



الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[تصاعد المواجهات بين الهند وباكستان... 44 قتيلاً و93 مصاباً عدوان تل أبيب وواشنطن على اليمن.. الأهداف والأضرار والضحايا غزة تُحاصر والعالم يتفجر.. "أسطول الحرية" يفرق ونداءات الاستغاثة تُجاهل! ميدل إيست آي: السعودية ضغطت على ترامب لوقف الهجمات على اليمن قبل زيارته ميدل إيست مونيتور: الطرد والاحتلال... خطة إسرائيل المقترحة لغزة طرمة النزين وحزام الأمان وطفاية بفاريا.. مشاريع حياة من الأبواب المخفية ساويرس يتدخل.. "ناسين" بشر أزمة داخل الكنيسة.. هل ينجح استئناف "المتحرش" في تخفيف الحكم؟ الصين ترفض "تنمر" واشنطن ومطالب ترامب وتدافع عن سيادة مصر في قناة السويس](#)

□

Submit

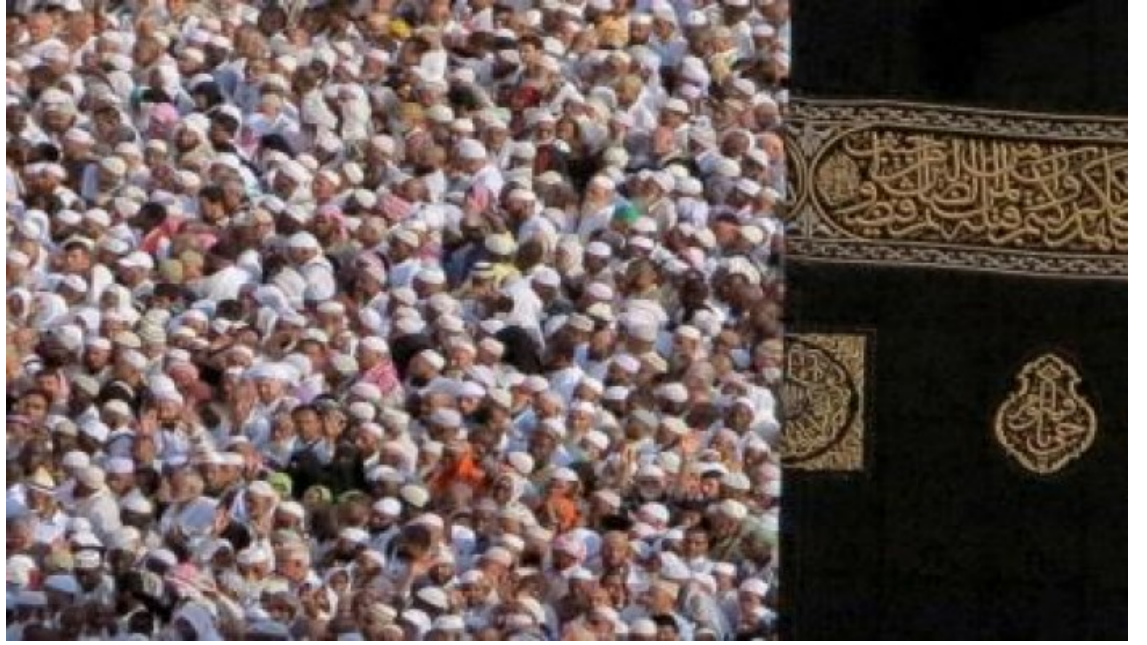
Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [عربية وإسلاميه](#)

دليل الحجاج لرحلة آمنة من الأمراض والأوبئة





الخميس 25 سبتمبر 2014 12:09 م

مع اقتراب مناسك الحج، ووصول الحجاج إلى بيت الله الحرام، لأداء الفريضة، هناك احتياطات صحية، يجب أخذها بعين الاعتبار، للوقاية من بعض المشاكل التي قد تواجههم عادة بسبب الازدحام الشديد، وسوء التغذية، والإجهاد البدني والحركي، وارتفاع درجات الحرارة.

إرشادات ونصائح طبية أقرب إلى "الروشتة العلاجية" يعرضها خبيران صحيان تحدثا إلى "الأناضول" يفضل أن يراعيها الحجاج، أثناء فترة إقامتهم بالمملكة، حتى يحموا أنفسهم من أمراض الجهاز التنفسي والهضمي، ويعودون إلى ديارهم بسلام وأمان.

أمراض الجهاز التنفسي :

وبالذات مع أمراض الجهاز التنفسي، حيث يقول عبدالهادي مصباح، أستاذ المناعة والتحليل الطبية المصري، وزميل الأكاديمية الأمريكية للمناعة، إن أمراض الجهاز التنفسي تعد من أكثر الأمراض انتشارا خلال موسم الحج ومنها الزكام، والأنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية، حيث تنتقل العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من السعال، والعطس.

وينصح مصباح، الحجاج باتخاذ عدد من الإجراءات الوقائية، لمنع انتشار أمراض الجهاز التنفسي وعلى رأسها الإنفلونزا وفيروس كورونا، منها:

- ارتداء الكمامات خاصة في الأماكن المزدحمة، واستخدام المناديل لتغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال ثم التخلص منها في سلة المهملات.

- غسل اليدين بالماء والصابون أو المطهر، خاصة بعد السعال والعطس، وعدم ملامسة العين والأنف أو الفم باليدين إلا بعد غسلهما جيدا، والاكتفاء بالمصافحة عند السلام على الآخرين، والإكثار من السوائل.

- إذا حدث وأصيب الحاج بأحد أمراض الجهاز التنفسي؛ فسيتحسن أن يمنح نفسه الراحة، ويكثر من شرب السوائل المحتوية على فيتامين (C) كعصير الليمون والبرتقال، وأن يتناول المسكنات وخافضات الحرارة، وأن يراجع الطبيب في حالة تفاقم حالته الصحية.

- فيروس "إيبولا" الذي قد ينتقل عن طريق الحجاج القادمين من دول غرب إفريقيا الموبوءة بالمرض، يختلف عن أمراض الجهاز التنفسي، وينتقل فقط بسبب ملامسة دم الفرد المصاب بها، أو إفرازاته أو أعضائه أو سوائل جسمه الأخرى، بعد ظهور أعراض المرض، عقب انتهاء فترة حضانة المرض التي قد تصل إلى أسبوعين.

فيروس "إيبولا" لا ينتشر بسهولة؛ لأنه ليس من الأمراض التي تنتقل عبر الهواء كالإنفلونزا، لكنه ينتقل إلى جسم الإنسان عبر سحجات الجلد والأغشية المخاطية فقط.

وظهور المرض يبدأ بحمى وأعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، سرعان ما تتطور إلى قيء وإسهال، أما مرحلة الاحتضار فتتسم بالنزيف الداخلي يصحبه نزيف خارجي من فتحات الجسم في نصف الحالات تقريبًا.

أمراض الجهاز الهضمي :

أما أمراض الجهاز الهضمي فتستلزم إجراءات وقاية مهمة من قبل الحاج لتقليل فرص التعرض للإصابة بالإسهال، الإمساك، الغثيان والقيء، بسبب تناول بعض الأطعمة والمشروبات، حسبما يقول سعيد شلبي، أستاذ أمراض الباطنة والجهاز الهضمي والكبد بالمركز القومي للبحوث (مصري حكومي).

وللوقاية من تلك الأمراض:

- الابتعاد عن الوجبات التي تحتوي على الكثير من الدهون، والتأكد من نظافة الطعام وطهوه جيدًا، والتأكد من تاريخ صلاحية المعلبات، وحفظ الأغذية سريعة التلف مثل منتجات الألبان في الثلاجة، والابتعاد عن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين.

- إذا أصيب الحاج بالإسهال بتناول كمية كبيرة من الخضراوات والفاكهة الطازجة، والإكثار من شرب السوائل حتى لا يتعرض الجسم للجفاف، ومراجعة أقرب مركز صحي إذا استمر الإسهال دون توقف.

- فى حالة الإصابة بالغثيان والقيء، فينصح شلبي بالتوقف مؤقتًا عن تناول المأكولات والمشروبات حتى يتوقف الغثيان والقيء، ثم تناول كميات قليلة من الطعام والشراب عند الحاجة أو عند تناول الأدوية الضرورية، وشرب السوائل على نحو متكرر وبكميات قليلة لتجنب الجفاف.

- اتباع عدة إجراءات للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي (ب) و(سى) ، الذى قد ينتقل عند الحلق أو التقصير، عبر أدوات الحلاقة، ومنها الحرص على الحلاقة في الأماكن المرخصة، وتجنب حلاقة الطرقات والأرصفة، والتأكد من استعمال شفرة الحلاقة ذات الاستخدام الواحد، أو استعمال أدوات الحلاقة الشخصية، وعدم المشي حافي القدمين لتجنب الوخز بالإبر أو الأمواس الملوثة الملقاة على الأرض.

- عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، واستخدام المظلات الشمسية ذات الألوان الفاتحة، وأخذ قسط كافٍ من الراحة بعد تأدية كل شعيرة بهدف إعادة الحيوية للجسم، وعدم النوم على الأرصفة والطرقات وذلك من أجل سلامة الحاج.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

مجلسه أرمایاء اهللثة عا دعی عماجلا مرحلا لوخذن مانوزیرأ ةعماجیرث حابعنم

[منع باحث بجامعة أريزونا من دخول الحرم الجامعي بعد اعتدائها على امرأة مسلمة](#)
ل وینطاسی فی خیرا ذلا ایراکد جسمی لا دوعی ناذلاً .. اماء 80 ماد عاطقنا دعی .

[بعد انقطاع دام 80 عاما .. الأذان يعود إلى مسجد कारा التاريخي في إسطنبول .](#)
ةزغن ء راصحلا رسكلا ةیلودلا ةنجلالا رارق دعی راحبلا دعئسی ةیرحلا لوطسأ

[أسطول الحرية يستعد للإبحار بعد قرار اللجنة الدولية لكسر الحصار عن غزة](#)
ندنل س راحملا یدحی فن یملسملا ةلا صرطا حیاءن عطلا ض فرتة ینا طیر ةمکحم

[محكمة بريطانية ترفض الطعن على حظر صلاة المسلمين في إحدى المدارس بلندن](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [میدیا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

اشترك