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

المملكة المغربية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية



نصائح صحية للحجاج

قبل الحج

1 الفحوصات الطبية التي يجب اعتمادها قبل أداء مناسك الحج

قبل بدء رحلة الحج، يجب على الحجاج إجراء فحص طبي شامل.
يساعد الفحص الطبي في تحديد حالة الصحة العامة للحاج والتأكد من خلوه من أي مشاكل صحية تحتاج إلى متابعة أوعلاج. **إذ ينصح بصفة عامة القيام بفحص ضغط الدم ومستويات السكر في الدم والتأكد من سلامة القلب والرئتين.**

2 اللقاحات المعتمدة قبل أداء مناسك الحج

يجب على الحجاج التأكد من **القيام بجميع اللقاحات الأساسية** وينصح كذلك بتلقي اللقاحات المضادة للأمراض المعدية المشتركة مثل **الحصبة والإنفلونزا والتيفوئيد** كما يجب أن يتم تلقي هذه اللقاحات قبل الحج بفترة كافية **للسماح للجسم بتطوير مناعة قوية ضد هذه الأمراض.**

3 الأدوية الشخصية الضروري أخدها



إذا كنت تعاني من مشاكل صحية مزمنة وتحتاج إلى تناول أدوية بشكل منتظم، **يجب عليك التأكد من توفير كمية كافية من الأدوية التي تحتاجها لفترة الحج كما عليك القيام بزيارة الطبيب للحصول على وصفة طبية** والتأكد من احتياجاتك الدوائية خلال فترة الحج. **ومن الضروري حمل وثائق الأدوية الخاصة بك معك في حقيبتك الشخصية.**

4 التحمل البدني للحجاج



قم بالمشي والتدريب على المشي لمسافات طويلة لتقوية عضلات الجسم وزيادة قدرتك على التحمل خلال أداء المناسك كما يمكنك ممارسة التمارين الرياضية الأخرى مثل السباحة وركوب الدراجة لتعزيز اللياقة البدنية العامة.

5 النظام الغذائي الذي يجب اتباعه



يجب أن يكون لديك نظام غذائي صحي قبل الحج وتناول وجبات متوازنة تشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية وتجنب تناول الأطعمة الدهنية والثقيلة والمقلية قدر الإمكان **كما يجب أن يكون لديك نظام غذائي يساعد على تعزيز القوة والنشاط والتحمل الجسدي.**

6 النوم الجيد قبل رحلة الحج



يحتاج جسمك إلى الراحة والنوم الجيد قبل البدء برحلة الحج فعليك الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم لتجديد الطاقة وتقوية الجسم **كما يجب تهيئة بيئة مناسبة للراحة مع ضبط جدول منتظم للنوم والاسترخاء.**

7 الاستعداد النفسي لمناسك الحج



بالإضافة إلى النصائح الصحية البدنية، يجب أن تكون مستعدًا نفسيًا لرحلة الحج. قم بتطهير قلبك وروحك من الأفكار السلبية والتركيز على القرب من الله وأداء المناسك بتفانٍ وتركيز **إذ يجب أن تكون هادئًا ومركزًا ومتفائلاً لتجاوز التحديات والاستمتاع بكل لحظة من رحلتك الروحية الميمونة.**