

المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة
الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية



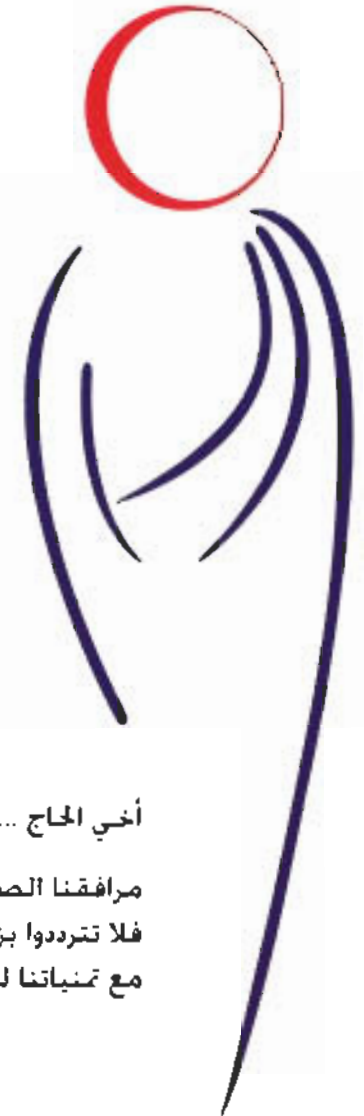
طليل الحاج الصحي

١٤٢٦ هـ



معاً ... لحج
خالٍ من التبغ

طحة ضيوف الرحمن لنا عنوان



أخي الحاج ... أختي الحاجة:

مرافقنا الصحية منتشرة في كافة المشاعر المقدسة ...
فلا ترددوا بزيارة أقرب مرفق منها عند الحاجة ...
مع تمنياتنا لكم بحج مبرور ... وسعي مشكور.

BRETHREN PILGRIMS

**OUR HEALTH UTILITIES ARE WIDESPREAD
ALL OVER THE HOLY SHRINES
DON'T HESITATE TO VISIT THE NEAREST ONE IF NEED BE**

**WITH OUR WISHES FOR
A BLESSED HAJJ AND ACCEPTABLE ENDEAVOR**

للمزيد من المعلومات: www.moh.gov.sa



المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة
الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية

دليك الحاج الصحي

١٤٢٦ هـ

معاً... مكة المكرمة والمدينة المنورة
خاليتين من التبغ



التبغ يقتل (٥) ملايين انسان سنويا... فلا تكن أحدهم
مع تحيات

وزارة الصحة - برنامج مكافحة التدخين

ص . ب ١٢٠١٢ الرياض ١١٤٩٣

هاتف/فاكس : ٢٩١٦٧٤٠ - ٠١

www.tc.org.sa



كلمة معالي وزير الصحة ...



لقد من الله على هذه البلاد
المطاهرة بخصوصية تميزها عن كافة
بضائع الأرض عندما اختارها مهبطاً
للوحي ومهداً للحرمين الشريفين.
ومع حلول موسم الحج في كل عام
يكثُر الحديث عن الاستعدادات لهذه
المناسبة العظيمة التي تمثل الركن
الخامس من أركان ديننا الإسلامي الحنيف

وحيث أن هذه الاستعدادات تبدأ منذ أول يوم يلي موسم
الحج المصرم لتستمر طيلة العام وينص الفعاليه بنوحيه ومتابعة
من أولي الأمر - بحفظهم الله - الذين يحرصون كل الحرص على توفير
كافة الاستعدادات والترتيبات من قبل جميع قطاعات الدولة لخدمة
ضيوف الرحمن.

وحيث أن من أولى المهام في مثل هذا الموسم الذي يحتضر أكبر
تجمع بشري في العالم في مكان و زمان محددين هو الحفاظ على أمن
وسلامة ضيوف الرحمن فإن الرعاية الصحية للحجاج تأتي في مقدمة
أولويات الخدمات المقدمة لضيوف الرحمن منذ أن نطق أقدامهم ترى
هذه الأرض الطيبة وحتى مغادرتهم لها آمنين مطمئنين يرحلون بأنوار
الصحة والعافية.

وحيث أن وزارة الصحة تشكل أكبر وأهم قطاع منوط به تقديم
الخدمات الصحية على اختلاف أنواعها فإبها نكرس كافة جهودها



كلمة رئيس لجان الحج التحضيرية ...

تقوم هذه البلاد الطاهرة ويتوجبه ولاية الأمر - حفظهم الله - بشرف خدمة ضيوف الرحمن وذلك بتسخير كافة الإمكانيات البشرية والمادية واستنفار جميع مؤسساتها وقطاعاتها الحكومية كل فيما يخصه لتحقيق سبل الراحة والصحة والامان للحجاج والمعتمرين وزوار مدينته رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم من خلال تكاتف وتعاون جميع الإدارات والأجهزة الحكومية ومنها وزارة الصحة التي تضطلع بتقديم أفضل الخدمات الصحية (الوقائية والعلاجية والإسعافية) على أعلى المستويات من خلال العديد من المرافق الصحية المنتشرة بمناطق المملكة ابتداء من منافذ الدخول الرئيسية للمملكة مروراً بمناطق الحج ووصولاً للمشاعر المقدسة والمدينة المنورة والتي يتم تجهيزها ودعمها بكافة التجهيزات والاحتياجات الصحية

ويعتبر موسم الحج حدثاً هاماً لوزارة الصحة لتقديم الرعاية الصحية لعدد كبير جداً من حجاج بيت الله الحرام خلال فترة رمزية قصيرة ومكان محدود وفي سبيل الوصول لهذا الهدف تقوم وزارة الصحة ويتوجبه من معالي وزير الصحة بإعداد خطة متكاملة ضمن استراتيجية واضحة ليتم تنفيذها على مراحل خلال عام كامل يتم خلاله مراجعة دقيفه لكافة تقارير اللجان والقطاعات الممثلة بوزارة الصحة وإعداد خطة الوزارة لموسم الحج طبقاً لمعايير الجودة النوعية لتقديم خدمات صحية تليق بما وصلت إليه المملكة في جميع المجالات بما فيها المجال الطبي.

وحرصاً من لجان الحج التحضيرية على تقديم الخدمات الوقائية

من خلال وضع الخطة المدروسة لجعل كل موسم الحج مأموناً صحياً وذلك عبر توظيف طاقات هائلة تمثلت دائماً وتتمثل كل عام في العديد من المنشآت الصحية التي تشكل منظومة متكاملة لتقديم خدمات الرعاية الصحية بكافة مستوياتها الوقائية والعلاجية والتأهيلية وذلك بعد تجهيزها بأرقى التقنيات وبأفضل الكوادر البشرية الطبية والصنية والإدارية

وفي هذا السياق تشكل خدمات الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية لبنة هامة في جدار الخدمات الصحية. وحلقة وصل أساسية بين هذه الخدمات ومتلقيها من حجاج بيت الله الحرام وزوار مسجد الرسول المصطفى عليه وعلى آله وصحبه أفضل الصلاة وأتم التسليم. ويتم في هذا الموسم استمثار تفعيل شعار "صحة ضيوف الرحمن لنا عنوان". ليكون نبراساً لنا في هذه الوزارة للمضي قدماً في تقديم أفضل خدمات الرعاية الصحية لضيوف الرحمن.

وبأنني هذا الكتيب الإعلامي الهام (مادة وإعداداً وإخراجاً) حلقة لأعسى عنها ضمن سلسلة الكتيبات والنشرات الإعلامية والنوعوية المعدة خصيصاً لتنظيف جميع ضيوف الرحمن وتعريرهم بأفضل السبل الوقائية والعلاجية التي تقدمها لهم الوزارة من خلال العديد من المنشآت الصحية المنظورة والمنتشرة بشكل مدروس وفعال في كل من مكة المكرمة والمدينة المنورة والمشاعر المقدسة. مع إرشادهم إلى كيفية التصرف بشكل بصير أداءهم لناسكهم ببسر وسهولة والعودة من ثم إلى ديارهم سالمين عامين بمشيتهم الله ونوفيته

د/ حمد بن عبد الله المناع



٣	الفصل الأول: إرشادات صحية وتوعوية قبل أداء مناسك الحج
٤	أولاً: الاضطرابات المصاحبة للسفر
٦	ثانياً: الاضطرابات الصحية الواجب توفرها في الحاج والمعتمر
٦	• الحمى الصفراء
٦	• الحمى الحبة الشوكية
٧	• تطعيم الأطفال في الحج
٨	• التطعيم ضد فيروس الإنفلونزا
٨	• انفلونزا الطيور
١١	• الالتهاب الرئوي الحاد
١١	• الأعدية
١٢	ثالثاً: تجهيز الحقبة الصحية
١٣	رابعاً: البطاقة الصحية
١٣	خامساً: الحقبة الشخصية
١٥	الفصل الثاني: أمراض الحج
١٦	أولاً: الجهاز التنفسي العلوي
١٦	- أمراض المهار التنفسي العلوي
١٧	- أمراض الجهاز التنفسي السفلي
١٨	ثانياً: أمراض الجهاز الهضمي
١٨	- الإمساك
١٩	- الإسهال
١٩	- المعص والعنيلان

متلازمة مع الخدمات العلاجية والإسعافية بأنني هذا الدليل الخاص بالأمراض الشائعة في الحج ليساهم ضمن كوكبة من الترامح النوعية التي تشرف عليها الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية ليساهم في تقديم التوعية الصحية ولتعيين جميع صفوف الرحمن على أداء مناسكهم وهم بنعمون بصحة وعافية وبسر.

وفي النهاية هذا قليل من كثير يتم تقديمه لفاصدي بيت الله الحرام واحسا هو راحتهم وسلامتهم وصحتهم ودعواتنا لهم بأن يكون حج هذا العام حجا مبروراً وأن يعودوا إلى أهلهم بذنب مغفور.

مستشار الإدارة الصحية
رئيس لجان الحج التحضيرية
د. رضا بن محمد خليل





- ٣٠ أ- إجهاد العضلات
- ٣١ ب- إجهاد الأربطة
- ٣١ ثامناً: آلام الظهر
- ٣٢ تاسعاً: اللدغات
- ٣٢ أ- لدغة العقرب
- ٣٢ ب- عضه النعبان
- ٣٣ عاشرًا: الحروق
- ٣٣ أ- إسعاف الحروق الحرارية
- ٣٤ ب- حروق الشمس
- ٣٤ أحد عشر: الإغماء
- ٣٥ إثنا عشر: الصداع
- ٣٥ ثلاثة عشر: التسمم الغذائي
- ٣٧ الفصل الرابع: الحج والأمراض المزمنة
- ٣٨ السكري/ إختصاص سكر الدم
- ٣٩ الإسعافات الأولية لإختصاص جلوكوز الدم
- ٤٠ علاج إخفاض سكر الدم
- ٤٠ الإسعافات الأولية لأزمة الربو
- ٤١ الإسعافات الأولية للتشنجات
- ٤٢ الإسعافات الأولية للأزمة القلبية
- ٤٣ الأسعافات الأولية لإرتفاع ضغط الدم
- ٤٥ الفصل الخامس: إرشادات توعوية للمرأة أثناء الحج
- ٤٨ الوفوف بعرفه والآداب والدعاء
- ٤٩ دليل الهاتف
- ٥١ وزارة الصحة بالأرقام لحج عام ١٤٢٦هـ

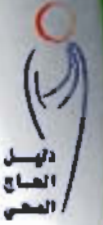
- ٢٠ ثالثاً: الأمراض الجلدية
- ٢٠ - الأمراض الجلدية الفطرية
- ٢٠ أ- السعفة الخلفية
- ٢١ ب- النسلحات الجلدية
- ٢١ - الأمراض الجلدية الطفيلية
- ٢٢ رابعاً: أمراض العين
- ٢٢ - حفاف العين
- ٢٢ خامساً: الحمى المخية الشوكية
- ٢٣ الفصل الثالث: الإسعافات الأولية
- ٢٤ أولاً: الإصابات الحرارية
- ٢٤ أ- التقلصات الحرارية
- ٢٥ ب- الإرهاق الحراري
- ٢٥ ج- ضربة الشمس
- ٢٦ ثانياً: الكسور والكدمات وإصابات الهيكل العظمي
- ٢٦ أ- كسور الأطراف والعمود الفقري
- ٢٧ ب- إصابات الرأس
- ٢٧ ثالثاً: الجروح
- ٢٨ أ- الشرف الخارجي (الجرح المفتوح)
- ٢٨ ب- الشرف الداخلي
- ٢٨ رابعاً: إصابات الأذن
- ٣٠ خامساً: تزييف الأنف
- ٣٠ سادساً: آلام الأسنان
- ٣٠ سابعاً: الإجهاد العضلي

المقدمة ...

وضع هذا الكتيب كدليل توعوي للحاج عن كيفية التعامل مع أكثر الأمراض شديداً في الحج وكما أنه تنقيمية لتعريف صيوف الرحمن على أداء مناسكهم بصحة وطمأنينة ويسر. ويأتي هذا الكتيب التوعوي ضمن الأنشطة والمعالجات المتنامية التي تقدمها الوزارة من خلال منظومة متكاملة من المنشآت الصحية للخدمات الوقائية والعلاجية والنأهيلية

ويطيب للإدارة العامة للإعلام والتنوعية الصحية أن تتقدم جزيل الشكر والعرغان لكل الأخوة القائمين على تنفيذ سياسة الوزارة وتوجيهاتها في تقديم أفضل وأرقى الخدمات ليكون موسم الحج كالمعتاد نأحاً من كافة السواحي بمشينة الله

ويأتي في مقدمة هؤلاء معالي وزير الصحة الدكتور / حمد بن عبد الله الماسع الذي كان لتوجيهاته أكبر الأثر في دعم الأنشطة التنوعية والإعلامية في الوزارة والشكر موصول لسعادة الدكتور / منصور بن ناصر الحواسي وكيل الوزارة للشؤون التنفيذية وسعادة الدكتور / رضى بن محمد خليل رئيس لجان الحج التحضيرية كما نتقدم بالشكر الجزيل لجميع من قام بإعداد هذا الدليل التوعوي من



أعضاء اللجنة العلمية الاستشارية وهم

- د. طارق بن أحمد مدني - مستشار معالي وزير الصحة استشاري الباطنة والأمراض المعدية
- د. صفية بنت مراد الشربيني - استشارية باطنية وعدد صحفاء.
- د. طه بن عمر الحظيبي - مدير إدارة الحج بالوزارة

إضافة إلى فريق العمل المكون من

- 1- الصيدلانية / أمل أبو الجدايل
- 2- الصيدلانية / عائشة الدعري
- 3- الصيدلانية / البندري البيشي
- 4- الصيدلانية / أماني إمام.

... الفصل الأول ...

إرشادات صحية وتوعوية قبل أداء مناسك الحج

المشرف العام على الإعلام والنوعية الصحية

د. خالد بن محمد مرغلاني

إرشادات صحية وتوعوية قبل أداء مناسك الحج . . .

قبل الاستعداد لأداء فريضة الحج يُنصح الحاج بزيارة طبيبه واستشارته حول السفر للحج بناء على حالته الصحية. ومن الواجب عليه الحصول على المعلومات الصحية الخاصة بالسفر وتلقي التطعيمات المناسبة وتجهيز نفسه بالإمدادات التي يحتاج إليها أثناء الحج. وفيما يلي نلقي الضوء على هذه المعلومات.

• أولاً : الاضطرابات المصاحبة للسفر:

أخي الحاج لابد أن نعلم أن لكل إنسان على سطح الأرض ساعة بيولوجية تترتب عليها شئون حياته ومعيشتة وهذه الساعة تختلف من بلد لآخر نتيجة لوجود فروق التوقيت. فالنظام الطبيعي لأي شخص هو الاستيقاظ في الصباح وتناول الإفطار ثم الذهاب إلى مكان الدراسة أو العمل. ثم العودة وتناول وجبة العشاء في منتصف النهار، والاسترخاء وممارسة باقي نشاطاته في فترة المساء وأحياناً النوم.

- هناك بعض النصائح التي يمكن أن تفيدك أو تقلل من تأثير اضطرابات فروق التوقيت. . . ما هي أعراض اضطرابات فروق التوقيت؟

الإرهاق والتعب، الأرق، والتوتر، القلق، الإمساك، الإسهال، الارتباك، الجفاف، الصداع، الانفعال الزائد، العثبان، العرق، وفقد التركيز كما توجد أعراض أخرى بجانب الأعراض السابقة مثل سرعة حرقان القلب وازدياد الاستعداد للإصابة بالأمراض.

... كيف يمكنك الوقاية من اضطرابات فروق التوقيت؟

- هناك بعض النصائح التي يمكن أن تفيدك أو تقلل من تأثير اضطرابات فروق التوقيت.

« **التهيئة الجسمانية:** عليك بممارسة التمارين الرياضية المعتاد عليها، والأكل بطريقة سليمة وتناول قسط كبير من الراحة قبل السفر لأن كل ذلك يوفر لديك قوة الاحتمال التي تمكك من التكيف مع المناخ الجديد الذي ستجده مباشرة عند وصولك.

« **النصيحة الطبية:** إذا كنت تعاني من إحدى المشكلات الصحية والتي تتطلب منك متابعة طبية عليك باستشارة الطبيب في تنظيم مواعيد تناول الأدوية، وما هي الحطة التي يمكن أن تتبعها لتعرض لأقل قدر ممكن من الاضطرابات.

« **تغيير مؤشر الساعة:** عليك بتكيف نفسك مع فروق التوقيت الزمنية قبل السفر بتقديم الساعة وتعبير جدول حياتك ونظامها حسب الفروق الجديدة، لتجنب ما يحدث لك من اضطرابات ناجمة عن عدم التكيف مسبقاً مع الظروف المعيشية الجديدة.

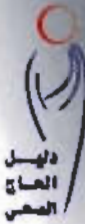
« **الإكثار من شرب الماء:** ينصح بتناول الماء داخل الطائرة لتجنب تأثير الجفاف داخل الطائرة على جسم الإنسان.

« **ممارسة الحركة داخل الطائرة:** للوقاية من التخثرات (الجلطات) الوريدية للأطراف السفلى والصمامة الرئوية (جلطة الرئة) أثناء السفر الطويل.

• المشي من وقت لآخر إن أمكن .

• ممارسة تحريك القدمين

« **التكيف مع التوقيت الجديد:** فإذا وصلت فعليك بإتباع نظام البلد وخلال فترة النهار عرض نفسك لضوء الشمس حتى يقل



إفراز هرمون " الميلاتونين " الذي يساعد على النوم وبهذا فأنت تعمل على
تعبير ساعتك البيولوجية الداخلية.

ثانياً: الاشتراطات الصحية الواجب توفرها في الحجاج والمعتمرين والإجراءات المطلوبة اتخاذها هي:

• المراقبة الوبائية:

تم تشديد الرقابة الصحية بمناقص الدحول ومناظرة جميع الحجاج القادمين
من البلدان الموبوءة بأمراض تحصص للمراقبة الوبائية الدولية مثل متلازمة
السارس. الحمى الصفراء. إنفلونزا الطيور. الحمى المحية الشوكية وحمى
الضنك وعزل المشتبه فيهم ومراقبة محالطتهم

• الحمى الصفراء:

يطلب من القادمين من الدول الموبوءة بالحمى الصفراء تقديم شهادة تطعيم
ضد هذا المرض صالحة حسب اللوائح الصحية الدولية وفي حالة عدم وجود
شهادة تطعيم بطعم القادم عند وصوله إلى منفذ الدحول بالملكة مع
وضعه تحت المراقبة الصحية الدقيقة لمدة ستة أيام من تاريخ التطعيم
أو تاريخ آخر تعرض محتمل للإصابة أي الموعدين أقرب. وعلى مراكز المراقبة
الصحية بمناقص الدحول التبليغ عنه وعن مكان إقامته لمديرية السنون
الصحية المختصة.

• الحمى المحية الشوكية:

.. الحجاج القادمون من خارج المملكة: إخطار جميع الدول التي يفد الحجاج
والمعتمرون منها بأن التطعيم باللفاح الرباعي التكافؤ (ACYW135) شرط
أساسي لمنع تأشيريات الحج والعمرة وتحمل الدول التي لا تلتزم كإف

المسئوليات المترتبة على ذلك.

بالنسبة للقادمين عامة: يطلب من كل حاج أو قادم للعمرة من
أي دولة تقديم شهادة تطعيم ضد الحمى المحية الشوكية تفيد
تطعيمه ضد هذا المرض (قبل قدومه للمملكة) بمدة لا تقل عن ١٠
أيام ولا تزيد عن ٣ سنوات على أن تتولى الجهة الصحية في البلد
القادم منه التأكد من إتمام عملية التطعيم كالتالي:

البالغون والأطفال من عمر سنتين وما فوق يتم إعطائهم جرعة
واحدة من اللفاح الرباعي (ACYW135) الأطفال ما بين ستة شهور
وسنتين يتم إعطائهم جرعتين من اللفاح الرباعي بينهما فاصل
ثلاثة شهور. وفي حالة عدم توفر اللفاح يتم إعطاء العلاج الوقائي.
يتم التأكد من أن جميع القادمين قد تم تطعيمهم في بلادهم قبل
قدومهم إلى المملكة بمدة لا تقل عن ١٠ أيام ولا تزيد عن ٣ سنوات
وأنه تم توثيق ذلك على شهادة التطعيم.

.. تطعيم الأطفال في الحج: يجب على الحاج الذي يصطحب أطفاله

معه التأكد من استكمالهم للتطعيمات الأساسية ضد أمراض
الطفولة الرئيسية. بالإضافة إلى التطعيمات الأخرى الخاصة بالحج
و السابق ذكرها.

وإذا كانت التطعيمات الأساسية لا تشمل تطعيم جراثومة النزلة
الدموية (هيموفيليس أنفلونزا) فإننا نقترح إن يأخذها الطفل قبل
سفره بوقت كاف

.. القادمون من دول الحزام الإفريقي وشبه القارة الهندية: تقوم

السلطات الصحية السعودية بالمناقص بإعطائهم الجرعات الوقائية



يهدف خفض معدل حمل البكتيريا المحتمل بينهم

١- توصي وزارة الصحة بأن تقوم جميع البعثات الطبية للدول التي يقدم منها حجاج بإعطاء حجاجهم جرعة من العلاج الوقائي (سروفلوكساسين أو ريفامبين) قبل مغادرتهم مناطق الحج بفترة كافية من حمل البكتيريا بينهم منعاً للانتقال المرض إلى المحالطين في بلدانهم بعد عودتهم

٢- إعطاء جميع حجاج الداخل العلاج الوقائي قبل مغادرتهم مناطق الحج بهدف خفض معدل حمل البكتيريا بينهم منعاً للانتقال المرض لمخالطيهم بعد عودتهم

• التوعية للتطعيم ضد فيروس الأنفلونزا:

توصي وزارة الصحة بالملكة الدول التي يقدم منها حجاج بتوعية حجاجها لأخذ لفاح الأنفلونزا قبل قدومهم لأداء مناسك الحج. خاصة الأشخاص الأكثر عرضة لضعافات المرض مثل كبار السن والمصابين بأمراض نفسية مزمنة ومرض السكر والفشل الكلوي والكبد والقلبي.

• أنفلونزا الطيور:

أنفلونزا الطيور مرض معدى يحدث في الطيور وبعض الثدييات ويتميز بخاصية العدوى السريعة وإحداث أعراض تتراوح بين البسيطة إلى أعراض ممتدة ويعتبر البطة والطيور البرية والثدييات المستودع الرئيسي لهذا الفيروس والأكثر مقاومة وبالمقابل فإن الدواجن والدجاج خاصة هو الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

المسبب:

يسبب المرض فيروس الأنفلونزا (A) الذي يتضمن قائمة طويلة من الأنماط (A)

حتى الآن ١٥) التي تعرضت لتحويلات جينية أدت إلى حدوث أوبئة عديدة بين الطيور في مناطق وسط وجنوب شرق آسيا والأمريكيتين ومؤخراً في روسيا وانحصرت تلك الأوبئة حالياً في النمط (H5N1) عالي الضراوة. وقد اكتسب هذا الفيروس أهميته نسبة لقدرته على التحور الجيني مما جعله أكثر ضراوة ولديه القدرة لإحداث أوبئة وسط الطيور والدواجن وأيضاً للانتقال من الطيور إلى البشر

فترة حضانة المرض: ٧ أيام

طرق انتقال فيروس أنفلونزا الطيور للإنسان:

- تغير المحالطة المباشرة أو غير المباشرة مع الطيور الحية المصابة بالمرض المصدر الرئيسي لانتشار المرض عن طريق إفرازات الفم والبراز لهذه الطيور
- للفيروس قدرة للعيش لفترات طويلة جداً في أنسجة الدواجن المحممة مما يزيد من فرص انتشار الأوبئة
- من خلال تلوث الأدوات والملابس المستعملة من قبل العاملين في مزارع الطيور والدواجن بإفرازات الطيور ومخلفاتها ونقلها أيضاً إلى أشخاص آخرين

أعراض وعلامات أنفلونزا الطيور في الإنسان:

تشمل أعراض الإصابة بالفيروس ارتفاع في درجة الحرارة تصل إلى ٣٨ درجة مئوية أو أكثر. آلام في الحلق. سعال. صعوبة شديدة في التنفس نتيجة إلى حدوث التهاب فيروسي في الرئة وقد تحدث مظاهر حتمية كالضيق والإسهال وتستمر عادة هذه الأعراض (٢-٧ أيام) وربما تؤدي إلى إصابات ممتدة



لا يوجد حتى الآن لقاح متوفر لاستخدامه كعلاج وقائي حيث أن الدراسات المشتركة لا زالت في طور التحارب العملية والسريية وعليه تتمثل المعالجة في علاج العرض الأساسي وهو الالتهاب الرئوي بالمضادات الحيوية الواسعة الطيف بالإضافة إلى المضادات الفيروسية واستخدام الكورتيكوزون لمفص آثار الالتهابات.

تهدف الإجراءات الوقائية إلى تقليل مصادر العدوى في مزارع الطيور والدواجن ومنع انتقالها إلى المزارع الأخرى وبالتالي إلى الإنسان والذي تنع لديه الإجراءات الاحترازية التالية

1. النوعية والتنظيف الصحي للقائمين والعاملين في مجال تربية الطيور والدواجن ونزويدهم بالمعلومات والنصائح والإجراءات الوقائية اللازمة في مثل تلك الظروف
2. إعطاء السمات الأكثر عرضة (العاملين بمزارع الطيور، العاملين بالمختبرات التي تتعامل بصيروسات أنفلونزا الطيور، العاملين الصحيين الذين يتعاملون مع مرضى أنفلونزا الطيور في المستشفيات أو الوحدات الأخرى) العلاج الوقائي ضد الفيروس (Tami flu) ٧٥ ملبحرام جرعة واحدة يومياً لمدة ٧ أيام وكذلك اللقاحات ضد الفيروسات البشرية الموصى بها من المنظمة
3. إنتاج تعليمات وضوابط مكافحة العدوى في المختبرات والمستشفيات.
4. التنسيق بين الجهات ذات العلاقة كوزارات الزراعة والصحة والنجارة والشنون البلدية والقروية وذلك لاتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع وفادة المرض ورفع درجة الترصد والتحقق المبكر من المصادر المحتملة للمرض

حسب نوصيات منظمة الصحة العالمية فإنه ضمن إجراءات الوقاية من إنفلونزا الطيور يمكن التوسع في التطعيم بلقاح الإنفلونزا الموسمية السنوي للسمات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض حيث أنه يقلل من حدة المرض في حال التعرض لفيروس إنفلونزا الطيور.

• الالتهاب الرئوي الحاد الشديد سارس:

مع أن منظمة الصحة العالمية أعلنت وقف الانتقال المحلي لمرض السارس في الدول التي سجل بها. إلا أن انتهاء المرض بشكل قاطع لم يتأكد بعد مما يتطلب استمرار اليقظة والنحسب لاحتمال عودة انتقاله. لا سمح الله. من خلال جمعات العمرة والحج وما يصاحبها من عوامل تساعد على انتقال الأمراض التنفسية. لذا تقرر تطبيق الإجراءات التالية

- 1- **خارج المملكة:** يتطلب من القادمين من الدول التي سجل بها انتقال محلي للمرض تعبئة بطاقة تعهد صحي بغرض التعرف على من لديهم أعراض لمعابنتهم
- 2- **في منافذ الدخول:** فباس درجة حرارة الجسم (عن بعد أو بالإن) لمجمع القادمين وتقييم من لديهم ارتفاع في درجة الحرارة في منافذ الدخول وعزل أي حالات يشتبه في أصابتها لعمل التحاليل اللازمة
- 3 **بالنسبة للأغذية:** يمنع دخول المواد الغذائية التي يحضرها القادمون إلى المملكة بما في ذلك المحاج ضمن أمتعتهم وبسمح فقط بالواد الغذائية المعلبة والمحكمة الغلق أو أن تكون في أوعية سهلة الفتح للمعابنة والتي تكفي القادمين برأ لمسافة الطريق



• ثالثاً: تجهيز حقيبة الطبيب:

مهمة في حالة مواجهة أي طارئ، صحرى لاسمح الله

أ. هناك نوعان من الأدوية التي يجب توفيرها في حقيبة السفر:

الأدوية الخاصة

وهي أدوية خاصة ببعض الأمراض المزمنة مثل أدوية السكري وارتفاع ضغط الدم والربو وأمراض القلب فهذه لابد أن يوفرها كل حاح لنفسه. وبكميات تكفيه طيلة مدة الحج. مع أخذ كمية كافية إضافية لمدة 3 أيام احتياطاً

الأدوية العامة

والتي يحتاج إليها الحاح عند اصابته ببعض الوبكات الصحية. ومن هذه الأدوية:

• خافض الحرارة ومسكن الألم مثل الباراسيتامول (البنيدول والقبغادول وغيرها).

• مضاد السعال وطارد البلغم

• كريمات وفارلين وبودرة الاستخدامها

عند حدوث نسلخات في الجلد.

• كريمات ومراهم لإصابات العضلات.

• كريمات للجروح والحروق.

• ملبات لحالات الإمساك.

• مضادات خيوية.

• علاج الإسهال.

• مضاد للحموضة.



ب - أجهزة ضرورية:

• حافظة نلح (ترمس) لمصط الأنسولين .

• جهاز فباس السكر .

• رابعاً: البطاقة الصحية:

على الحاح الذي يعاني من مرض ما أن يحرص على حمل بطاقة صحية تحتوي على تفاصيل حالته المرضية توضع حول المعصم يوضح عليها اسمه وعمره و تشخيص المرض ونوعية العلاج لاستخدام هذه البيانات في حالة الطوارئ كما يتوجب على الحاح أن يدون أسماء الأدوية التي يستخدمها وجرعاتها حتى ينسنى له إعادة صرفها عند فقدها

• خامساً: الحقيبة الشخصية:

يجب أن يحرص الحاح على أن تحتوي حقيبته الشخصية على الآتي:

- 1- مواد التنظيف الضرورية للجسم مثل (الصابون والمنادف.

فرشاة الأسنان وألات الحلاقة)

2- المظلة الشمسية والتي هي مهمة للحماية من الشمس

3- الملابس المناسبة والتي تناسب مع طقس المشاعر المقدس

... الفصل الثاني ...

أمراض الحج

قد يتعرض الحنجرة لا تسمح الله أثناء حجه إلى بعض الأمراض الشائعة في فترة الحج فسنلقي الضوء على أهمها وكيفية علاجها

أولاً: أمراض الجهاز التنفسي:

تصاب القصبات الهوائية بأمراض جرثومية أو فيروسية تنتقل إليها بالعدوى وذلك عن طريق استنشاق الهواء الملوث وتشمل تلك الأمراض كذلك التهاب الحنجرة واللوزتين.

- تنقسم أمراض الجهاز التنفسي إلى نوعين منها.

1- أمراض الجهاز التنفسي العلوي: تعتبر أمراض الجهاز التنفسي العلوي من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً وتشتمل على الركام (الرشح) والإنفلونزا و ينتج هذا المرض عن فيروس أو عدة أنواع من الفيروسات والتي تنتقل من شخص لآخر.

... الأعراض:

- احتقان ونفث في الرأس
- انسداد في القنوات الأنفية
- عطس مستمر.
- صداع وسيلان مخاطي
- إحمرار في العينان

• ارتفاع في درجات الحرارة قد تبلغ 39 درجة مئوية وأحياناً أكثر.

... العلاج:

- الراحة والإكثار من السوائل
- استخدام الأدوية المبردة للاحتقان

• في حالة وجود حمى عالية والتهاب شديد في البلعوم أو صداع شديد يجب عندها استشارة الطبيب.

• تناول المسكنات وخافضات الحرارة مثل (البنيدول، البروفين، فولتارين).

• في حالات السعال الشديد يعطى المريض الأدوية التي تخفف من حدة السعال الشديد مثل الكافوسبيد أو أدوية طاردة للبلغم مثل الإكسبيلين

2- أمراض الجهاز التنفسي السفلي (الالتهابات الرئوية): تعتبر

التهابات الرئة من الالتهابات الحادة التي تصيب الأشخاص خاصة الذين يعانون من الوباء العام، والمصابين بأمراض المجاري الهوائية المرمية والأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية ونقص المناعة وبعض أمراض الدم كما أن تفلبات الطقس السريعة والحادة عالمياً ما تلعب دوراً هاماً في حدوث الالتهابات التنفسية والرئوية.

... الأعراض:

- شعور بالبرودة
- ارتفاع درجات الحرارة نصل إلى 39 - 40 درجة مئوية مع تعرق.
- صداع. ألم في الصدر يزداد أثناء الشهيق والسعال.
- سعال شديد جاء لمدة يومين تقريباً لينحول بعدها إلى سعال مصحوب ببلغم
- صيق النفس في الحالات الشديدة

... العلاج:

- الراحة
- استخدام الأدوية المخفضة للحرارة مثل (البنيدول، البروفين).
- استخدام الأدوية الطاردة للبلغم.

- إعطاء المريض المضادات الحيوية تحت إشراف الطبيب .
- وحتى لا تتعرض أخي الحاح لهذه الأمراض يجب عليك إتباع النصائح التالية:

- عدم التواجد في الأماكن الرطبة وقليلة التعرض لأشعة الشمس.
- تنظيف مكان التواجد الدائم من الغبار بشكل دوري ومنظم
- عدم الاختلاط بالأشخاص المصابين بالركام والافتزات منهم
- الاعتناء بالتغذية العامة وشرب السوائل الحارئة على فترات سي كعصير الليمون الحامض والبرتقال
- الامتناع عن التدخين.
- تجنب التعب والسهر الطويل وكل ما يمكن أن يؤدي إلى إرهاق الجسم وإضعاف مناعته

ثانياً : أمراض الجهاز الهضمي:

- تسبب أمراض الجهاز الهضمي بأعراضها المتنوعة إزعاجاً مستمراً للشخص ومن هذه الأمراض:
- << الإمساك: وهو أحد الاضطرابات التي يتعرض لها الجهاز الهضمي ويمكن وصفه بالإخراج الصعب وغير المتكرر للبراز عن المعدل الطبيعي.

...الأعراض:

- صعوبة وقلّة الإخراج عن المعدل الطبيعي
- ألم في البطن وانتفاخ

...العلاج:

- تناول كمية كبيرة من الخضروات والفواكه الطازجة
- تناول العواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على علاج الإمساك مثل (النين. المشمش. البرقوق).

- شرب السوائل خاصة المياه حوالي (١ - ٢ لتر تقريباً يومياً
- (ما عدا مرضى هبوط القلب والفشل الكلوي) فيتبعون تعليمات الطبيب المعالج

- استخدام اللبونات عند الضرورة وبعد استشارة الطبيب.

<< **الإسهال:** وهو إخراج البراز لين وغير متماسك عن المعدل الطبيعي.

...الأعراض:

- كثرة الإخراج للبراز عن المعدل الطبيعي وقد يصاحبه مغص ونفلسات وفيء
- أحياناً ارتفاع في درجة الحرارة
- لين البراز وأحياناً يكون سائلاً تماماً.

...العلاج:

- الإكثار من السوائل حتى لا يتعرض الجسم للجفاف
- الابتعاد عن الوجبات التي تحتوي على الدهون
- اللجوء إلى بعض العقاقير عند الضرورة لعلاج الإسهال وذلك بعد استشارة الطبيب
- استخدام محلول الجفاف إذا لزم الأمر وهي متوفرة في الصيدليات

<< **المغص والغثيان:** هو عبارة عن تقلصات معوية نتيجة الاضطرابات الهضمية مما يؤدي إلى حدوث غثيان وفي ذلك يتوقف بعد أن تفرغ المعدة محتوياتها.

...الأعراض:

- أ- ألم في البطن ج - اضطرابات في الجهاز الهضمي
- ب- إمساك أو إسهال د- حموضة



... العلاج:

- أخذ السوائل على نحو متكرر وبكميات قليلة حتى لا يتعرض المريض للجفاف
- استخدام الأدوية المضادة للفطريات أو الأدوية المسكنة للمغص بعد استشارة الطبيب وخاصة في الأطفال وصغار السن.

ثالثاً : الأمراض الجلدية:

« الأمراض الجلدية الفطرية: هي كثيرة ومنوعة تصيب الأشخاص في مختلف الأعمار والأجناس وتنتشر بشكل كبير في كل بلدان العالم المتقدمة منها والنامية الباردة منها والحارة وان كانت تكثر نوعاً ما في البلدان الحارة بسبب كثرة التعرق ومن أهم هذه الأمراض:

أ- السعفة الحلقية:

تتميز بظهور بقع مختلفة الأشكال ذات حدود ظاهرة حادة وحمراء اللون فيما يميل لون الجلد إلى اللون الطبيعي في نصف السفع نتيجة لقله نظافة الجسم والتعرق الشديد.

... الأعراض:

- الحكّة
- وتكمن مضاعفاتها في انتقال الإصابة إلى جلد الرأس والأظافر

... الوقاية:

- عدم استعمال أدوات الغير
- عدم النوم في الأماكن غير نظيفة
- الاستحمام باستمرار.

... العلاج:

- يجب مراجعة الطبيب لأخذ الدواء المناسب.

ب- التسلخات الجلدية (تسلخ الفخذين):

وهي شائعة جداً في الحج وتصيب أعلى الفخذين والخصر.

... الأعراض:

- ألم وحكة وحرقان وإحمرار واحتقان في الجلد قد يؤدي إلى صعوبة في المشي

... العلاج:

- التهوية الجيدة للمنطقة المصابة.
- المشي بتوسيع الحصى.
- استخدام بودرة التلك وغيرها من الكريمات أو الفازلين.

« الأمراض الجلدية الطفيلية: تنتشر الأمراض الجلدية المعدية في معظم البلدان على الرغم من التقدم العلمي ومن تطور مستوى الوعي الصحي لدى معظم الناس وهذه الأمراض لا تنقيد مستوى اجتماعي أو ثقافي أو معيشي معين بل تصيب أشخاصاً من كافة المستويات والفئات.

- من أهم الأمراض الجلدية المعدية هي:

- **الجرب:** هو مرض جلدي شديد العدوى وسريع الانتقال من شخص إلى الآخر عن طريق اللمس أو عن طريق تبادل الأدوات الشخصية مثل المناشف أو استعمال أغطية السرير.

... الأعراض:

- أ- حكة شديدة بالليل وخاصة بين الأصابع
- ب- التهابات جلدية فتتكون حبوب وحبوبصلات وبثور وقشور سمبكية.

... العلاج:

- غسل الجسم جيداً وبشدة لإزالة البيض من الجلد



• استعمال التراكيب والمرام والمحاليل الخاصة بهذا المرض على الحسم مثل (بينزيل بينزوت) بتركيزات مختلفة ٢٠ / أو ٣٠ / تحت اشراف الطبيب المختص.

رابعاً : أمراض العين:

- من أهم الأمراض التي تصيب العين في هذه المواسم:

• **جفاف العين:** يحدث جفاف العين بسبب نقص في دموع العين للحلل في العدة الدمعية وأجباناً لتعرضها لأشعة الشمس المباشرة وفي الأحياء الحافة والعمار

... الأعراض:

- تهيج بالعين .
- احمرار العينين وانتفاخها .
- نقص الدموع .

... العلاج:

- الابتعاد عن استخدام العدسات اللاصقة .
- ارتداء النظارات الشمسية .
- استخدام الدموع الصناعية على شكل قطرات .

خامساً : الحمى الخية الشوكية:

وهي عبارة عن التهاب سحايا المخ والجبل الشوكي بسبب جرثيم معينه

... الأعراض:

- ارتفاع في درجة الحرارة .
- صداع شديد .
- تصلب أو تيبس الرقبة .
- تقيؤ .
- فقدان الوعي .

... العلاج: مراجعة المستشفى فوراً.

... الفصل الثالث ...

الإسعافات الأولية



الإسعافات الأولية ...

قد يتعرض الحاج لبعض الإصابات أثناء أدائه لمناسك الحج والتي نستدعي سرعة في الإسعاف ... وهذه بعض الإسعافات الأولية والتي يتوجب على الحاج تعلمها لتطبيقها وقت الحاجة

... أولاً: الإصابات الحرارية: وهي الإصابات الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة و تحدث في مواسم الصيف حيث يتمبر الصيف في مكة والمشاعر المقدسة بحرارة شديدة وجفاف وقد تصل درجة الحرارة الى ٤٨ درجة مئوية.

أ- التقلصات الحرارية:

• **التعريف:** شد عضلي ناتج عن فقدان كميات بسيطة من السوائل والأملاح ينتج بدوره عن التعرض لدرجات حرارة عالية وهو أول مراحل الحالات الخطرة المتعلقة بالإصابات الحرارية.

• الأعراض:

- آلام وانقباضات في العضلات خاصة عضلات الأرجل واليدين.
- تظل درجة حرارة الجسم في المعدل الطبيعي.
- يظل الجلد رطباً.

• الإسعاف:

- يبعد المصاب عن مصدر الحرارة أي الى مكان بارد.
- يتناول المصاب ماء أو عصيراً بارداً.
- ينقل المصاب إلى المستشفى للعناية بحالته.

ب- الإرهاق الحراري:

• **التعريف:** هو شعور بالإرهاك والتعب ناتج عن التعرض لدرجات الحرارة العالية وفقدان كميات كبيرة من السوائل عن طريق العرق.

• الأعراض:

- تعب.
- إحساس بالجفاف.
- تظل درجة حرارة الجسم في المعدل الطبيعي أو ترتفع قليلاً.
- صداع ودوار.

• الإسعاف:

- يبعد المصاب عن مصدر الحرارة وتحفف ملابسه.
- تخفض درجة حرارة الجسم برش الماء على المصاب أو أخذ حمام بارد.
- يتناول المصاب كمية من السوائل وفي حالة الإغماء ينقل إلى المستشفى لإعطائه سوائل عن طريق الوريد.
- الراحة والاسترخاء.

ج- ضربة الشمس:

• **التعريف:** ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم ناتج عن التعرض لدرجات حرارة عالية لفترات طويلة.

• الأعراض:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم.
- جفاف واحمرار في الجلد.
- صداع و دوار.
- فقدان تدريجي للوعي.





• الإسعاف:

- لا يحرك المصاب بإصابة في العمود الفقري
- وضع سادات مؤقته لمنع المضاعفات و تخفيف الألم
- لا تحاول إعادة العظم المكسور لوضعه الطبيعي
- يعطى المصاب مسكنات للألم وينقل لأقرب مستشفى

ب- إصابات الرأس:

- حدث نتيجته تعرض الرأس لضربه مباشرة أو سقوط من ارتفاع أو حوادث سير.
- تنصح علامات الإصابة الخطيرة في شكل صداع، فقدان الوعي أو تغير في السلوك
- حاول إيقاف المصاب بسرعة وذلك لاحتمال وجود نزيف داخلي مما قد يعرض المصاب للموت
- تعامل مع الإصابة بحذر ولا تحرك المصاب .

• الإسعاف:

- السيطرة على النزيف .
- استخدام دعائم الرقبة .
- لا يعطى المصاب أى شئ بالفم .
- لا تمارس الضغط إذا كان هناك شعور بالألم لاحتمال وجود كسر
- ينقل المصاب إلى المستشفى .

... ثالثاً: الجروح:

- التعريف: الجرح عبارة عن قطع في أنسجة الجسم سواء في الداخل أو الخارج

- نبض سريع وضعيف
- تنفس سريع

• الإسعاف:

- تخلع الملابس الثقيلة.
- تستخدم الكمادات الباردة باستمرار مع استخدام المراوح والمكعبات
- يتناول المصاب سوائل باردة إذا كان في وعيه.
- ينقل المصاب إلى المستشفى مع تغطيته بشاش أو ملابس مبللة

... نصيحة للحاج: " الوقاية خير من العلاج " ...

• للوقاية من الإصابات الحرارية:

- عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- استخدام المظلة الشمسية.
- شرب السوائل كميات كافية
- تجنب الإجهاد الشديد

... ثانياً: الكسور والكدمات وإصابات الهيكل العظمي:

أ. كسور الأطراف والعمود الفقري:

تعريف الكسور:

هي انقسام أو شقوق حدث في العظام.

• الأعراض:

- ألم شديد في مكان الإصابة ويزداد مع محاولة تحريك العصبو
- تورم مكان الإصابة.
- = سماع صوت فرقة العظام

أ - النزيف الخارجي (العرج المفتوح) : وهي عبارة عن قطع في الجلد

• الإسعاف:

- العمل على إيقاف النزيف بالضغط على الجرح بصمادة سميكة أو رفع العضو المصاب للأعلى.
- وقاية الجرح من التلوث بصمادة معقمه.
- ينقل المصاب لأقرب مستشفى.

ب - النزيف الداخلي: ينتج بسبب اصطدام الجسم بقوة خارجية شديدة مثل

السقوط من أعلى أو الاصطدام بالسيارات أو قد تحدث نتيجة خربك كسر

• الأعراض:

- تغير في لون الجلد للون الداكن (إذا كان النزيف تحت الجلد).

- نبض سريع وضعيف.

- دوخة و قلة وعي تدريجيا.

- غثيان وقي.

- عطش متزايد.

- ألم في المنطقة المصابة.

• الإسعاف:

- مساعدة المصاب في اتخاذ الوضع المريح له.

- تجنب المصاب التعرض للبرودة أو الحرارة العالية.

- نقل المصاب لأقرب مستشفى.

*** رابعاً: إصابات الأذن.

• أسباب الإصابات:

- عند حدوث إصابات بالرأس.

- عند دخول حشرة ما إليها.

• الأعراض:

- ألم في الأذن

- صعوبة في السمع.

- نزول دم أو إفرازات منها في حالة إصابات الرأس.

- إحصار.

- دوار وغثيان

- قي.

• الإسعاف:

في حالة الإصابة بالرأس:

- نغطيه الأذن بقطعه من الفماش نظيفة ونثبتها بتريط لاصق.

- يستلقي المصاب في وضع مستقيم على ظهره حتى وصول المساعدة.

- عدم محاولة إيقاف النزيف أو الإفرازات أو تنظيف الأذن.

في حالة دخول جسم غريب للأذن

حاول إمالة رأس المصاب ناحية الأذن المصابة للأرض واطلب من

المصاب أن بهر رأسه ولا تحاول أن تضرب الرأس لإخراج الجسم. إذا لم

يسقط الجسم خارج الأذن انظر داخلها وإذا وحدته شيئاً لبنا وليس

حشرة التفضه باللفاظ

حالة وجود حشرة في الأذن:

- إمالة رأس المصاب للأعلى

- جذب شحمة الأذن للوراء ثم للأعلى ثم صب قليل من الماء أو

ریت الدافئ:

- إذا كان الجسم صلباً أو صعب الخروج أسرع سفل المصاب إلى المستشفى.



... خامساً: نزيف الأنف:

- يتخذ المصاب وضع الجلوس مع إمالة الرأس للإمام وسد الأنف لمدة خمس أو عشر دقائق حتى يتوقف النزيف .
- استخدام فازلين أو مرهم عند فتحة الأنف .
- إذا كان النزيف حاداً ولم يتوقف يتوجب الإسراع بطلب المساعدة الطبية .

... سادساً: الآم الأسنان:

هو الشعور بوخز بالسن يصحبه صداع.

• أسباب الإصابة بالآم الأسنان:

- التعرض لحادث سيارة.
- الارتطام بسطح ما.
- التعرض للتسوس.

- استخدام الأدوات الحادة.

- أكل الحلوى والأطعمة الحامدة

• كيف نحافظ على صحة أسنانك؟

- اتبع عادات غذائية سليمة .
- تجنب الأطعمة التي تلتصق بالأسنان قدر الإمكان لأنها تسبب التسوس .
- استخدم الفرشاة والمعجون بعد كل وجبة .
- عند الشعور بالآم الأسنان استخدم المسكنات لحين مراجعة الطبيب .

... سابعاً: الإجهاد العضلي:

أ - إجهاد العضلات:

• الأعراض: آلام وشد في العضلة وقد تصل الأعراض إلى تمزق شديد في العضلة

ب - إجهاد الأربطة:

• الأعراض:

- الآم وتورمات في الرباط قد تؤدي إلى التمزق الكامل للرباط

• الأسباب:

- الجهود الرائد

- الحركة العنيفة المتواصلة

• الإسعاف:

- أوقف المصاب عن الحركة عند إحساسه بالآلم .
- اضغط على المنطقة المصابة باستخدام رباط ضاغط لتخفيف الآلم
- ضع كمادات من الماء البارد أو الثلج في مكان الآلم .
- ارفع العضو المصاب لتخفيف الآلم والتورمات .
- استعمل كريمات العضلات ومسكنات الآلم .
- إذا لم يحف الآلم أو بدا العضو بالتورم اطلب المساعدة من الطبيب

... ثامناً: الآم الظهر:

المريض الذي يعاني من آلام يستطيع حملها عليه أن يأخذ فسطاً من الراحة بين فترة وأخرى مع تجنب رفع الأشياء الثقيلة مع تناول المسكنات لتخفيف الآلم أما المريض الذي يعاني من الآلام الحادة فعليه

- الراحة على سطح صلب ومستطح مع ثني الركبتين واستخدام كمادات دافئة أو باردة على مكان الآلم
- تناول بعض المسكنات
- عدم الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة





• نصائح عامة للحاج لتجنب الإصابات:

- ابتعد عن الطهي داخل الخيمة وإشعال النار .
- تعرف على مكان مخرج الطوارئ؛
- لا تحاول تسلق الصخور .
- تجنب النوم في الأماكن المكشوفة حتى لا تتعرض للذغات النعلين والحشيرة
- حاول الابتعاد عن الزحام قدر الإمكان .

*** عاشرًا: الحروق

• التعريف: هي الإصابة والتلف الذي يحدث في الجلد وأنسجة

الجسم نتيجة تعرضه للحرارة أو السوائل الساخنة والكهرباء.

• الأسباب:

- 1- الحرارة (السوائل الساخنة، النار، الشمس).
- 2- الكيماويات.
- 3- الكهرباء.

• الإسعاف:

أ- إسعاف الحروق الحرارية:

- 1- ابعاد المصاب عن مصدر الحرارة وإذا كانت ملابسه مشتعلة يلف ببطانية حتى تطفئ النار.
- 2- تأكد من التنفس والنبض .
- 3- اسكب ماء باردا على مكان الحرق .
- 4- أعط المصاب مسكنا للألم أن أمكن .
- 5- صمد الحرق محلولا أو مطهرا مخففا .
- 6- انقل المصاب للمستشفى

*** تاسعا: اللدغات:

أ- لدغة العقرب:

• الأعراض:

- ألم موضعي
- احمرار وتورم في مكان اللدغة
- تفلص في العضلات وتشنجات
- هبوط عام

• الإسعاف:

- لا تعير وضع المصاب وانركه هادئا
- وضع اللغات الضاعطة أعلى اللدغة
- انقل المصاب لأقرب مستشفى.

ب- عضه النعبان:

• الأعراض:

- ألم شديد وتورم في مكان العضه
- سرعة في النبض و التنفس .
- برف تحت الجلد .

• الإسعاف:

- دع المصاب هادئا ومضطجعا ولا تسمح له بالحركة
- ضع لعاقه ضاغطة أسفل وأعلى العضه ولا تضغط بشدة
- نظف مكان العضه بالماء والصابون
- انقل المصاب لأقرب مستشفى.
- حاول معرفه نوع النعبان حتى يتم معرفه نوع المضلل الذي يسعي إعطاءه للمصاب

ب - حروق الشمس:

• التعريف:

هي إصابة مؤلمة في الجلد نتيجة التعرض المفرط لأشعة الشمس

• الأعراض:

- احمرار الجلد وسخونته.

- طفح جلدي.

- تقشر الجلد بعد أيام من الإصابة.

أخي الحاج الوقاية من حروق الشمس تكون بـ:

١- تجنب التعرض لأشعة الشمس خلال ذروتها.

٢- استخدام المظلة والقبعات.

٣- استخدام النظارات الشمسية لحماية العيون

٤- استخدام الكريمات الحاجبة لأشعة الشمس (عامل وقاية ١٥).

••• أحد عشر: الإغماء:

هو فقدان الوعي الناتج عن أسباب عديدة منها الخفاف. المجهود الزائد

ونقص الأكسجين بسبب الازدحام أو الحرائق أو بسبب أمراض مثل أمراض

القلب. ارتفاع السكر الشديد. انخفاض السكر. أمراض الجهاز العصبي مثل

جلطة الدماغ أو الصرع.

• الإسعاف:

- ابعد المصاب إلى مكان جيد التهوية.

- اجعل المصاب ينام مسترخيا مع التحرر من الملابس الضيقة.

- ارفع القدمين للأعلى إن أمكن.

- في حالة الفزع لا تعط المصاب أي شئ بالمم

- إجا إلى الطبيب عند تعرض المصاب للإصابة أثناء سقوطه

- إجا إلى الطبيب إذا كان لدى المصاب أمراض عضوية معروفة.

إغماء. تشنجات. أو إذا طالت مدة الإغماء أو تكرر

••• إثنا عشر: الصداع:

هو ألم في الرأس ينتشر في جانبي الرأس أو يتركز في جانب واحد منه

وهذا يسمى الصداع النصفي.

من أسباب الصداع:

- الأمراض المعدية مثل الأنفلونزا.

- الضغط النفسي.

- التوتر.

- ارتفاع درجات الحرارة.

أعراض الصداع النصفي:

يصاحب الصداع النصفي عادة أعراض منها العييان والتغير

في الرؤية.

• الإسعاف:

- تناول المسكنات مثل الأسبرين والبنيدول أو اليبروفين .

- النوم والراحة في غرفة مظلمة .

- إذا لم يستجب للدواء نستخدم كمادات باردة .

••• ثالث عشر: التسمم الغذائي:

هو عبارة عن حالة مرضية تحدث بسبب تناول غذاء أو شراب ملوث

بالبكتريا أو مواد كيميائية



• الأعراض:

تظهر الأعراض في صورة نزلة معوية والقيء وتظهر على صورة

- عثبان وقيء .
- إسهال .
- ألم في البطن .

• الإسعاف:

- إيقاف إعطاء المريض أي طعام عن طريق الفم .
- إعطاء المصاب السوائل بكثرة .
- نقل المصاب إلى المستشفى .

... نصائح عامة للحاج لتجنب التسمم الغذائي:

- 1- من الأطعمة الأكثر تعرضاً للتسمم الحليب ومشتقاته، اللحوم، الدجاج، الأسماك، البطاطا المشوية أو المقلية.
- 2- احرص على النظافة وغسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعد قضاء الحاجة.
- 3- احرص على نظافة الأواني المستعملة لإعداد الطعام وتناوله.
- 4- اغسل الفواكه والخضار قبل تناولها.
- 5- لا تأكل أطعمة مكشوفة لأنها تتعرض للعباس والحشرات.
- 6- لا تخنض بالطعام لمدة طويلة في درجات حرارة عالية.
- 7- محاولة القضاء على الذباب والحشرات داخل المحيئات حتى لا تنقل الجراثيم إلى الطعام.
- 8- تأكد من عدم تلوث المياه قبل شربها.
- 9- التأكد من تاريخ صلاحية المعلبات ورائحة الطعام.

... الفصل الرابع ...

الحج والأمراض المزمنة

الحج والامراض المزمنة ...

للحجاج المصابين بالأمراض المزمنة بعض النصائح حول كيفية التعامل مع الحالات الطارئة لمرضهم

... السكري:

• انخفاض سكر الدم:

ما الذي يعنيه انخفاض الجلوكوز عند مريض السكري؟ هي الحالة التي تنخفض فيها معدلات الجلوكوز (سكر الدم) إلى أقل من حوالي (٦٠ / ملجم). وهذا الذي يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض التي تختفي بعد مرور ١٠ - ١٥ دقيقة من تناول السكريات (السكر).

- ما هي أعراض سكر الدم المنخفض؟

قد يسبب انخفاض سكر الدم لمريض السكر بعضاً من هذه الأعراض أو كلها:

• شحوب.

• رعشة.

• إفراز للعرق.

• شعور بالضيق.

• سرعة ضربات القلب.

• الجوع.

• صعوبة التركيز.

• الاستثارة والاهتياج.

• التعب والإرهاق.

• عدم وضوح الرؤية (الزغلة في العين).

• فقدان مؤقت للوعي.

• ارتباك.

• تشنجات.

• غيبوبة.

قد لا يعاني البعض من هذه الأعراض عند الإصابة بانخفاض الجلوكوز، وقد يحدث تشنجات وفقدان للوعي بدون إنذار مسبق ولتجنب حدوث ذلك لابد من المحافظة على عدم حذف أي من وجبات الطعام

... الإسعافات الأولية لإنخفاض جلوكوز الدم:

ينبغي أن يكون مريض السكر على دراية بأعراض انخفاض السكر لديه. حتى يتمكن من تقديم العلاج لنفسه قبل فقد الوعي ودخوله في غيبوبة

لذلك فعلى الحاج المصاب بالسكري إتباع الآتي:

• حمل السكاكر بشكل دائم

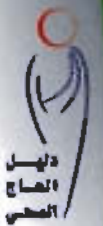
• فحص سكر الدم بصوره منتظمة خاصة لمن يتناول الإنسولين (بمعدل أربع مرات أو أكثر يومياً).

• المداومة على إتباع نظام غذائي سليم، مع الحرص على تناول وجبات خميفة لمنع انخفاض السكر بين الوجبات الأساسية.

• حمل بطاقة تعيد بأنك مريض بالسكر لكي تساعد أي شخص على تقديم المساعدة

• حمل حقنة الجلوكاجون لاستعمالها عند انخفاض السكر وذلك في حالة عدم القدرة على تناول الطعام أو فقدان الوعي.

انخفاض سكر الدم ليلاً يعد مشكلة كبيرة لمريض السكر لذلك





- حدوث ضيق في التنفس أو أزيز في الصدر عند المصاب الذي لا يعاني من أزمات الربو
- ضيق في التنفس مع الآم في الصدر.
- عدم استقرار حالة المريض.
- إذا تم استخدام الأوكسجين.
- أي شخص يعاني من أزمات الربو ولم يستجب للعلاج

... الإسعافات الأولية للتشنجات:

- حاول حماية المصاب من التعرض لمزيد من الإصابات مع فتح ممرات الهواء.
- لا تحاول كبح حركة المريض أثناء التشنجات.
- لا تحاول فتح الفك بالقوة
- لا تضع أي شيء في فم المريض.
- لا يتم تحريك المريض عند بداية التشنجات.
- نوضع وسادة تحت الرأس حتى لا يتعرض للإصابة.
- أبعاد أية أدوات حادة يمكن أن تؤذي المريض
- وضع المريض على جانبه لمنع دخول المواد التي يتقبلها إلى الرئة إن أمكن.
- مساعدته على التخلص من الملابس الضيقة.
- بعد إنتهاء نوبة التشنجات لا يكون المصاب في حالة تركيز كاملة لذلك لا بد من الانتظار معه حتى يعود إلى كامل وعيه.
- أن يتناول فسطاً من الراحة حتى يزول نشاطه.

اللجوء إلى الطبيب:

- عند حدوث التشنجات لأول مرة.

- عند الاستيقاظ وإحساس المريض بالصداع أو التعرق أو اضطراب في النوم مثل الكوابيس يجب عليه القيام بما يلي.
- قياس سكر الدم ليلاً ما بين الساعة ١٠-١١ مساءً، ولو كان أقل من ٧-٨ مليمول / ليتر عليه تناول وجبة خفيفة حتى لا يتعرض لانخفاض الجلوكوز أثناء النوم
- قياس سكر الدم حوالي الساعة الثالثة صباحاً

... علاج انخفاض سكر الدم:

- إذا كان نتيجة خلل السكر أقل من ٧٠ ملجم / ٣.٩ مليمول) يتناول المريض ١٥ جرام من السكر (٣ ملاعق شاي سكر، حيناً ثم بصف كوب عصير برتقال، كوب عصير نفاخ، كوب حليب) ثم يعيد التحليل خلال ١٥ دقيقة وإذا لم يرتفع السكر بمعدل ٣٠ ملجم / يعاد تناول السابق ثم يكرر حتى يصل السكر إلى ٧٠ ملجم أو أكثر.

... الإسعافات الأولية لأزمة الربو:

- تهدئة المريض.
- مساعدته لأخذ دوائه مثل الفينوتولين
- قياس العلامة الحيوية
- إعطاؤه سوائل كافية.
- إعطاؤه الأوكسجين.
- اللجوء إلى الطبيب.

يتم اللجوء إلى الطبيب على الفور عند:

- أزمات الربو الحادة



... الإسعافات الأولية لإرتفاع ضغط الدم:

- **التعريف:** هو الارتفاع في ضغط دم الإنسان عن المعدل الطبيعي أي أكثر من ٨٠ / ١٢٠
- **نصائح عامة لمرضى ضغط الدم :**
 - الإلتزام بتناول الدواء بانتظام .
 - التحكم في الشد العصبي عن طريق النوم، وعدم التمكيز في الأثباء التي قد تزيد من التوتر.
 - الحد من تناول الملح في الطعام
 - الإقلاع عن التدخين والعادات السيئة في الأكل.
 - ريادة الطبيب بشكل منتظم

- عندما تستمر النشجات لأكثر من عدة دقائق.
- عندما تتكرر مثل هذه التشجات.
- عندما يتعرض المريض لإصابات حسدية
- في حالة عدم معرفة سبب النشجات
- في حالة الحمل.
- في حالة مرض السكر
- عندما يكون المريض طفلاً صغيراً.
- عندما تحدث النشجات في الماء (حمام السباحة).
- عندما لا يستعيد المريض وعيه بعد انتهاء النشجات.

... الإسعافات الأولية للأزمة القلبية:

- تحديد ما إذا كان المصاب يعاني من ارتفاع في ضغط الدم - مرض السكر أو أية أمراض قلبية أو إذا كان مدخناً
- يسترخى المريض في وضع مريح و ملائم
- استخدم الأكسجين إذا كان هناك شك في وجود آلام الذبحة الصدرية عن طريق انبوب من خلال الأنف
- تناول الأدوية المحددة لمثل هذه الحالات

اللجوء ال الطبيب:

- كل الحالات التي تشكو من آلام الصدر وضيق بالتنفس - الشعور بالعنبان
- إفراز العرق
- كل الحالات التي تستمر فيها الآلام لأكثر من خمس دقائق
- كل الحالات التي لا تستجيب للأدوية .



... الفصل الخامس ...

إرشادات توعوية للمرأة أثناء الحج

إرشادات توعوية للمرأة أثناء الحج ...

يعتبر الحج رحلة شاقفة. تتطلب مجهوداً كبيراً. و للمرأة خصوصيتها أثناء الحج. فقد تكون حاملاً أو مرضعاً أو نأيتها الدورة الشهرية. فكيف تتعامل المرأة مع هذه الخصوصيات

1- لا بد للمرأة المفضمة على الحج من إستشارة طبيبتها قبل وقت كاف من الذهاب للحج حتى تستطيع أن تحدد لها بناءً على حالتها الصحية إن كانت قادره على أداء مناسك الحج.

2- في حال سمحت لها الطبيبة بأداء المناسك فعليها إتباع ما يلي:

... إذا كانت حاملاً:

- على المرأة الحامل أن تأخذ معها جميع أدويتها الإعتيادية و بالقدر الذي يكفيها طوال فترة حجاجها
- الحرص على ارتداء الملابس الواسعة والمريحة
- تناول كمية كافية من السوائل.
- يجب عليها أن تأخذ تقريراً كاملاً عن حالة حملها.
- المشي لمدة قليلة كل ساعة أو ساعتين لتجنب الجلطات الوريدية في المسافرين
- تجنب الإزدحام وإختيار الأوقات المناسبة لأداء المناسك.
- التوجه لأقرب مركز صحي في حالة الشعور ببرد أو تفضصات في البطن أو صداع شديد أو ارتفاع في درجة الحرارة.

... إذا كانت تستعمل حبوباً للدورة الشهرية:

- يجب عليها أن تأخذ الحبوب الخاصة بذلك يوماً في الوقت نفسه.

• في حالة حدوث إقياء أو إسهال بعد أخذ الحبوب فيجب عليها تناول قرص آخر

• يجب على المرأة الإحاطة بالتأثيرات الجانبية لهذه الحبوب مثل الغثيان والتقيؤ والصداع ونزول الدم بشكل متقطع وحدوث الآلام مثل الآلام المصاحبة للدورة وآلام في الثدي وتعيرات في المراح والعصبية



الوقوف بعرفه ...

وقت الوقوف من ظهر يوم التاسع من ذي الحجة إلى فجر العبد

• سنن الوقوف والدعاء بعرفه:

ويستحب للحاج أن يكثُر من الدعاء والتهلِيل وقراءة القرآن في هذا الموضع المبارك ولا يفتِر في ذلك. ويكثُر من هذا الذكر والدعاء قائماً وقاعداً ويرفع يديه في الدعاء. ويستحب أن يخفض صوته بالدعاء. ويلج في الدعاء. ويكرر كل دعاء ثلاثاً. ويفتح دعاءه بالتحميد والتمجيد لله تعالى والتسبيح والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ ويختمه بمثل ذلك وليختم دعاءه بأمير

وليكثُر من التسبيح والتحميد والنكير والتهليل وأفضل ذلك ما رواه الترمذي وغيره عن رسول الله ﷺ أنه قال "أفضل الدعاء يوم عرفه وأفضل ما قلت أنا والنبيون من قبلي لا إله إلا الله وحده لا شريك له. له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير". وفي كتاب الترمذي عن علي رضي الله عنه قال أكثر ما دعا به النبي ﷺ يوم عرفه في الموقف: "اللهم لك الحمد كالذي نقول وخيراً مما نقول. اللهم لك صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي وإليك مآبي ولك ربي ترائي. اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر ووسوسة الصدر وشتات الأمر اللهم إني أعوذ بك من شتر ما جرى به الريح".

ويستحب أن يكثُر من التلبية رافعاً بها صوته ومن الصلاة على رسول

الله ﷺ

دليل الهاتف ...

• مكة المكرمة:

اسم المستشفى	الهاتف	الفاكس
الملك عبدالعزيز	5442400	5424449
حراء العام	5203535	5200333
إبن سينا	5433912	
الملك فيصل	5566411	5563523
اجباد العام	5730070	5744985
النور التخصصي	5665000	5666837
الولادة والأطفال	5443414	5424802

• المدينة المنورة:

اسم المستشفى	الهاتف	الفاكس
الملك فهد	8233900	8233240
الولادة والأطفال	8361000	8368333
أحد العام	8250016	8250844
العناية التأهيلية	8482756	8483046
الصحة النفسية	8368362	8365633
الأمير عبدالمحسن	8840952	8841524
ضريات الشمس	8362208	8361326
ينبع البحر	3910641	3222229
البيقات	8401631	8224761
المهد	8681973	8681727



• تابع المدينة المنورة:

اسم المستشفى	الهاتف	الفاكس
بدر العام	3320248	3321588
العبيص	3541485	3541400
المناكبة	8620084	8620522
مدينة الحجاج	8251904	8255244
خبير	8821654	8821554

• مشعر عرفات:

اسم المستشفى	الهاتف	الفاكس
عرفات العام	5521660	5521649
جبل الرحمة	5521667	5521635
ممره	5280319	5280319
المركز الصحي بعرفات	5521715	5521723

• مشعر منى:

اسم المستشفى	الهاتف	الفاكس
منى العام	5520219	5584501
منى الجسر	5572886	5573107
منى الوادي	5520823	5520554
منى الشارع الجديد	5573102	5572924
البراكن الصحفية بمنى	5520752	5588048
مراكز حسيب الجمرات	5504038	5503123
مجمع الطوارئ بالمعيصم	5521956	5520030

وزارة الصحة بالأرقام لحج عام ١٤٢٦هـ ...

أولاً : المستشفيات التي تقدم الخدمات العلاجية:

- إجمالي عدد المستشفيات (٢١) مستشفيات موزعة على النحو التالي:
- (١) مستشفيات في مكة المكرمة
 - (٢) مستشفيات في مشعر عرفة
 - (٤) مستشفيات في مشعر منى
 - (٨) مستشفيات في المدينة المنورة

ثانياً : عدد الأسرة بمناطق الحج:

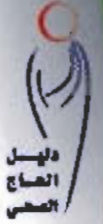
إجمالي عدد الأسرة في العاصمة المقدسة والمدينة المنورة والشاعر المقدسة (٤١٠٦) قابلة للزيادة إلى (٧٤٩) سرير.

وهذه الخدمات موزعة على النحو التالي:

الطاقة الإجمالية لعدد الأسرة بمستشفيات مناطق الحج

م	المنطقة	عدد الأسرة الأساسية	قابلة للزيادة	أسرة علاج مركز
١	العاصمة المقدسة	١٦٣٥	١٥٨	١٢١
٢	منطقة منى	٧٥٦	٢٠٠	١٠
٣	مطلفه عرفات	٥٧٩	٢٦٠	٥٠
٤	المدينة المنورة	١١٣٦	١٣١	٧٠
	الإجمالي	٤١٠٦	٧٤٩	٢٠١





حج هذا العام من المناطق الصحية المختلفة بالملكة لتقل المرضى بين المرافق الصحية بالمشاعر والعاصمة المقدسة إضافة إلى السيارات المتوفرة بالتشؤون الصحية بالعاصمة المقدسة يتم توزيعها على النحو التالي:

- (٣٥) سيارة إسعاف لدعم المرافق الصحية بالمشاعر والعاصمة المقدسة والمحاور الرئيسية والطرق السريعة.
- (١٥) سيارة إسعاف بمجمع الطوارئ بالعاصمة لدعم خطة الطوارئ في موقع الحدث بجسر الجمرات.

٢- سيارات الإسعاف الصغيرة وهي من التحارب الرائدة والتميزة لوزارة الصحة خلال مواسم الحج الماضية والتي نسعى الوزارة على تطويرها نظراً للنجاح الملحوظ لها في تقديم الخدمات الطبية الميدانية والعاجلة حيث تتميز سيارات الإسعاف بالنالي:

- صغر حجمها وسهولة حركتها.
- فاعليتها في نقل الحالات وسرعة الوصول إلى المواقع والمرافق الصحية ومر المشاة من عرفات إلى منى ماراً بمزدلفة.
- العلاج المبدي للحالات المرضية التي لا تحتاج إلى خدمات طبية متطورة.
- سرعة نقل الحالات من المراكز الصحية للمستشفيات.

- وتعتزم الوزارة في موسم الحج هذا العام:

- تشغيل أسطول سيارات الإسعاف الصغيرة البالغ عددها (١٥) سيارة.
- (٥٥) إسعاف للعمل بالمشاعر المقدسة.
- (١٠) إسعافات لمنطقة المدينة المنورة.

ثالثاً: المراكز الصحية:

عدد المراكز في مناطق الحج موزعة على النحو التالي:

١- المراكز الصحية بالعاصمة المقدسة:

- (١٧) مركز صحي دائم داخل العاصمة المقدسة.
- (٠٩) مركز موسمي بالعاصمة المقدسة في أماكن تجمعات الحجاج.
- (٠٥) مراكز صحية داخل الحرم المكي الشريف.

٢- المراكز الصحية بمنطقة المشاعر المقدسة:

- (٣٠) مركز صحي بمشعر منى.
- (٠٦) مراكز صحية بمشعر مزدلفة.
- (٤٦) مركز صحي بمشعر عرفات.

٣- المراكز الصحية بمنطقة المدينة المنورة:

- (٤) مراكز صحية موسمية بالمنطقة المركزية حول الحرم النبوي الشريف.
- (٣) مراكز صحية موسمية بمنافذ الدخول.
- (٢) مراكز صحية على طريق الهجرة.
- (٢) مراكز صحية طريق المدينة - نوك.
- (٤) مراكز صحية طريق المدينة - الرياض.
- (٧) مراكز صحية بمناطق سكن الحجاج.

رابعاً: الطب الميداني وسيارات الإسعاف:

- ١- توفير عدد (٥٠) سيارة إسعاف كبيرة عالية التجهيز للعمل في موسم

منه مفومات السلوك الصحي العليم...
عزم | بذاء | أخيره بالتدخين

التدخين القسري مؤذي و ضار...
خاصة على الصغار



أكثر من ٨٠% من حالات الربو
عند الأطفال في العالم سببها
أن أحد الوالدين يكون مدخناً.



وزارة الصحة - برنامج مكافحة التدخين
الرياض ١١٤٩٣ - ص.ب ١٣٠١٢
هاتف ٠١ ٤٧٨٤٣٨٣ - فاكس ٠١٢٩١١٧١٠
www.fc.org.sa

