



وزارة الصحة ووقاية المجتمع
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION



الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



مركز ابوظبي
لصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE

أهم الإرشادات الصحية خلال موسم الحج 2023

#مع_صحي_وآمن

mohap.gov.ae

الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية قبل السفر للحج

يجب مراجعة الطبيب قبل السفر بشهر كامل للتأكد من استقرار حالتك الصحية، وإذا ما كان هناك أي مخاطر صحية واردة الدووث أثناء الحج.



أخذ كمية كافية من الأدوية بعد استشارة الطبيب، خاصة إذا كنت تعاني من إحدى الأمراض المزمنة التي تستدعي تناول أدوية بصفة مستمرة، حيث يفضل أخذ كميات إضافية من الأدوية تكفي لعدة 3 أيام بعد أيام السفر المعلومة.



الحرص على حمل تقرير مفصل يوضح الحالة المرضية والأدوية والجرعات، حيث يساعد ذلك على متابعة حالتك الصحية عند الضرورة.



أخذ التطعيمات الضرورية قبل السفر بـ 15 يوم لضمان فعالية اللقاح وتوفير المناعة الكافية للوقاية من الأمراض، والتتأكد من تسجيل الجرعات المأخوذة في بطاقة التطعيمات الدولية من قبل المراكز الصحية المعتمدة.



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية قبل السفر للحج

لقاح الحمى الشوكية هو إلزامي، ويوصى بأخذ الجرعات المطلوبة من لقاح الإنفلونزا والمكورات الرئوية.

تأكد من أخذ لقاح الإنفلونزا قبل سفرك للمملكة بعده لا تقل عن (15) يوم.

تأكد من أخذ حقية طبية (الإسعافات الأولية) تحتوي على معقمات اليدين، أدوات تعقيم الجروح، دواء خافض للحرارة، مسكن للألم، كريم مرطب للبشرة ومرادهم للحرائق والحساسية.

احرص على أن تحتوي حقيبة الشخصية على مستحضرات العناية بالجسم الضرورية مثل المناشف، وفرشاة ومعجون الأسنان وغيرها.

الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية أثناء الحج

احرص على اتباع الممارسات الوقائية والصحية التالية لتجنب الأمراض التنفسية والتسمم الغذائي وأمراض الجهاز المخاطي والإجهاد الحراري:

عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس
لتجنب ضربات الشمس.



استخدام المظلة للوقاية من الحرّ وأشعة الشمس.



شرب كميات كافية من السوائل كالهاء والعصائر
لتعويض النقص الناتج عن التعرق.



احرص على غسل وتنظيف اليدين قبل تحضير الطعام وبعد تناوله، وبعد الخروج من دورة المياه ولمس الحيوانات.



تجنب لمس العينين والأ الأنف والفم إلا بعد غسل اليدين.



استخدام المنديل عند السعال أو العطس لتغطية الفم
والأ الأنف، والتخلص منه في سلة المهملات.



استخدام الكمامات في الأماكن المزدحمة والتجمعات،
وتغييرها عند تباليها ثم غسل اليدين بالهاء بعد نزعها.



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية أثناء الحج

غسل الخضار والفواكه الطازجة جيداً قبل تناولها.



يجب طهي الطعام جيداً وحفظه في الثلاجة، وتجنب حفظ الطعام المطهى في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.



عدم تناول الأطعمة المطبوخة المكشوفة أو المخزنة خارج الثلاجة، أو الأطعمة غير المطبوخة التي تم تحضيرها في ظروف غير صحية.



التأكد من صلاحية المأكولات المعلبة والتخلص منها إذا كانت منتهية الصلاحية.



تجنب شرب الحليب غير المبستر أو تناول اللحوم النيئة أو المنتجات الحيوانية التي لم يتم طهيها جيداً.



تجنب الاحتكاك المباشر بالأشخاص الذين يظهر عليهم المرض وتجنب مشاركة أدواتهم الشخصية.



الإرشادات والإجراءات الصحية والوقائية بعد الحج

أخذ قسط من الراحة وتناول كمية
كافية من السوائل.



إذا ظهرت عليك أي علامات أو أعراض مرضية مثل الحمى
والسعال لدرجة تمنعك من ممارسة الأنشطة الروتينية خلال
أول أسبوعين بعد عودتك من السفر، فنوصيك بالتالي:



أ. مراجعة الطبيب

ب. تغطية الفم والأنف بالمنديل عند السعال والعطس
وغسل اليدين بشكل مستمر

ج. تجنب مخالطة الآخرين لعدم نشر العدوى



وزارة الصحة ووقاية المجتمع
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION



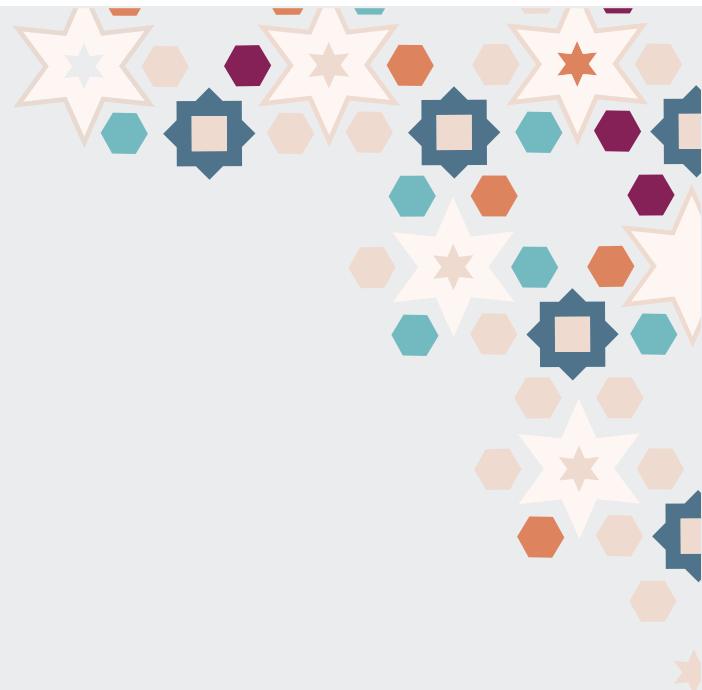
الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



مركز أبوظبي
لصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



#_صحي_وآمن

[f](#) [i](#) [t](#) [in](#) mohapuae | [MOHAP](#) | [TheMOHUAE](#)