

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



الدليل الإرشادي لعمرة صحية



تطعيمات العمرة الضرورية للمعتمرين داخل المملكة

عند الوجود في الأماكن المزدحمة تزداد فرص انتشار العدوى
لذا يجب التطعيم ضد الأمراض ومنها:

الحمى الشوكية

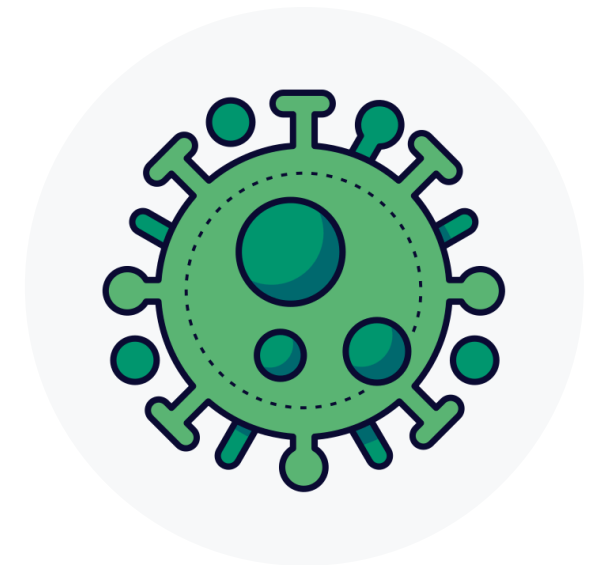
لجميع من لم يسبق تطعيمهم
في الخمس سنوات الماضية



مدة المناعة 5 سنوات

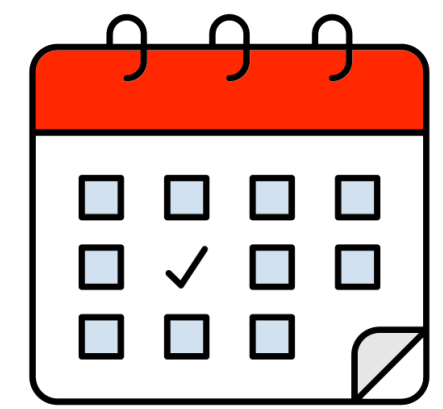
الانفلونزا الموسمية

لجميع فئات العمرية



مدة المناعة سنة واحدة

قبل التوجه لأداء العمرة يفضل أخذ اللقاحات
بـ ١٠ أيام على الأقل لضمان حماية أفضل



إرشادات المحافظة على النظافة الشخصية



تجنب عادة
البصق على الأرض



الاجتسال بالماء
والصابون



الحرص على
نظافة الإحرام



ضرورة استخدام المناديل
عند السعال أو العطس



تبدال الملابس بأخرى
نظيفة بشكل مستمر



الحرص على نظافة
الفم والأسنان

ضرورة غسل اليدين



عند العودة إلى
مقر الإقامة



بعد العطس
والسعال



بعد استخدام
دورات المياه



قبل الأكل
وبعد

الطريقة الصحيحة لغسل اليدين



خلل أصابعك



افرك راحتك



وزع الصابون



اغسل يدك
بالماء



افرك ابهامك
براحة اليد



نظف أطراف
أظفرك



افرك راحتك



جفف اليدين

متى؟

قبل الأكل وبعده



بعد العطس والسعال



بعد استخدام دورات المياه



اغسل يدك بالماء والصابون
لمدة 40 ثانية

الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة



استبدال الكمام بواحد جاف
وجديد في حال أصبح رطبًا



لا تعيد استخدام الكمامات
ذات الاستخدام الواحد



التخلص من الكمام بالطريقة
الصحيحة ثم غسل اليدين جيدًا



تجنب لمس الكمام
أثناء لبسها

حتى لا تصاب بالإجهاد الحراري أثناء العمرة

تجنب



التعرض المباشر
للشمس



العمرة في النهار
للمصابين بالسكري

احرص على



شرب كميات كافية
من السوائل



استخدام مضلات
فاتحة اللون



أخذ قسط كافي
من الراحة

الإرشادات الصحية لمرضى الربو

قد تصاب بنقص السكر في الدم أو تقرحات في القدمين
أو التسلخات الجلدية وذلك بسبب



عوادم السيارات

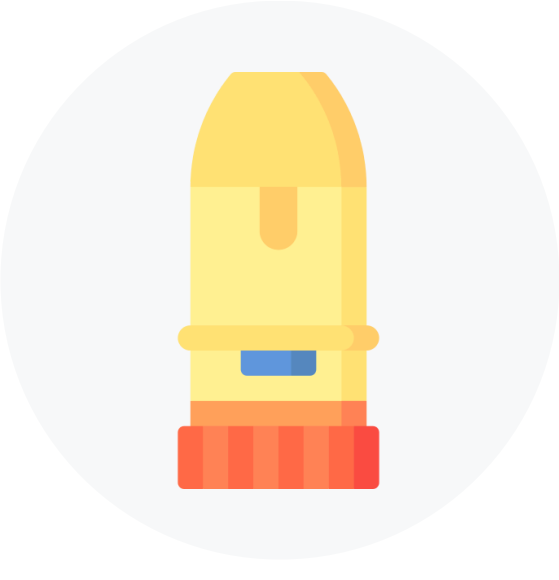


الغبار



الزحام

التزم بـ



أخذ
بخاخات الربو



حمل
بطاقة طبية



مراجعة الطبيب
قبل الذهاب للعمرة

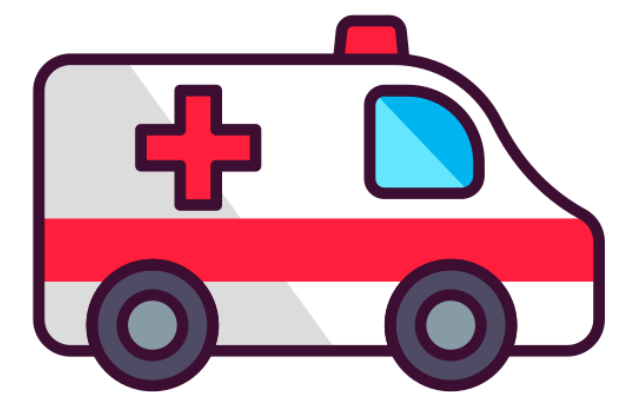


أخذ موسع الشعب الهوائية
قبل المجهود البدني



الراحة
وتجنب الزحام

مراجعة الطوارئ في حال عدم استجابة نوبة الربو
للبخاخ الإسعافي



الإرشادات الصحية لمرضى السكري

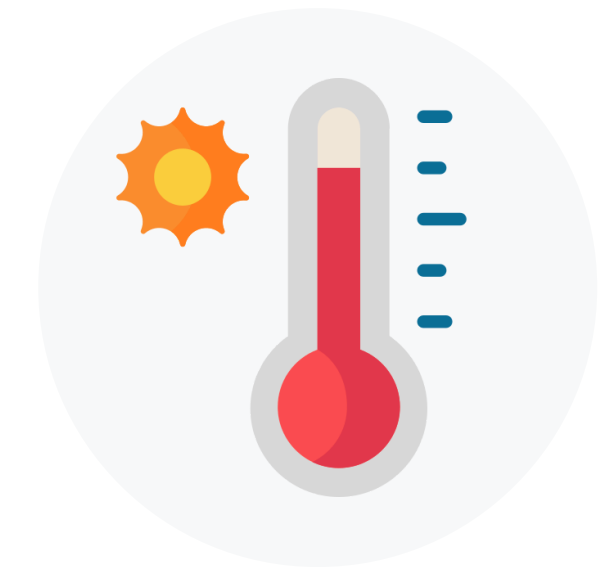
قد تصاب بنقص السكر في الدم أو تقرحات في القدمين
أو التسلخات الجلدية وذلك بسبب



العمرة في
نهار رمضان



تغيير نظام
الطعام



الجهد والتعرض
للحرارة

التزم بـ



شرب المياه
 بانتظام



حمل عصير في حال
انخفاض السكر



مراجعة الطبيب
قبل الذهاب للعمرة



ارتداء جوارب مريحة
لحماية القدمين



حمل
بطاقة طبية



الإرشادات الصحية لمرضى القلب

مراجعة الطبيب قبل الذهاب للعمرة



استقرار الحالة الصحية



الالتزام بالخطة العلاجية



حمل بطاقة طبية



أخذ كميات كافية من الأدوية وحفظها بطريقة آمنة



الإرشادات الصحية عند الحلاقة

استخدم الأمواس التمس تستعمل لمرة واحدة
وتجنب المشاركة في استخدام أي أنواع أخرى



تذكر أن استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بك هي
الطريقة الأمثل لحماية من العدوى عند الحلاقة

