النساء و الولادة قبل وقت كاف (شهر تقريبا) وخاصة إذا كان هناك عدم انتظام في الدورة الشهرية أو إذا كانت هناك مشاكل صحية أخرى لترشدها إلى الطريقة المثلى لتقديم أو تأخير الدورة.

و بما أن الأقراص الدوائية التي تساعد على ذلك هرمونية فيجب توخي الحذر لما لتلك الأدوية الهرمونية من مضاعفات صحية خطيرة إذا تم استخدامها بصورة غير صحيحة كما يجب عدم استعمالها في حالات معينة فمثلا لا تعطى للمرأة إذا كانت مصابة ببعض الأمراض مثل احتشاء عضلة القلب أو السكتة الدماغية أو أمراض الأوعية أو ارتفاع ضغط الدم أو أورام الثدي أو أورام الغدة النخامية.

و عادة ما يتم البدء في تناول الدواء الذي يؤخر موعد الدورة قبل موعد بدء الدورة بحوالي ٥ إلى ١٠ أيام و بجرعة يحددها الطبيب و يجب أن نلفت الانتباه إلى ضرورة التقيد بموعد أخذ الدواء بدقة و بنفس التوقيت يوميا و تستمر في أخذ الدواء حتى تنتهي المناسك. و إذا تم نسيان أخذ قرص لسبب ما فيجب عليها تناول قرص الدواء حالما تتذكره.

ومن الأعراض الجانبية المصاحبة لاستعمال هذه الأدوية الغثيان و القيء و الصداع و آلام في الثدي و تغيرات في المزاج و نزول الدم بشكل متقطع و آلام مصاحبة للدورة.

المرأة الحامل والحج

لا تنصح المرأة الحامل بالذهاب للحج حفاظًا على صحتها وصحة جنينها وذلك لما في الحج من مشقة كبيرة أثناء السفر و أثناء أداء المناسك من طواف و سعي و رمي للجمرات و ما يرافق ذلك من ازدحام شديد و تعب بالإضافة إلى احتمال تعرض الحامل و جنينها لشتى أنواع الأمراض الموجودة في الحج.

و لكن إذا ذهبت الحامل إلى الحج لأي سبب فعليها إتباع ما يلي:

- مراجعة الطبيب قبل السفر إلى الحج لمعرفة حالتها الصحية الراهنة و ما إذا كان بإمكانها حمل مشقة الحج أو إذا كان هناك موانع طبية تمنعها من الذهاب و لمعرفة النصائح الصحية اللازمة أثناء فترة الحج و للحصول على تقرير عن حالة الحمل و حالتها الصحية.
- وضع أدويتها في الحقبة الطبية إذا كانت تأخذ أدوية خاصة أثناء الحمل مثل حبوب الحديد و الفيتامينات و يجب أن تكون كمية الأدوية كافية.
- تجنب الازدحام و خاصة في الطواف و رمي الجمرات و عليها اصطحاب المحرم المرافق أثناء أداء المناسك لكي يساعدها إن لزم الأمر.
- أخذ قسط من الراحة و عدم الإجهاد و المشي لفترات طويلة و تجنب أداء المناسك في ذروة ارتفاع درجة حرارة الجو.
- ارتداء الملابس القطنية الواسعة و الأحذية المريحة.
- استشارة طبيب الحملة أو البعثة عند الشعور بأية أعراض مثل آلام البطن أو الدوخة أو خروج سائل من المهبل.



الفصل السادس



صحة الأسنان و الحج



آلام الأسنان من أقوى الآلام التي تصيب الإنسان فضلا عن أن علاجها يحتاج لزيارات متعددة إلى طبيب الأسنان و إن حدثت أثناء الحج فإنها قد تعيق الحاج عن أداء مناسك الحج و لذا فإننا ننصح الراغبين في السفر للحج بما يلي:

- إجراء فحص روتيني على الأسنان قبل الذهاب للحج و علاج الأسنان المصابة.
- التزود بمعجون الأسنان المناسب بالإضافة إلى فرشاة الأسنان و غسول الفم للمحافظة على صحة و نظافة الأسنان أثناء تأدية مناسك الحج.
- استعمال الفرشاة و معجون الأسنان أو السواك بعد كل وجبة طعام و خاصة بعد تناول المأكولات السكرية.
- إذا كنت ترتدي جهاز تقويم الأسنان، يرجى التأكد من أخذ الشمع الخاص بالتقويم و معالجة أي انفلات قد يحصل في الأسلاك أو حاضنات الأسنان أثناء الحج و لتجنب جرح اللثة و الأنسجة المحيطة.
- إذا كنت من مستعملي أطقم الأسنان المتحركة ، يرجى التأكد من إحضار العلبة المخصصة لحفظ التركيبات و السائل المخصص لتنظيف التركيبة أثناء تأدية الحج و ذلك لضمان عدم ضياعها و بقائها نظيفة.
- المحافظة على المضمضة بالماء بعد تناول الطعام و الشراب في غير أوقات استخدام الفرشاة.



استخدام فرشاة و معجون الأسنان بعد كل وجبة

السواك و صحة الفم و الأسنان

آلام الأسنان من أقوى الآلام التي تصيب الإنسان فضلا عن أن علاجها يحتاج لزيارات متعددة إلى طبيب الأسنان و إن حدثت أثناء الحج فإنها قد تعيق الحاج عن أداء مناسك الحج و لذا فإننا ننصح الراغبين في السفر للحج بما يلي:

- يطهر الفم و اللثة من الجراثيم المؤذية الموجودة في الفم.
- يقي من تسوس الأسنان.
- يقوي اللثة و ينشط الدورة الدموية فيها و يحميها من الالتهاب.
- يزيل الرائحة الكريهة للفم.
- يمنع تكون الترسبات على جدار الأسنان.



كيفية استخدام السواك



الفصل السابع



الإسعافات الأولية



إسعاف الجروح:

- اغسل مكان الجرح بالماء و بسائل مطهر إن أمكن ثم ضع الشاش عليه.
- اضغط على مكان الإصابة ثم لفه جيدا.
- اذهب بالمصاب فوراً إلى أقرب نقطة إسعاف.
- استخدم الرباط الضاغط لإيقاف النزيف.
- يجب رفع الطرف المصاب لمستوى أعلى من القلب لإيقاف النزيف.



وضع الشاش بعد غسل الجرح



استخدام الرباط الضاغط

إسعاف الحروق:

- ضع ماء بارداً على موضع الحرق.
- يجب تغطية الحرق بقطعة قماش نظيفة.
- التوجه بأسرع وقت بالمصاب إلى نقطة إسعاف وعدم استعمال أي نوع من المراهم حتى لا يحدث أي مضاعفات.
- لا تنزع الملابس اللاصقة عن الحروق ولا تعبت بالفقاقيع المائية الناجمة عن الحروق.

إسعاف التسمم:

- يجب تحديد مكان اللدغة وعمل ربطة قوية و محكمة أعلى موقع اللدغة.
- عدم إعطاء الشخص الملدوغ أي سوائل و التوجه به فورا إلى أقرب نقطة إسعاف.
- عندما يشرب شخص ما مادة سامة يجب أن يعطى ما يخفف من تأثير السم كالحليب أو اللبن.



شرب الحليب لتخفيف تأثير السم



الفصل الثامن



إرشادات السلامة في الحج



إرشادات عامة للحجاج أثناء تأدية مناسك الحج:

- تذكر أن موسم الحج يعتبر يعد من أكبر التجمعات البشرية في العالم حيث تتواجد أعداد كبيرة من المسلمين من دول و جنسيات و لغات مختلفة يجمعها هدف واحد هو أداء مناسك الحج.
- استخدم الطرق المخصصة للمشاة عند رغبتك في المشي.
- تجنب الزحام أثناء الطواف و السعي و رمي الجمرات.
- من أجل سلامتك اتبع تعليمات رجال الأمن خلال تنقلك بين المشاعر فهم يرشدونك لأقرب الطرق لك.
- الدين الإسلامي يحثنا على التعاون فلا تنسى إخوانك كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة فهم في حاجة إلى مساعدتك.
- لا تتأثر ببعض السلوكيات الفردية غير الواعية.

إرشادات للحجاج أثناء تواجدهم خارج المخيم:

- احرص على معرفة عنوان الحملة و بعثة الحج و موقع المخيم.
- تعرف على الطرق المؤدية إلى المخيم الذي تسكنه و الداخل و الخارج.
- احرص على تجنب السير بين السيارات و أسلك الطريق المخصص للمشاة.
- احرص على استخدام المظلة الواقية من الشمس لتجنب ضربات الشمس.
- أفسح الطريق لسيارات الخدمات و الطوارئ فقد تعيقها عن أداء مهامها.
- تجنب الأماكن المزدحمة بالحجاج
- أكثر من شرب الماء والسوائل.



إرشادات للحجاج أثناء تواجدهم داخل المخيم:

- احرص على معرفة مخارج الطوارئ القريبة منك والطرق المؤدية لها.
- احرص على المحافظة على ممرات الطوارئ سالكة وخالية من أي عوائق.
- عند وقوع خطر لا قدر الله تصرف بهدوء وساعد كبار السن للخروج من المخيم.
- الخدمات المتوفرة بالمخيم أعدت لراحتك استخدمها بالشكل الصحيح و حافظ على نظافتها.
- احرص على إتباع كل إرشادات السلامة التي تعطى لك داخل المخيم.
- إن الحج فرصة للإقلاع عن التدخين فنرجو مساعدة نفسك والآخرين بالإقلاع عنه إذا كنت مدخنا فيجب عدم التدخين داخل الخيمة وتأكيد من رمي أعقاب السجائر في المكان المخصص بعد التأكد من إطفائها (علما بأن التدخين مضر بالصحة)
- احرص على وضع الخلفات في الأماكن الخاصة بها
- احرص على عدم استعمال المواد القابلة للاشتعال داخل الخيمة
- احرص على عدم استخدام مواقد الطبخ داخل الخيمة
- تأكد من وجود طفايات حريق مناسبة و بعدد كاف حسب حجم الخيمة.

إرشادات للحجاج أثناء تواجدهم في أنفاق المشاة وأنفاق السيارات:

- عند دخولك إلى أنفاق المشاة فيجب عليك أن حرص على عدم الجلوس بالأنفاق لأن ذلك قد يعيق حركة الحجاج داخل النفق مما قد يؤدي الى حدوث الدهس و الاختناق داخل النفق.
- عند ملاحظتك لوجود ازدحام داخل النفق فيجب عليك الانتظار قليلا لتتمكن من العبور بكل سهولة.
- عند ملاحظة وجود أي طارئ داخل النفق عليك عدم التجمهر عند مدخل النفق و الابتعاد عن المكان لحين زوال الحادث.
- يجب أن يكون سيرك داخل النفق بشكل معتدل بمعنى أن لا تسرع فتثير الذعر بين الحجاج أو تمشي ببطء فتعيق الحركة.
- يجب اتباع إرشادات رجال الأمن عند الأنفاق في حالة ما يستوجب ذلك لا قدر الله.
- عند ملاحظتك لأي مشكلة داخل النفق لا قدر الله فيجب عليك إخبار رجال الأمن خارج النفق لاتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجة هذه المشكلة.
- يجب عليك التعرف على مخارج الطوارئ عند حدوث ازدحام داخل النفق.
- التأكد من إطفاء السائق لمحرك السيارة أثناء التواجد بالنفق للحد من زيادة نسبة الغازات المضرّة المنبعثة من عوادم السيارات .
- عند حدوث حريق داخل الأنفاق لا قدر الله يجب إخلاء المركبة من جميع الركاب و التوجه خارج النفق.
- تذكر ان العبور داخل أنفاق المشاة يكون من خلال الأماكن المخصصة لعبور المشاة.



إرشادات للحجاج عند جمع الجمرات:

أخي الحجاج تجنب تساقط الصخور في المشاعر المقدسة وذلك بإتباع الإرشادات التالية :

- تجنب الصعود للمناطق العالية من الجبال.
- احذر من المشي على الصخور غير المستقرة حتى لا تصاب بالأذى أو تعرض الحجاج للإصابة نتيجة سقوط الصخور للأسفل.

إرشادات للحجاج عند نزول الأمطار:

أخي الحجاج عند هطول الأمطار بشكل غزير فيجب عليك إتباع الإرشادات و التعليمات التالية :

- حاول الاتجاه للأماكن المرتفعة.
- إذا طلب منك الاتجاه إلى أماكن معينة فعليك إتباع التعليمات دون تردد .
- كن مستعدا للخروج من منطقة الخطر عند صدور الإنذار أو مشاهدتك لغزارة الأمطار الساقطة.
- لا تحاول المرور من تيار مائي سيرا على الأقدام إذ كان مستوى الماء فوق الركبة.
- تذكر أن المطر الغزير ولو لفترة قصيرة قد تتبعه سيول في المناطق الجبلية و المرتفعات.



إرشادات عامة لتجنب الحريق:

- تجنب استخدام اسطوانات الغاز بمختلف أنواعها وأحجامها كإجراء وقائي للقضاء على أحد الأسباب المهمة و المباشرة في نشوب الحرائق.
- التأكد من وجود طفايات الحريق بالقرب من موقع الطبخ.
- ضرورة وجود شخص بصورة دائمة بالقرب من الموقد.
- تجنب التنقل بالجمر داخل الخيم مما قد يسبب حريق لا يسمح الله فاتركه في المكان المخصص لذلك.
- احرص على عدم التدخين داخل الخيم وتذكر أن الحج فرصة للإقلاع عن التدخين.
- تجنب ملامسة المصابيح الكهربائية لقماش الخيمة وأعمدها أو أي مواد قابلة للاشتعال.
- تجنب إشعال النار داخل الخيمة للإضاءة أو لأي سبب من الأسباب.
- تأكد من سلامة التوصيلات الكهربائية داخل الخيمة. ولا تستعمل أسلاكها مكشوفة.

إرشادات عامة في حالة اندلاع حريق في ملابسك لا قدر الله:

- لا تجري في المكان لأن ذلك يؤدي إلى زيادة سرعة الاشتعال.
- استلق على الأرض و تدحرج فهذا يقلل من انتشار النيران.
- حاول إطفاء الحريق بمادة ثقيلة مثل معطف. او بطانية.



الفصل التاسع



إرشادات صحية
بعد العودة من الحج





- إذا أصبت أخي الحجاج خلال أسبوعين من عودتك من الحج بمرض حاد في الجهاز التنفسي مصحوب بحمى و سعال بحيث يكون شديدا بما فيه الكفاية لكي يعيق أنشطتك اليومية المعتادة فيجب عليك الذهاب لأقرب طبيب.
- إذا كنت أخي الحجاج قد خالطت أحد الحجاج أو المسافرين المصابين بمرض حاد في الجهاز التنفسي مصحوب بحمى و سعال بحيث يكون شديدا بما فيه الكفاية لكي يعيق أنشطتهم اليومية المعتادة و أصبت بعدها بمرض مماثل فيجب عليك الحصول على عناية طبية.



الفصل العاشر



أمراض وبائية



أمراض وبائية (مع العلم أن فرصة انتقال هذه الأمراض و انتشارها في موسم الحج تعتبر ضئيلة جدا)

مرض فيروس الزیکا

يعتبر فيروس الزیکا مرض فيروسي حمي خفيف معدي ينتقل إلى الأشخاص عن طريق لسع البعوض الحامل للمرض من جنس الزاعجة. و لا سيما الزاعجة المصرية التي توجد في المناطق المدارية. الأعراض:

حوالي واحد من كل خمسة أشخاص مصابين بفيروس زیکا تظهر عليه أعراض المرض المتمثلة في:

- الحمى
- الطفح الجلدي
- ألم المفصلي
- التهاب الملتحمة (العين الحمراء)

طريقة الانتقال:

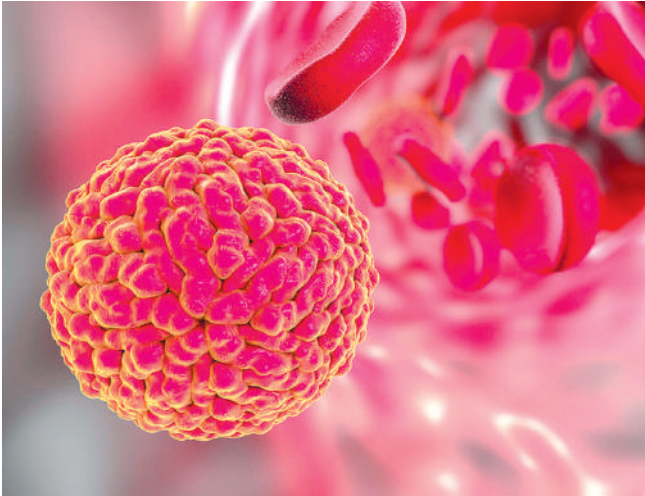
ينتقل فيروس الزیکا عن طريق البعوض النشط و في الغالب يكون أكثر نشاطا خلال النهار فمن المهم على جميع المسافرين للمناطق الموبوءة اتخاذ التدابير الوقائية لمنع لدغات البعوض طوال اليوم.

الوقاية:

أفضل أساليب الحماية من بفيروس زیکا بمنع و تجنب لدغات البعوض خلال اليوم. و يمكن ذلك من خلال:



- استخدام المواد الطاردة للحشرات
- ارتداء الملابس (يفضل الملابس الفاتحة اللون) التي تغطي أكبر قدر ممكن من الجسم
- استخدام الحواجز المادية مثل الشاشات، والأبواب والنوافذ المغلقة
- النوم تحت الناموسيات.



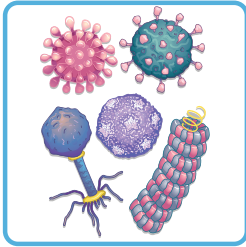
فيروس الزیکا

فيروسات الكورونا

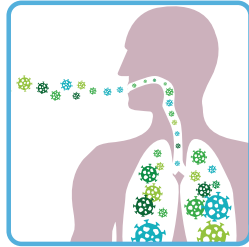
عبارة عن مجموعة فيروسات تصيب الإنسان و الحيوان و يمكن أن تتسبب في نزلات البرد و الزكام و الالتهابات التنفسية الحادة في بعض الحالات. و منها فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية.

الوقاية:

- المتابعة على غسل اليدين جيدا بالماء و الصابون أو المواد المطهرة الأخرى خصوصا بعد السعال أو العطس و استخدام دورات المياه. و قبل و بعد التعامل مع الأطعمة و إعدادها.
- استخدام المنديل عند السعال أو العطس و تغطية الفم و الأنف به. ثم التخلص منه في سلة النفايات.
- تجنب قدر الإمكان المخالطة المباشرة مع أي مصاب بالفيروس و عدم استخدام أدواته الشخصية.
- حاول قدر المستطاع تجنب ملامسة العينين و الأنف و الفم باليد.
- لبس الكمادات الوقائية في حالة الإصابة بعدوى تنفسية و أثناء أداء مناسك الحج و العمرة قدر المستطاع.
- غسل الفواكه و الخضار جيدا قبل تناولها.
- طبخ اللحوم جيدا و بستره أو غلي الحليب و مشتقاته.
- حافظ على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي و النشاط البدني و أخذ قسط كافٍ من النوم.



فيروسات الكورونا



انتقاله عبر التنفس





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





كل عام و أنتم بخير

حج مبرور و ذنب مغفور
مع تحيات لجنة شؤون الحج القطرية
و وزارة الصحة العامة



