



أثناء الحج





الإرشادات العامة لنظافة الشخصية



ماذا تفعل عند

السعال و العطاس؟



استخدام المناديل
لتغطية الفم والأنف به



استخدام الذراع
إذا لم تجد مناديل



رمي المناديل
في المهملات



تغسل اليدين؟



بعد استخدام
الحمام



قبل الأكل
وبعد



عند القدوم إلى
مقر الإقامة



بعد العطاس
و السعال



نظافة الفم
و الأسنان يومياً



تنظيف مقر
الإقامة يومياً



ارتداء ملابس نظيفة
لتجنب التسلخات

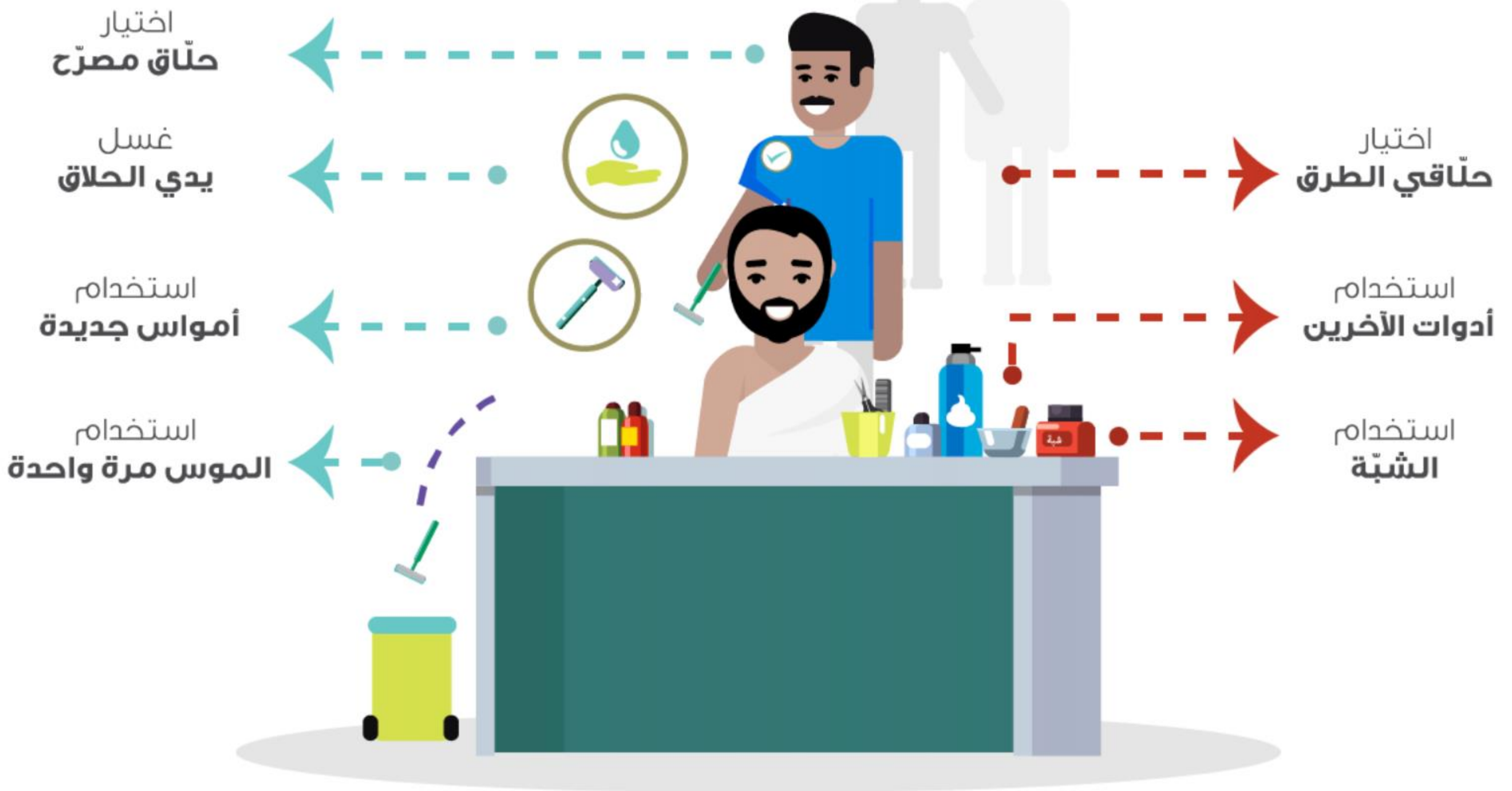


الإحتياطات الصحية عند الحلاقة

أحرص على



تجنّب

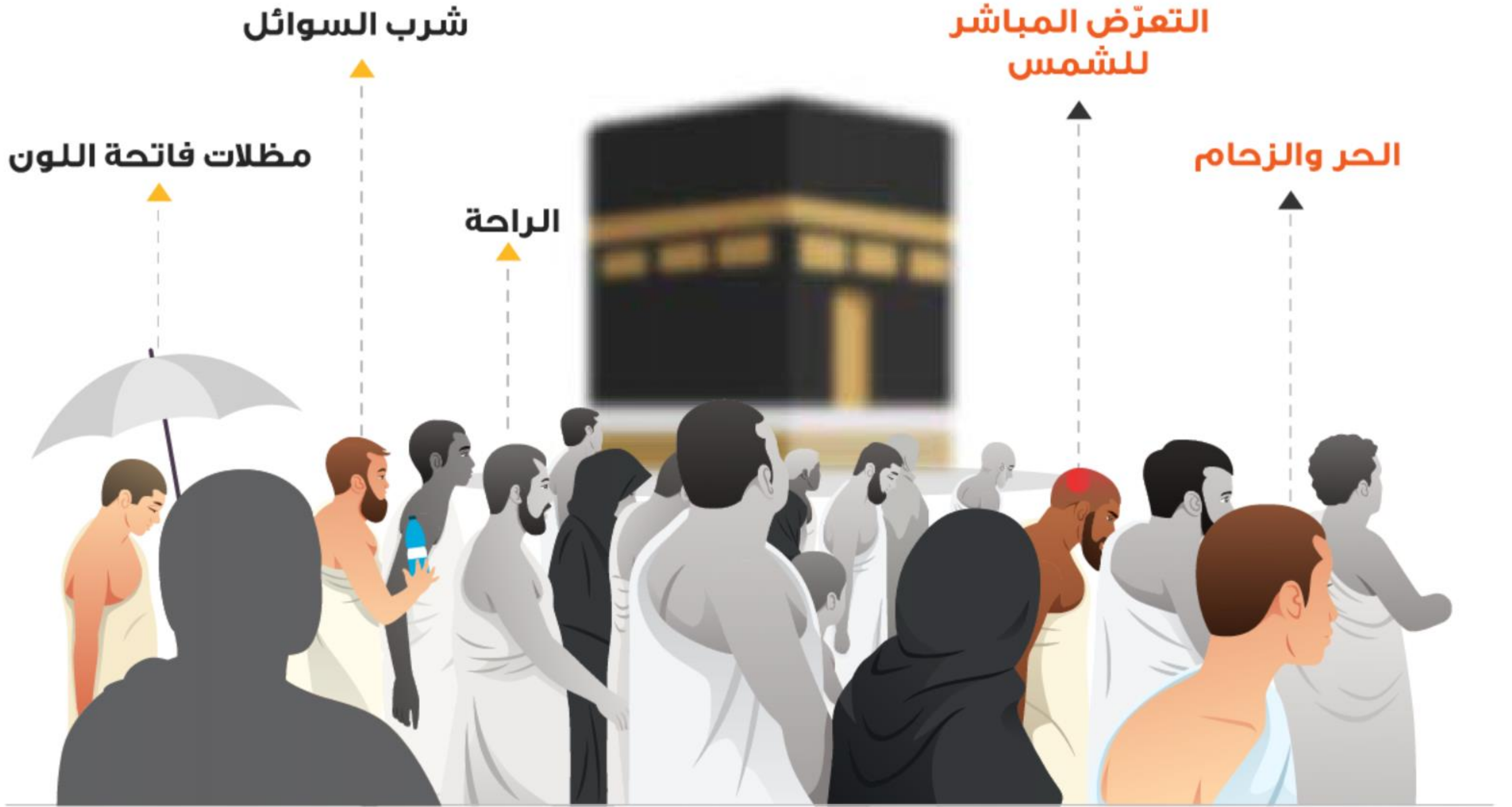


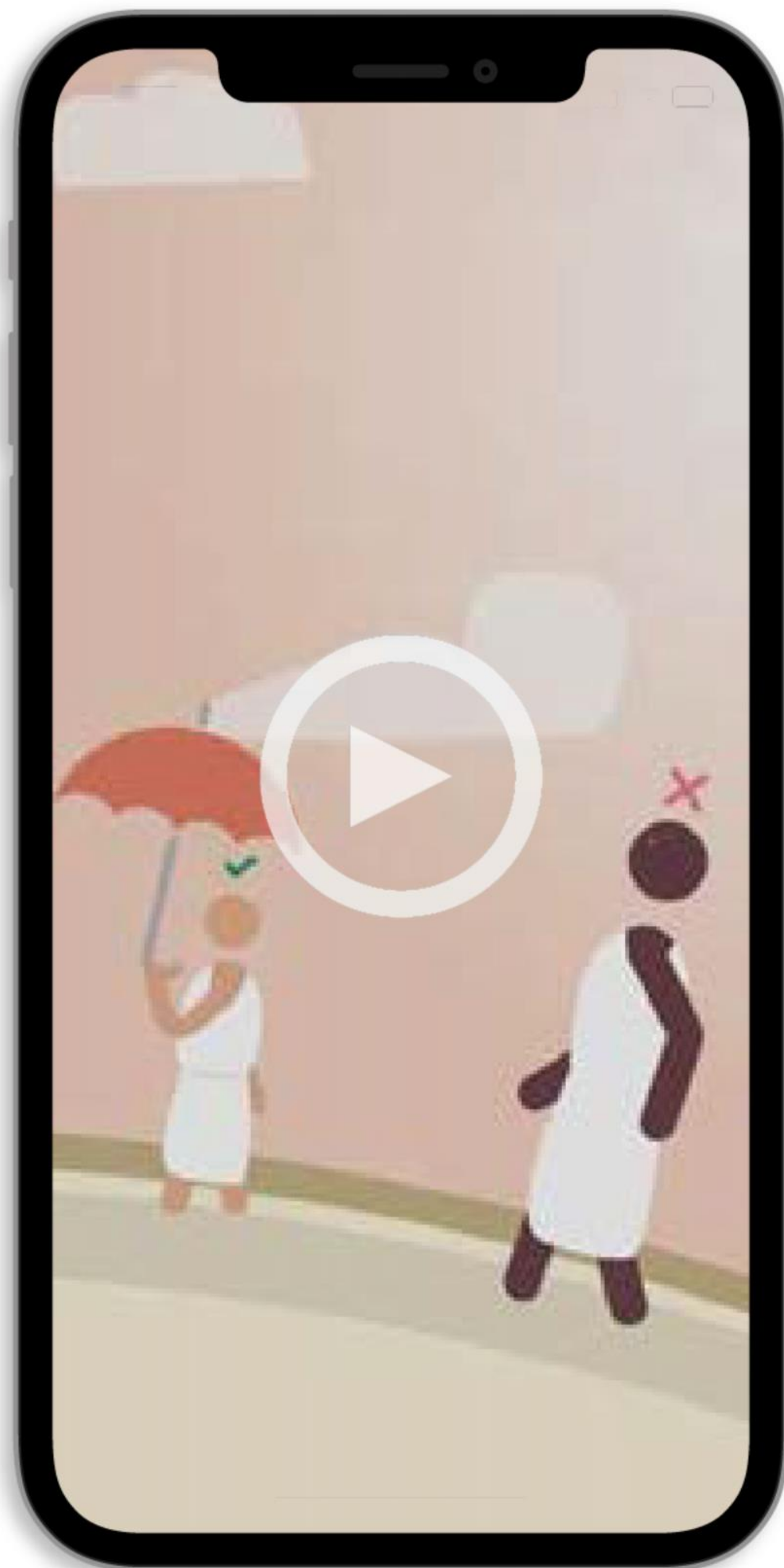


حتى لا تصاب بالإجهاد الحراري

احرص على

تجنب





أخطاء ينبغي عليك تجنبها في الحج



الوقاية من التسمم الغذائي

عدم ترك الطعام
مكشوفاً وعرضه للتلوث
و الحشرات



التأكد من تاريخ صلاحية
الأطعمة و المشروبات



عدم شراء الأطعمة
من الباعة المتجولين



حفظ الطعام
في الثلاجة، أو تحضير ما
يكفي للوجبة الواحدة



تجنب تخزين الطعام
المطهي أثناء التنقل
لفترات طويلة



غسل اليدين
قبل وبعد إعداد الطعام



غسل اليدين
بعد قضاء الحاجة



نظافة الأواني
لإعداد الطعام وتناوله



غسل الفواكة
و الخضروات
قبل تناولها



الإسهال المائي الحادّ «الكوليرا»

الأعراض



إسهال حاد مستمر



جفاف وشعور بالعطش



تقلصات بالبطن وقيء



صفات المرض

مرض معدي



يُنقل بالأطعمة والمياه
الملوثة



قد يؤدي الى الوفاة



كيف تقي نفسك ؟



قضاء الحاجة بعيدا
من مصادر المياه والأحياء
السكنية



حافظ على نظافة
خزانات المياه



التخلص من الفضلات
في الأماكن المخصصة



استخدم المياه الصحية
للشرب والغسل واعداد
الطعام



غسل اليدين بالصابون
قبل وبعد الطعام وقبل
الخروج من الحمام

من مصابين بالكوليرا

1%

لا يتجاوز معدل الوفيات



طرق التعامل مع النزلة المعوية



المحافظة على نظافة اليدين
وتجنب استعمال أشياء الآخرين



احرص على سلامة ونظافة
الطعام الذي تأكله



ينبغي طبخ اللحوم جيّدًا



تجنب الأطعمة التي تحتوي على
الكثير من الدهون والسكريات



الإكثار من شرب السوائل
كالماء والعصائر



الحرص على تناول الخضروات
والفاكهة الطازجة



أمراض الجهاز التنفسي



تناول المسكنات

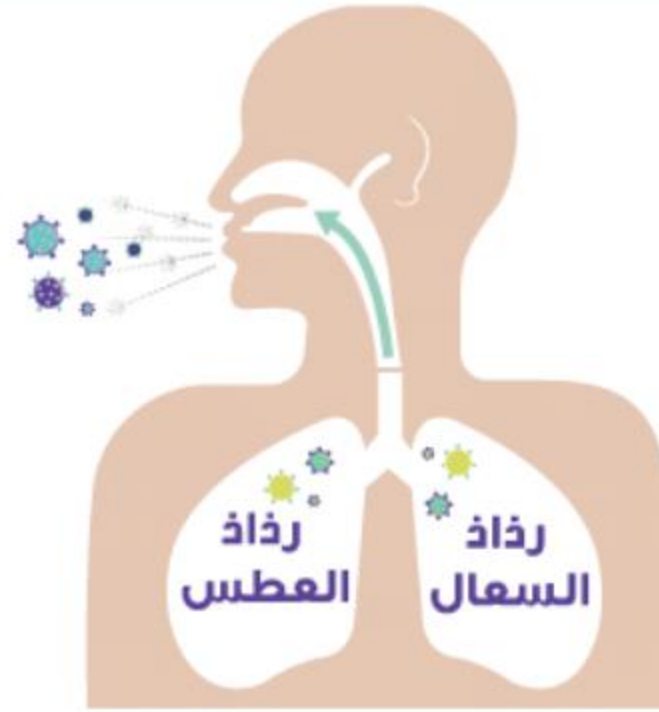


تناول الأدوية المضادة
للسعال



لا تستخدم المضاد
الحيوي الا بوصفة

نصائح الطبيب



تناول السوائل الدافئة



الراحة قدر الإمكان



أخذ مزيلات الاحتقان



طرق الوقاية



تجنب الزحام



تجنب شرب الماء
شديد البرودة



عدم التعرض للهواء
المباشر لأجهزة التكييف



تجنب المصابين



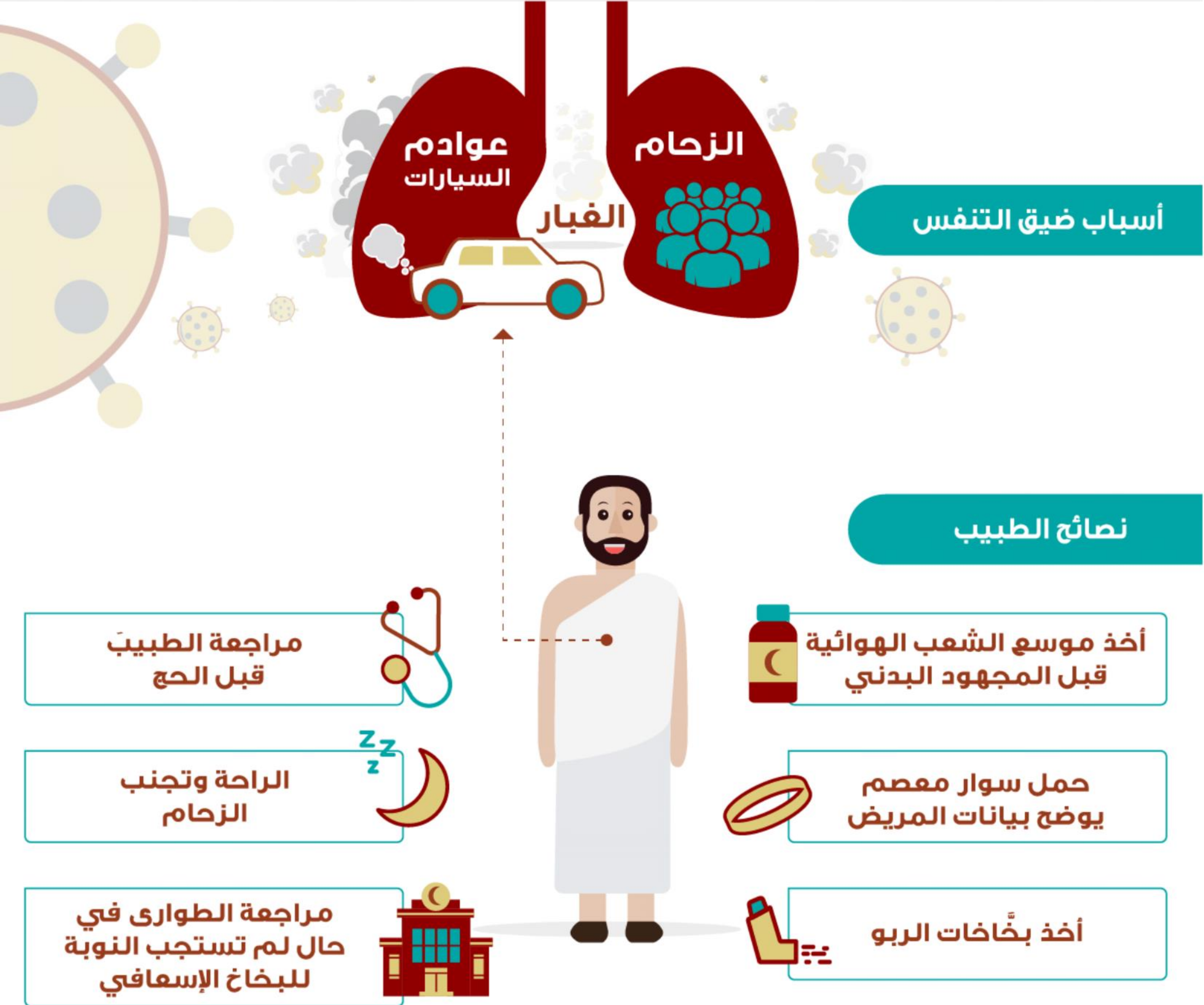
تجنب استعمال
أدوات المريض



نظافة اليدين وتجنب
لامسة العين والأنف



مرضى الربو





الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي



تجنب مخالطة المصابين بها



تجنب استعمال أدوات المريض وأغراضه الخاصة



تجنب ملامسة العين والأنف باليد



تجنب الزحام قدر المستطاع



استخدم الادوات النظيفة



الاهتمام بنظافة اليدين



استخدم المناديل للعين والأنف

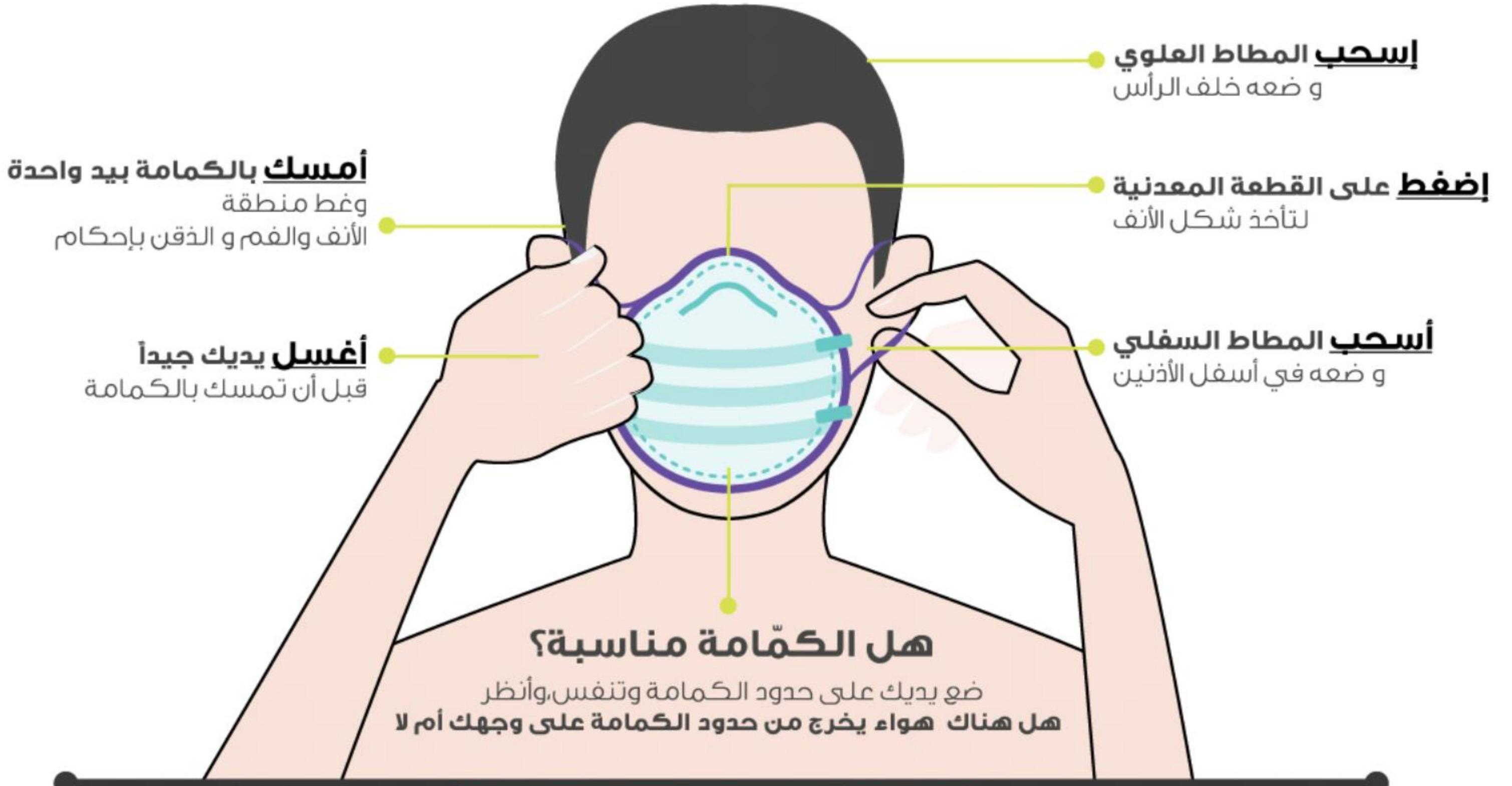


عليك بالاماكن المفتوحة والسهلة



إرشادات هامة حول استخدام الكمامات

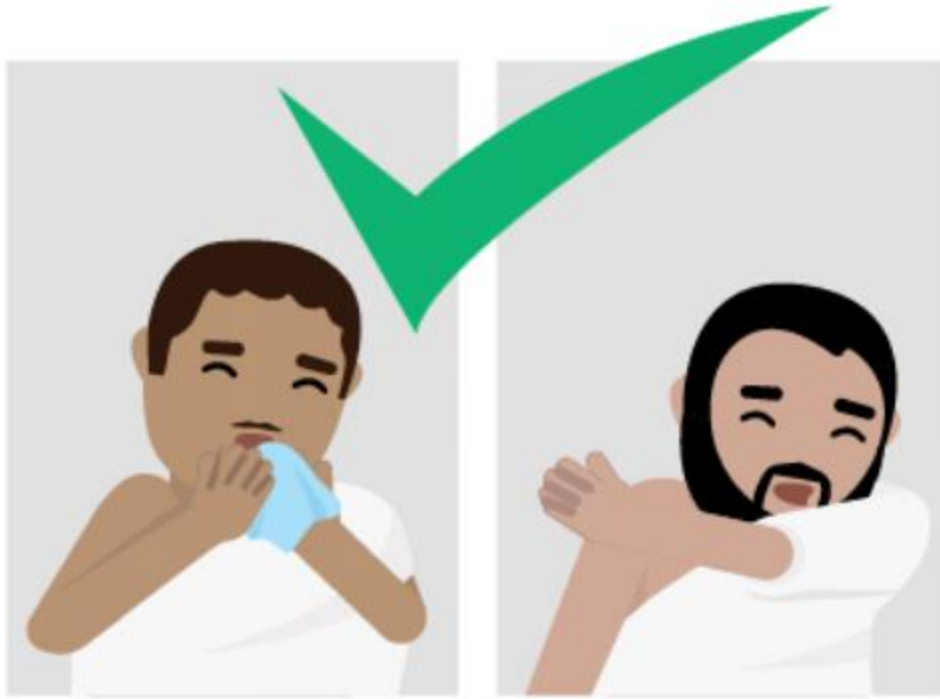
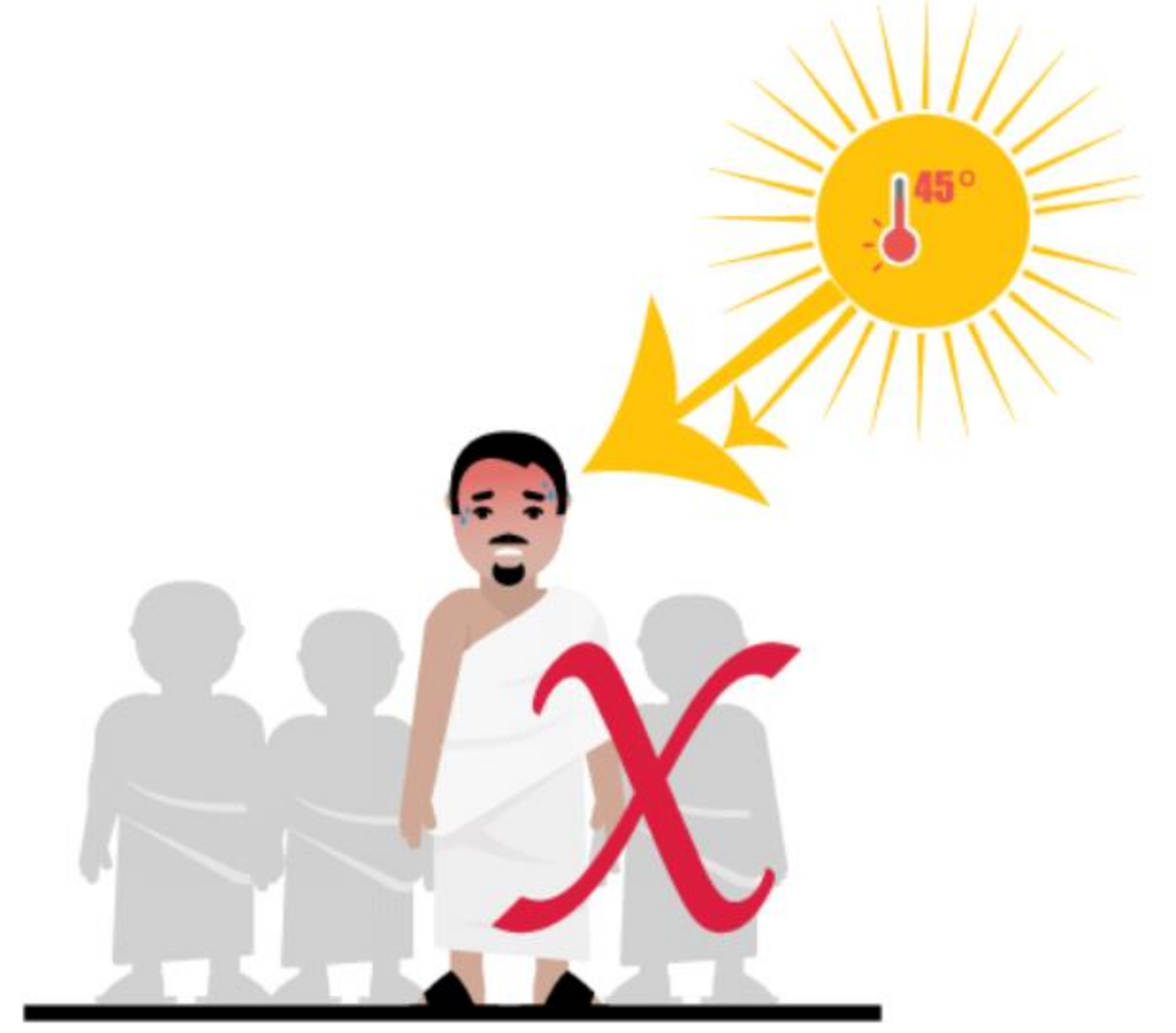
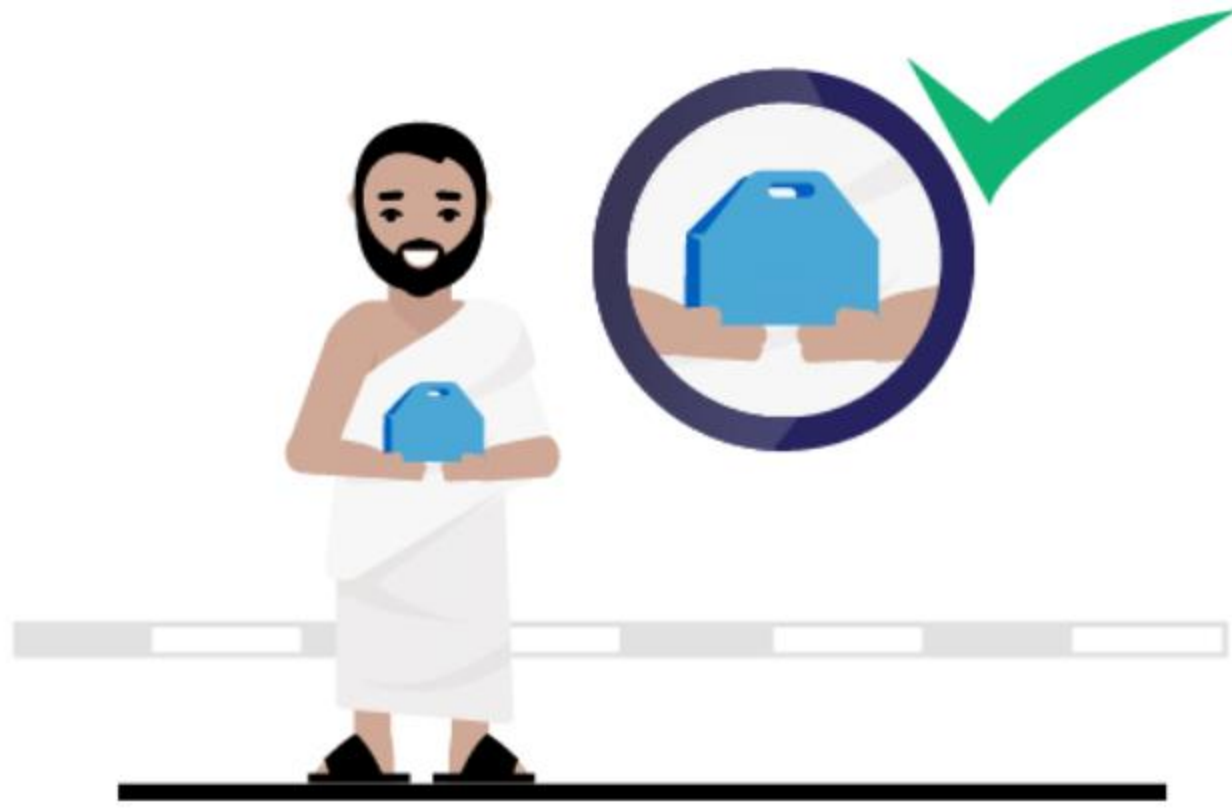
كيف تستخدم؟



متى تستخدم؟



سلامتك في الحج



خطوات علاج الإجهاد العضلي في الحج

طرق العلاج

التوقف عن الحركة
عند الإحساس بالألم



ضغط المنطقة المصابة
لتخفيف الألم



تبريد المنطقة المصابة
لتخفيف الألم



رفع العضو المصاب
لتخفيف التورم



استشارة الطبيب
عند الضرورة



الأسباب



ضعف اللياقة البدنية



الإرهاق الزائد



الحركة العنيفة