الإرشادات الصحية لحج صحي و آمن

تجهيز

يجب أن تحتوي حقيبتك الشخصية على كل ما قد تحتاجه أثناء رحلتك، بما في ذلك أدوات النظافة الشخصية، ومطلة، وأدوات العبادة الخاصة بك مثل سجادة الصلاة والمسبحة، بالإضافة إلى كريم واقي من الشمس ومعقم اليدين

تحضير

- تأكد من أخذ كل التطعيمات المطلوبة قبل السفر ب 15 يوماً لضمان فعاليتها وتوفير المناعة الكافية للوقاية من الأمراض
- احرص على أن تحتوي حقيبتك الشخصية على مستحضرات العناية بالجسم الضرورية مثل المناشف، وفرشاة معجون الأسنان وغيرها
- يجب مراجعة الطبيب قبل السفر بشهر كامل للتأكد من استقرار حالتك الصحية، وإذا ما كان هناك أي مخاطر صحية واردة الحدوث أثناء الحج
- تأكد من حمل كمية كافية من أدويتك بعد استشارة الطبيب، خاصة إذا كنت تعاني من أحد الأمراض المزمنة التي تستدعي تناول أدوية بصفة مستمرة، إذ يفضل أخذ كميات إضافية من الأدوية تكفي لمدة 3 أيام بعد أيام السفر المقررة

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

الوقاية من الإجهاد أثناء الحج

يتعرض العديد من الحجاج للإنهاك الحراري أو ضربات الشمس نتيجة للوقوف والمشي لفترات طويلة تحت أشعة الشمس وفي درجات حرارة عالية

طريقة الوقاية

- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس
- استخدام المظلات ذات الألوان الفاتحة
- شرب كميات كافية من الماء والسوائل لتعويض السوائل المفقودة
- الجلوس في الأماكن الظليلة والمبردة
- أخذ قسط كاف من النوم والراحة
- عدم الاستعجال في أداء شعائر الحج لتجنب الإصابة بالإرهاق
-

التغذية الصحية أثناء الحج

- تجنب شراء الأطعمة المكشوفة
- غسل الفواكه والخضار جيداً قبل تناولها
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام
- عدم الإفراط في شرب المنبهات، كالقهوة والشاي، لأنها تسبب جفاف الجسم والعطش الشديد
-

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers