ROYAUME DU MAROC

Ministère de la Santé

المملكة المغربية

وزارة الصحة

الدليل المختصر

لصحة من حجّ البيت أو اعتمر

وزارة الصحة

Ministère de la Santé

النظافة الشخصية

داوم على الغسل واستخدم المنشفة الخاصة بك

يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية قبل وبعد تناول الطعام

يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون إثر استخدام المرحاض

يجب استخدام منديل ورقي عند السعال أو العطس

ضع المنديل بعد استعماله في صندوق القمامة فوراً

حافظ على مكان السكن نظيفاً باستمرار مع التخلص من مخلفات الأطعمة بصورة صحيحة

حافظ على نظافة البيئة المحيطة وضع القمامة في الأماكن المخصصة لها

إحرص على تقليم الأظافر قبل الإحرام

داوم على غسل الأسنان في الصباح وبعد تناول الطعام باستخدام الفرشاة أو السواك الخاصين بك

تجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان

عند التحلل من الإحرام ينبغي التأكد من استخدام أدوات نظيفة لقص الشعر وتقليم الأظافر وعدم تبادلها مع الآخرين

النظافة الشخصية

التغذية السليمة

إحرص على الإكثار من شرب السوائل الطازجة

تجنب شرب السوائل الغازية قطعياً

إحرص على شرب الماء النظيف المعقم من مصدر موثوق

إحرص على استخدام أوعية شرب نظيفة وعدم تبادلها مع الآخرين

إحرص على تناول الأغذية الطازجة والإكثار من الخضر والفواكه وتجنب الطعام المخزّن

إحرص على غسل الخضر والفواكه جيداً بماء نظيف، ويحبذ تقشيرها قبل طبخها أو تناولها

إحرص على تغطية الأغذية جيداً وعدم تعريضها للغبار والحشرات

إحرص على طهي الطعام جيداً للتأكد من نضجه قبل تناوله

السلامة العامة

إحرص على التأكد من أخذ اللقاحات الواجب تلقيها قبل الحج أو العمرة :

- اللقاح الرباعي ضد الحمى الشوكية
- اللقاح المضاد للأنفلونزا الموسمية
- اللقاحات الروتينية المعتمدة من طرف السلطات الصحية الوطنية

تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة واستخدم مظلة واقية

النصائح الأساسية

تجنب العناق أو التقبيل أو المصافحة عند تحية الآخرين

إحرص على عدم لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين

استخدم سجادة الصلاة
الخاصة بك

تجنب السير حافياً دون انتعال
الحذاء أو الخف

مكة والمدينة المنورة مدينتان خاليتان
من التبغ، فليكن موسم الحج أو
مناسبة العمرة فرصة للإقلاع عن
التدخين

اصطحب ما يكفيك من
الأدوية الخاصة بك إذا كنت
مصابا بمرض مزمن

التعامل مع الأمراض

أمراض الجهاز التنفسي

إذا شعرت بأعراض إلتهاب الجهاز التنفسي
اتصل بالسلطات الصحية فوراً

إذا ظهرت عليك أعراض إلتهاب الجهاز
التنفسي سارع بمراجعة الطبيب

في حالة إصابتك بإلتهاب الجهاز التنفسي وبعد
استشارة الطبيب لا تغادر غرفتك لأداء المناسك
إلا بعد تماثلك للشفاء

عند الإصابة بالأسهال احرص على مايلي :

التأكد من تناول العلاج كاملاً
وفق ارشادات الطبيب

الإسراع في إعطاء المصاب سوائل تعويضية

طلب الاستشارة الطبية فوراً في حالة إصابة أي
من أفراد العائلة بالإسهال الشديد المتكرر

⚠ لتجنب الإصابة بالإسهال يجب الحرص على النظافة الشخصية والتغذية السليمة (أنظر الصفحتين 1 و2)

الأمراض الجلدية

تجنب احتكاك الجلد بجلد الأخرين أو تبادل الملابس والأغراض الشخصية معهم

في حالة الشعور بحكة في الجلد ينبغي طلب المشورة الطبية واستخدام الأدوية وفق المشورة الطبية

إحرص على تعريض الملابس وأغطية الفراش لأشعة الشمس بعد غسلها جيداً

إحرص على الوقاية من الأمراض الجلدية بالنظافة الشخصية المستمرة والإستحمام اليومي

ينبغي تجنب افتراش الطرقات للنوم أو الإقامة

التعامل مع الأمراض

صحة الأطفال لمن حجّ البيت أو اعتمر

يجب الحرص على استكمال الطفل لجميع جرعات اللقاحات الأساسية والروتينية حسب البرنامج الوطني للتمنيع مع التأكد من أخذ اللقاحات الواردة في الاشتراطات الصحية للمملكة العربية السعودية :

- اللقاح ضد السل (الدرن)
- اللقاح ضد الكزاز، والسعال الديكي والخناق
- اللقاح ضد التهاب المستدمية النزلية
- اللقاح ضد التهاب الكبد الوبائي من النوع (ب)
- اللقاح ضد المكورات الرئوية
- اللقاح ضد الحصبة

- اللقاحات ضد شلل الأطفال
- اللقاحات ضد الفيروس العجلي

⚠ ينبغي أخذ الجرعات التنشيطية للقاحات المذكورة وفق ما يقره النظام الصحي الوطني

كما يجب الحرص على ما يلي:

الاستمرار في إرضاع الطفل من الثدي رضاعة خالصة حتى عمر ستة أشهر دون إضافة أي أغذية بما في ذلك الماء

الاستمرار في التغذية التكميلية للطفل بعد عمر ستة أشهر مع مواصلة الإرضاع حتى عمر سنتين

إعطاء محلول الإرواء (معالجة الجفاف) فوراً في حالة إصابة الأطفال الرضع بالإسهال (يتوفر محلول الإرواء في أكياس معقمة ويتم تحضيره وفق الإرشادات الصحية المعتمدة)

عزيزي الحاج / المعتمر
وعيك باحتياطات الوقاية من الأمراض المعدية
اللازم اتباعها في الحج والعمرة : يجنبك العدوى

للمزيد من المعلومات يرجى الإتصال
بالرقم الإقتصادي لليقظة الصحية

N° Eco 080 100 47 47

في حالة وعكة صحية سارع بالإتصال
بأقرب مؤسسة صحية

AZ EDITIONS - RABAT