

صحتك في الحج

توصيات هامة

- > احرص على نظافتك الشخصية ونظافة البيئة.
- > تناول غذاء متوازناً.
- > تناول السوائل بكميات كافية.
- > احرص على التهوية الجيدة والحرارة المناسبة والبعد عن الزحام.
- > احرص على أخذ التطعيمات اللازمة قبل أسبوعين من الذهاب للحج.
- > لا تستخدم الأدوات الخاصة بالآخرين كأمواس الحلاقة والمناشف.
- > لا تدخن وابتعد عن المدخنين.
- > احرص على تناول الأدوية بانتظام لمن يعاني من مرض مزمن.
- > لا تتردد في استشارة الطبيب عند حدوث أي طارئ.



صحة

الصحة إلدريسة .. والتربويون .. معا من أجل مستقبل الجيل

إدارة الصحة المدرسية بمنطقة الرياض

قال الله تعالى " وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق * ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في أيام معلومات "



التعرض المباشر لهواء أجهزة التكييف البارد.
الافتراش في الطريق العام.
التخلص من الفضلات بطريقة غير صحية.
الإسراف في استخدام المياه.
عدم أخذ الحذر والحطة أثناء عبور الطرقات .
التدخين .



أهم الأسباب

**الإجهاد ونقص مقاومة الجسم للأمراض
الازدحام الشديد
انتشار الأتربة ودخان السيارات
تلوث الغذاء
تدني مستوي الوعي الصحي**



أهم المشكلات السلوكية

سلوكيات متعلقة بالغذاء :
اصطحاب أغذية قابلة للتلف من أماكن بعيدة .
عدم العناية بغسل الأطعمة التي تؤكل طازجة .
الإسراف في الأكل أو إهمال تناول الطعام .
تناول المشروبات الحارة جداً ، أو الباردة جداً .
شرب مياه غير نظيفة .

سلوكيات متعلقة بالنظافة الشخصية :
إهمال قواعد النظافة العامة والنظافة الشخصية
عدم الحرص على تغطية الأنف والقمم (بمنديل ورقي) عند العطس أو الكحة .
عدم الحرص على غسل الأيدي قبل الطعام وبعده وبعد الخروج من الخلاء.
استعمال الأدوات الخاصة بالآخرين وخاصة أدوات الحلاقة .

سلوكيات متعلقة بالبيئة :
التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة



أهم المشكلات الصحية

أمراض الجهاز التنفسي :
زكام ، رشح بالأنف ، عطس ، كحة ارتفاع حرارة الجسم ، صداع ، إجهاد عام ..

أمراض الجهاز الهضمي:
غثيان ، قيء ، مغص ، إسهال ، إمساك ...

ضربات الشمس والإجهاد الحراري

الأمراض المعدية :
الأمراض الجلدية، التهابات الجهاز التنفسي ، الجهاز الهضمي الحمى المخية الشوكية التهاب الكبد الوبائي (النوع ألف) ..

تقاوم المشكلات الصحية المزمدة:
السكري ، أمراض القلب ...

الإصابات المختلفة :
الجروح بأنواعها ، الكسور بأنواعها ، الحروق ..

الاحتياطات الصحية المتعلقة بالحج

بعد العودة من الحج

- أخذ قسط كافٍ من الراحة .
- الحرص على عدم نقل العدوى إلى المستقبلين والأقارب .

أثناء الحج

- بالنسبة للمرضى بأمراض مزمنة يجب وضع سوار معصم يحتوي على كل المعلومات الخاصة بالمرض
- الحرص على توفير تهوية جيدة ، ودرجة حرارة مناسبة
- الاقتصاد في استهلاك المياه ، ومكافحة الحشرات ، وغسل وتطهير الأرضيات ودورات المياه بشكل مستمر
- تجنب الضوضاء والازدحام بقدر الإمكان ، وتجنب التزاحم والتدافع
- التخلص من النفايات وبقايا الطعام بطريقة صحية
- عدم تداول الأشياء الخاصة بين أكثر من فرد وخاصة أدوات الحلاقة المناشف
- الحرص على الالتزام بالسلوكيات المتعلقة بالنظافة الشخصية
- استعمال مناديل ورقية عند العطس أو الكحة واستخدام كمادة من نوع جيد على الأنف والقمم ، مع تغييرها باستمرار
- تناول الأطعمة المعلبة والمغلقة بدلاً من الأطعمة المطبوخة أو المكشوفة مع ملاحظة تاريخ انتهاء الصلاحية
- تجنب تناول الطعام والمشروبات الحارة جداً أو الباردة جداً
- شرب المياه المعبأة

قبل الحج

- التأكد من الاستعانة الصحية
- أخذ التطعيمات اللازمة
- اصطحاب الأدوية اللازمة وبعض مستلزمات الإسعافات الأولية البسيطة
- تعلم مبادئ الإسعافات الأولية البسيطة
- استخدام شمسية من نوع جيد
- تجهيز ملابس قطنية فضفاضة

