Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection Sociale

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



الإجراءات الصحية أثناء رمي الجمرات

يُعد رمي الجمرات أحد أهم مناسك الحج، وتحظى بتوافد عدد كبير من الحجاج، ومن المهم اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة والسلامة أثناء أداء هذا النسك.

هنا بعض النصائح يجب عليك مراعتها أثناء رمي الجمرات.

1 الاستعداد الجيد



قبل الانطلاق لرمي الجمرات، **تأكد من الاستعداد الجيد والحصول على وجبة غذائية متوازنة وقسط كافي من الراحة.**

2 الحفاظ على الترطيب



في ظروف الحر الشديدة والازدحام، **من المهم الحفاظ على الترطيب الجيد لجسمك.تأكد من شرب كميات كافية من الماء قبل وأثناء رمي الجمرات** للحفاظ على توازن السوائل في جسمك. قم بحمل قنينة ماء معك واشرب منها بشكل منتظم.

3 ارتداء الملابس الملائمة



اختر الملابس الخفيفة والمريحة التي تتناسب مع طقس مكة المكرمة وتسمح بتدفق الهواء. تجنب ارتداء الملابس الضيقة والثقيلة التي تجعلك تشعر بالحر وتعيق حركتك. قم أيضًا بارتداء **حذاء مريح** لتفادي

4 التقيد بتوجيهات السلامة



- اتبع توجيهات السلطات المعنية بالإشراف على **موقع رمي الجمرات.**
- استمع واتبع التوجيهات بعناية **لضمان سلامتك وسلامة الآخرين.**
- **تجنب التزاحم والازدحام** في موقع رمي الجمرات.
- احرص على الحفاظ على **مسافة آمنة بينك وبين الآخرين وتجنب الاحتكاك الجسدي.**

5 استخدام الكمامة



يُنصح بارتداء الكمامة أثناء رمي الجمرات وفي الأماكن المزدحمة لأنها تساهم في تقليل انتشار الأمراض وتحميك وتحمي الآخرين من العدوى.

تأكد من ارتداء الكمامة بشكل صحيح واحترام الإرشادات المتعلقة بالتهوية.

6 تجنب لمس الوجه



قد تكون اليدين معرضة للأتربة والأوساخ أثناء رمي الجمرات. **حاول تجنب لمس وجهك باليمين للحفاظ على نظافة وصحة الوجه.** إذا كنت في حاجة للمس الوجه، قبل ذلك، قم بغسل اليدين جيدًا بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين.

7 الاستعانة بالمروحة الشخصية



في حالة الحر الشديد، **قم بحمل مروحة صغيرة أو استخدم المراوح الشخصية المحمولة.** تساعد المروحة على الانتعاش والتهوية الشخصية.

8 تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة



في ظل درجات الحرارة المرتفعة خلال أداء مناسك الحج، من المهم تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة خاصة في وقت الذروة . **وقم بارتداء قبعة و نظارات واقية من الشمس.**

9 الحفاظ على نظافة اليمين



قبل وبعد رمي الجمرات، تأكد من غسل يمك جيدًا بالماء والصابون أو استخدام معقم اليمين للحفاظ على نظافة اليدين. يعد هذا إجراءً هامًا للوقاية من العدوى ونقل الجراثيم.

10 الالتزام بالتوجيهات الطبية



إذا كان لديك أي حالات صحية خاصة أو تتناول أدوية معينة، **فتأكد من استشارة الطبيب المختص قبل أداء رمي الجمرات.** قد يقدم لك الطبيب نصائح مخصصة وتوجيهات حول الأدوية والرعاية الصحية المناسبة لحالتك.

11 البقاء هادئًا ومركزًا



رمي الجمرات يشهد توافدًا كبيرًا للحجاج، ومن المهم البقاء هادئًا ومركزًا. حافظ على هدوئك وتجنب الدفع والاصطدام مع الآخرين. قم بالتنسيق مع المشرفين على الموقع واتبع التعليمات التي يقدمونها.