

إرشادات للمسافرين لأداء فريضة الحج



قبل السفر

- عليك التحقق من قسم "اشتراطات الدخول" الوارد في **إرشادات السفر إلى الخارج** بموقع **GOV.UK** للتعرف على القواعد التي يتعين عليك الامتثال لها من أجل الدخول إلى المملكة العربية السعودية.
- عليك اتباع اشتراطات الحصول على التأشيرة والتطعيم، الصادرة عن وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية، والواردة في صفحة **صحة ضيوف الرحمن**.
- عليك الترتيب لإجراء تقييم للمخاطر الصحية المرتبطة بالسفر قبل الشروع في السفر، للحصول على إرشادات مخصصة إن كنت تعتقد أنك بحاجة إلى لقاحات أو جرعات معززة.

أثناء أداء فريضة الحج

غسل اليدين

يُعد غسل اليدين بانتظام إحدى أهم الخطوات لحماية نفسك والآخرين من الأمراض التي تسببها الجراثيم (مثل البكتيريا والفيروسات) التي تدخل إلى أجسامنا من خلال العينين أو الأنف أو الفم.

عليك غسل يديك جيدًا بالماء والصابون أو مُطهر اليدين:

- عندما يظهر بعض الاتساخ على يديك



بعد

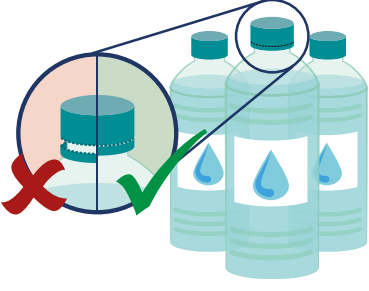
- استخدام المراحيض أو التنظف من مفرزات الجسم
- التمخّط من الأنف أو السعال أو العطس
- ضبط الكمامة (تعديلها) أو نزعها
- ملامسة الطعام والنفايات المنزلية والأشياء الأخرى التي يلامسها الآخرون مثل الدرايزين (مساند الأيدي)
- استخدام وسائل النقل العام

قبل

- إعداد الطعام
- تناول الطعام والشراب
- لمس عينيك وأنفك وفمك
- معالجة جُرح أو رعاية شخص مريض

الاحتياطات الخاصة بالمياه

قد تحتوي المياه على جراثيم أو مواد كيميائية ضارة:



- يجب عدم شرب الماء إلا في حال التأكد من أنه **صالح للشرب**.
- ينطبق هذا أيضًا على الماء المستخدم في صنع مكعبات الثلج وتنظيف الأسنان.
- يجب التأكد دائمًا من سلامة المياه المعبأة في زجاجات قبل استخدامها.

الاحتياطات الخاصة بالطعام

الجراثيم الضارة التي تسبب التسمم الغذائي قد تتكون على نحوٍ سريع في الطعام إذا تم تحضيره بطريقة غير مناسبة أو في حال عدم طهوه جيدًا أو تخزينه بطريقة غير صحيحة. ويمكنك الحد من خطر إصابتك بالتسمم الغذائي من خلال:



- غسل اليدين وأواني الطهو جيدًا وتنظيف أسطح تحضير الطعام:

- يجب غسل الفاكهة والخضروات بماء نظيف قبل استخدامها، وتقسيرها في حال تناولها نيئة.
- يجب عدم تناول السلطات والأعشاب الطازجة (بما في ذلك؛ المستخدمة في تزيين المشروبات).

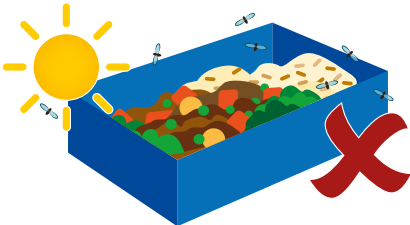


- التأكد من طهو اللحوم والأرز والخضروات بشكلٍ جيد وتقديمها ساخنة ويُفضل تناولها على الفور:

- يجب تبريد الطعام المطهو غير المستخدم وتغطيته وتخزينه في الثلاجة بسرعة.

- يجب تجنّب تناول الأطعمة التي تُركت مكشوفة، فقد تكون عرضت للجراثيم الضارة.

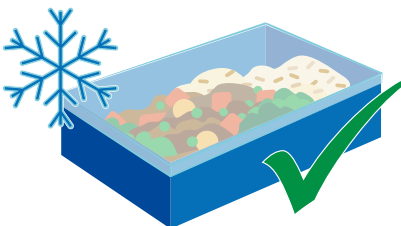
- يجب تجنّب تناول المحار، فقد يكون محفوفًا بالمخاطر حتى لو تم طهوه جيدًا.



- تناول الحليب ومنتجات الألبان المبسترة فحسب:

- يجب غلي الحليب غير المبستر.

- يجب عدم تناول الأطعمة والمشروبات منتهية الصلاحية.



إسهال المسافرين

يشيع بين المسافرين الإصابة بالإسهال خلال موسم الحج وقد يرجع سببه إلى تناول طعام وشرب ماء يحتويان على جراثيم، أو عدم الالتزام بغسل اليدين، أو استخدام الأطباق وأدوات المائدة غير النظيفة. كما يعتبر الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية كامنة أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات إذا أصيبوا بإسهال المسافرين.

من المهم الوقاية من الجفاف عند حدوث نوبة إسهال المسافرين:

- يتعين عليك شرب الكثير من السوائل الخالية من الألياف، مثل الماء أو عصائر الفاكهة المخففة أو المحاليل الملحية المضادة للجفاف عن طريق الفم، مثل Dioralyte®.
- يجب تحضير جميع المشروبات المضادة للجفاف باستخدام **ماء صالح للشرب**.

يمكنك طلب الرعاية الطبية إذا كان الإسهال شديداً (أكثر من 6 نوبات خلال 24 ساعة) أو كان هناك دم أو مخاط (هلام) في برازك أو إذا استمر التقيؤ أو أصابتك الحمى أو شعرت بألم شديد في البطن.

التقليل من التهابات الجهاز التنفسي أثناء أداء فريضة الحج

توصي وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية بارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة.



من شأن ارتداء الكمامة أن يؤدي إلى الحد من خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي وانتشارها. كما يجب تغيير الكمامة بانتظام، وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة، وغسل يديك قبل ارتداء الكمامة وملامستها وبعد نزعها.

يمكنك أيضاً الحد من خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي وانتشارها عن طريق:

- تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- تغطية أنفك وفمك بمنديل معد للاستخدام مرة واحدة عند السعال أو العطس، والتخلص من المناديل المستخدمة في أقرب سلة مهملات فوراً بعد الاستخدام.
- تنظيف العناصر التي يتم لمسها بشكل متكرر وتعقيمها بانتظام مثل الأدوات الشخصية وجواز السفر والهاتف المحمول.



- تجنب مخالطة أي شخص يعاني من أمراض الجهاز التنفسي، وتجنب المشاركة في استخدام أدواته الشخصية مثل المناشف أو الهواتف المحمولة.
- تجنب مخالطة الحيوانات، وخاصة الإبل (الجمل):
- الامتناع عن شرب حليب الإبل الطازج أو بولها الخام، أو تناول لحوم الإبل أو منتجاتها غير المطهوه جيدًا.



- في حال الإصابة بمرض تنفسي جديد أثناء السفر، عليك:
- طلب المساعدة الطبية مبكرًا، خاصةً في حال الشعور بتوسعك أو الإصابة بحمى أو إن كانت الأعراض الظاهرة عليك شديدة.
 - تجنب مخالطة الآخرين حتى زوال الأعراض، أو ارتداء كمامة في حال الاضطرار إلى التعامل مع الآخرين.

الأمراض المنتشرة عن طريق لدغات الحشرات

من المهم حماية نفسك من التعرض للدغات البعوض والحشرات الأخرى، لأنها قد تنشر أمراضًا مثل حمى الضنك.

ويمكنك القيام بذلك من خلال:

- ارتداء ملابس طويلة فضفاضة لحماية بشرتك من اللدغات.



- وضع طارد للحشرات عالي الجودة (كالذي يحتوي على مادة ديت (DEET)/ثنائي إيثيل تولواميد) على كل البشرة غير المغطاة بالملابس.
- تقليل عدد البعوض داخل مكان إقامتك وحوله باستخدام حواجز/شبيكات منع الحشرات، وإغلاق جميع الأبواب والنوافذ.

انتشار الفيروسات المنقولة بالدم المصاحبة للحلاقة

قد تسبب شفرات الحلاقة المستعملة نقل فيروسات مثل التهاب الكبد B و التهاب الكبد C وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

ولتقليل مخاطر العدوى، يجب عليك ما يلي:

- تجنب مشاركة ماكينات الحلاقة الشخصية أو شفرات الحلاقة مع الآخرين:
- يجب التعامل حصراً مع الحلاقين المرخص لهم رسمياً في المراكز المخصصة وتجنب حلاقي الشوارع.
- مطالبة الحلاق بغسل يديه قبل الحلاقة.
- التأكد من أن الحلاق يستخدم ماكينة حلاقة جديدة تُستخدم لمرة واحدة أو مطابته باستخدام ماكينة الحلاقة الشخصية الخاصة بك.
- تجنب جميع أنواع ماكينات الحلاقة الأخرى، بما في ذلك تلك التي يتم تغيير شفرتها بعد كل حلاقة.

- التخلص من شفرات الحلاقة بأمان بعد استخدامها في أوعية آمنة للأدوات الحادة.



المخاطر الصحية المتعلقة بالمناخ

قد تزيد درجات الحرارة عن 30 درجة مئوية خلال فترات النهار في المملكة العربية السعودية، حتى خلال فصل الشتاء، ما قد يؤدي إلى الإصابة بحروق الشمس أو ضربة الشمس أو

الإرهاق الحراري أو السكتة الحرارية أو الجفاف أو كل هذه الحالات أو بعضها. جدير بالذكر أن درجات الحرارة يمكن أن تنخفض في الليل، خاصة خلال أشهر الشتاء. ومن شأن الوصول إلى المملكة قبل أيام قليلة من بدء الشعائر، أن يمكّنك من التأقلم مع درجة الحرارة قبل بدء أداء فريضة الحج.

لتجنب ارتفاع درجات الحرارة خلال النهار، يمكنك أداء بعض الشعائر في المساء.

من المهم القيام بما يلي:

- البحث عن الظل حيثما أمكن (يمكن استخدام المظلات).
- أخذ قسط من الراحة كلما أمكن.
- الحفاظ على الجسم رطباً بما يكفي باستخدام المشروبات الصالحة للشرب.
- استخدام الكريمات الواقية من أشعة الشمس بتركيز 30 لعامل الوقاية، أو أعلى.
- إحضار أغطية أسرة / ملابس تدفئة لاستخدامها أثناء الليل.



الحوادث والإصابات

يشيع وقوع الحوادث والإصابات مثل الانزلاق والسقوط والتدافع وحوادث الطرق أثناء موسم الحج نظرًا لانتقال ملايين الحجاج من مكانٍ إلى آخر في الوقت نفسه. ولحماية نفسك، يجب الانتباه إلى ما يلي:

- توخي مزيدٍ من الحذر عند السير على جانبي الطرق المزدحمة أو بالقرب من حركة المرور المزدحمة.
- ارتداء أحذية واقية مريحة وذات نوعية جيدة عند المشي لتجنب إصابة قدميك، خاصةً إذا كانت لديك حالة تسبب ضعفًا في الدورة الدموية.
- ننصحك بشدة بشراء تأمين على السفر يغطي رحلتك.

بعد أداء فريضة الحج

إذا كانت لديك أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى و/أو السعال و/أو ضيق التنفس خلال 14 يومًا بعد العودة من الحج، فعليك الاتصال بطبيبك العام (GP) عبر الهاتف أو الاتصال بخدمة NHS24 على الرقم 111 (خارج ساعات العمل) في أسرع وقت ممكن، مع التأكد من الإشارة إلى رحلتك الأخيرة. قد تشير هذه الأعراض إلى الإصابة بالتهابات في الجهاز التنفسي، بما في ذلك فيروس كورونا المسبب **لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)**.



الإرشادات الإضافية

وزارة الصحة السعودية

● www.moh.gov.sa/en/Pages/default.aspx

بوابة fitfortravel للمعلومات عن الحج والعمرة

● [/www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice-hajj-and-umrah-pilgrimage](http://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice-hajj-and-umrah-pilgrimage)