



الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

تصاعد المواجهات بين الهند وباكستان... 44 قتيلاً و93 مصاباً عدوان تل أبيض وواشنطن على اليمن.. الأهداف والأضرار والضحايا غزيرة تُحاصر والعالم يتفرج.. "أسطول الحرية" يفرق ونداءات الاستغاثة تُتحاصل! ميدل إيست آي: السعودية ضغطت على ترامب لوقف الهمجات على اليمن قبل زيارته ميدل إيست مونيتور: الطرد والاحتلال.. خطة إسرائيل المقترنة لغزة طرمنة السنين وحرام الأمان وطفافية بفارس.. مشاريع حبانية من الأنوااب المخفية ساويرس تتدخل.. "ناسين" شر أزمة داخل الكنيسة.. هل ينجح استئناف "المتحرش" في تخفيف الحكم؟ الصين ترفض "تنمر" واشنطن ومطالب ترامب وتدافع عن سادة مصر في قناة السويس



□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)

- [الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

- [المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعاة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) [«أرشيف»](#) [«عربيه واسلاميه»](#)

دليل الحجاج لرحلة آمنة من الأمراض والأوبئة





الخميس 25 سبتمبر 2014 م 12:09

مع اقتراب مناسك الحج، ووصول الحجاج إلى بيت الله الحرام، لأداء الفريضة، هناك احتياجات 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 يرافقها الحجاج، أثناء فترة إقامتهم بالمملكة، حتى يحموا أنفسهم من أمراض الجهاز التنفسي والهضمي، ويعودون إلى ديارهم بسلام وأمان.

أمراض الجهاز التنفسي :

والبداية مع أمراض الجهاز التنفسي، حيث يقول عبدالهادي مصباح، أستاذ المناعة والتحاليل 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 لتعطية الأنف والقم 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 القم باليدين إلا بعد غسلهما جيداً، 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 الحاج القادمين من دول غرب إفريقيا الموبوءة بالمرض، يختلف عن أمراض الجهاز التنفسي، وينتقل فقط بسبب ملامسة دم الفرد المصاب بها، أو إفرازاته أو أعصائه أو سوائل جسمه الأخرى، بعد ظهور أعراض المرض، عقب انتهاء فترة حضانة المرض التي قد تصل إلى أسبوعين.

فيروس "أيبولا" لا ينتشر بسهولة؛ لأنه ليس من الأمراض التي تنتقل عبر الهواء ك الإنفلونزا، لكنه ينتقل إلى جسم الإنسان عبر سحاجات الجلد والأغشية المخاطية فقط.

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

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).

للوقاية من تلك الأمراض:

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

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

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

- اتباع عدة إجراءات للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي(ب) و(س)، الذي قد ينتقل عند الحلق أو التقصير، عبر أدوات الحلاقة، ومنها الحرص على الحلاقة في الأماكن المرخصة، وتجنب حلاقي الطرقات والأرصفة، والتأكد من استعمال شفرة الحلاقة ذات الاستخدام الواحد، أو استعمال أدوات الحلاقة الشخصية، وعدم المشي حافي القدمين لتجنب الورخ 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 تأدبة 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

من باحث بجامعة أريزونا من دخول الحرم الجامعي بعد اعتدائها على امرأة مسلمة

لوبينطسإي في خيراتلا ييراك حسمى إل دوعي ناذلأا .. اماء 80 ماد عاطقنا دعير

بعد انقطاع دام 80 عاما.. الأذان يعود إلى مسجد كاريا التاريخي في إسطنبول.

ةزغنى راصحلا رسكل قيلودلا ةنجللا رارقدع راحبلا دعتسى ةيرجلا لوطسا

أسطول الحرية يستعد للإبحار بعد قرار اللجنة الدولية لكسر الحصار عن غزة

ندين، سر ادملا ئدحإي فـن يمـلـسـمـلا ئـلاـصـرـظـحـ مـلـأـعـنـ عـطـلـاـضـ فـرـةـ بـيـنـاطـيرـ، ئـمـكـحـمـ

محكمة بريطانية ترفض الطعن على حظر صلاة المسلمين في إحدى المدارس بلندن

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني