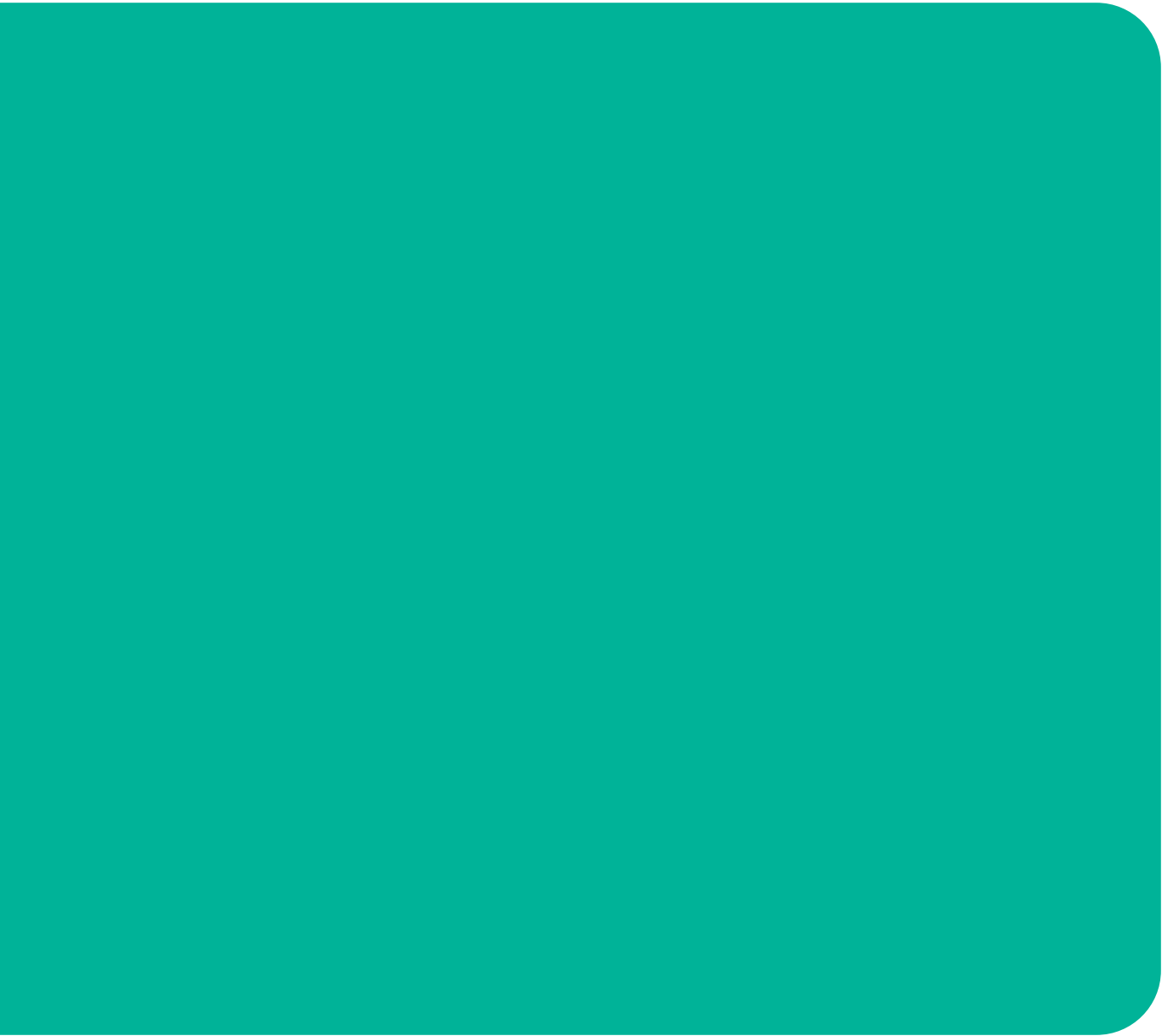




دليل التوعية الصحية
للحجاج والمعتمرين من
مرضى الأمراض المزمنة





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



مقدمة

يُعد الحج من أعظم الشعائر، لكنه يتطلب جهدًا بدنيًا وتنظيمًا صحيًا جيدًا، خاصة عند الحاج المصابين بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الكلى، وآلام المفاصل والعظام. ومع ما يصاحب الحج من حرارة، وزحام، ومشى طويل، وتغيّر في أوقات الأكل والنوم، قد تزداد احتمالية حدوث مضاعفات صحية إذا لم يستعد الحاج جيدًا قبل السفر، ويلتزم بالإرشادات الوقائية أثناء المناسك.

ويهدف هذا الدليل إلى مساعدة الحاج المريض على:

- الاستعداد الصحي قبل الحج
- التعرف المبكر على علامات الخطر
- المحافظة على صحته أثناء المناسك
- معرفة متى يجب طلب المساعدة الطبية
- تقليل خطر المضاعفات

ويؤكد هذا الدليل أن الوقاية تبدأ من التخطيط الجيد، ومراجعة الطبيب قبل السفر، والالتزام بالأدوية، ومعرفة حدود الجهد المناسب، وعدم التأخر في طلب المساعدة عند الحاجة. فالحاج المريض يستطيع - بإذن الله - أداء نسكه بأمان أكبر عندما يجمع بين حسن التوكل، والأخذ بالأسباب، والوعي الصحي الصحيح.



أولًا: قبل الحج - كيف تستعد صحيًا؟

الاستعداد الصحي قبل الحج خطوة أساسية للحفاظ على سلامتك وتقليل خطر المضاعفات أثناء المناسك. فالحاج المصاب بمرض مزمن يحتاج إلى التخطيط المسبق، ومراجعة حالته الصحية، والتأكد من قدرته على أداء الحج بأمان.

راجع طبيبك قبل السفر

احرص على مراجعة طبيبك قبل الحج بوقت كافٍ، خاصة إذا كنت تعاني من:

- أمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض الكلى
- الربو أو أمراض الجهاز التنفسي
- آلام المفاصل والعظام
- السكري

الهدف من هذه الزيارة

1. التأكد من استقرار حالتك
2. معرفة مدى قدرتك على أداء الحج
3. تعديل الأدوية عند الحاجة
4. معرفة المحاذير الخاصة بحالتك
5. التعرف على علامات الخطر التي تستدعي طلب المساعدة

تأكد من ملاءمتك الصحية للحج

اسأل طبيبك بوضوح:

- هل حالتي مستقرة؟
- هل أحْتَاج إلى وسائل مساعدة؟
- ما مقدار الجهد المناسب لي؟
- ما العلامات التي تستدعي التوقف أو التوجه للمستشفى؟
- هل أحْتَاج إلى تقليل المشي؟

احمل تقريرك الطبي أو وصفتك

احمل معك تقريرًا طبيًا مختصرًا أو وصفة حديثة تتضمن:

- تشخيصك المرضي
- أسماء الأدوية وجرعاتها
- أي حساسية دوائية
- أي تنبيهات خاصة من الطبيب

هذا يفيدك عند مراجعة أي مركز صحي أو مستشفى أثناء الحج.

جهّز أدويةك بكمية كافية

احمل معك كمية كافية من أدويةك تكفي مدة الحج كاملة، مع كمية احتياطية إضافية لبضعة أيام.

احرص على:

- حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية إن أمكن
- معرفة اسم كل دواء وجرعته ووقت استخدامه
- وضع الأدوية في مكان يسهل الوصول إليه
- عدم تعريضها للحرارة الشديدة

خذ معك أدويةك الصحية المهمة

بحسب حالتك الصحية، قد تحتاج إلى حمل:

1. جهاز قياس السكر
2. جهاز قياس الضغط
3. بخاخ الربو
4. النظارات الطبية
5. العصا أو أدوات المساعدة على المشي
6. الجوارب أو الأحذية الطبية المناسبة

استخدم سوارًا أو بطاقة تعريفية

يفضل أن تحمل سوارًا أو بطاقة تعريفية تتضمن:

هذا يساعد مقدمي الرعاية الصحية على التعامل السريع مع حالتك عند الطوارئ.

- اسمك
- الأدوية الأساسية
- حالتك المرضية
- رقم للتواصل عند الحاجة

رتّب أوقات دوائك وغذائك

قبل السفر، ضع خطة واضحة لـ:

وهذا مهم جدًا لمرضى السكري، والضغط، والقلب.

- أوقات الدواء
- قياس السكر أو الضغط عند الحاجة
- الوجبات
- فترات الراحة

تعرف إلى علامات الخطر الخاصة بمرضك

- ما الأعراض التي يمكن تجاهلها؟
- ما الأعراض التي تستدعي الراحة؟
- ما الأعراض التي تستدعي الإسعاف فوراً؟

اطلب من طبيبك أو
المثقف الصحي أن
يوضح لك:

تذكر أن التخطيط قبل الحج يحميك أثناء الحج

كلما كان استعدادك قبل السفر أفضل، كانت قدرتك على أداء المناسك بأمان أكبر، وقلت احتمالية التعرض للمضاعفات أو الطوارئ الصحية.

تجنب الإرهاق قبل السفر

احرص على النوم الجيد والراحة قبل بدء الرحلة، لأن التعب المبكر قد يزيد من احتمال تدهور حالتك الصحية مع بداية المناسك.

رسالة مختصرة للحاج المريض

راجع طبيبك، جهّز دواءك، احمل تقريرك، واعرف حدود جهدك قبل أن تبدأ رحلتك.



ثانيًا: أثناء الحج - كيف تحافظ على صحتك؟

أثناء الحج قد يتعرض الحاج للحرارة، والزحام، والمشي الطويل، واضطراب أوقات الأكل والنوم، لذلك يحتاج الحاج المريض إلى عناية خاصة بنفسه، والالتزام بإرشادات صحية بسيطة لكنها مهمة للوقاية من المضاعفات.

اشرب السوائل بانتظام

احرص على شرب السوائل بانتظام حسب إرشادات طبيبك، ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش.

الترم بأدويةك في وقتها

لا تؤخر جرعات الدواء، ولا توقفه من نفسك، حتى لو شعرت بتحسن.

احرص على حمل أدويةك معك في حقيبة صغيرة يسهل الوصول إليها.

تنبيه مهم:

إذا كانت لديك تعليمات خاصة بكمية السوائل، مثل بعض مرضى القلب أو الكلى، فالتزم بها بدقة.

◀ تجنب التعرض للحر الشديد

حاول أداء المناسك أو التنقل في الأوقات الأقل حرارة ما أمكن، وابتعد عن الوقوف الطويل تحت الشمس.

أحرص على:

- استخدام المظلة الشمسية
- البقاء في الأماكن المظللة
- التوقف عند الشعور بالتعب أو الدوخة
- تجنب المشي الطويل في الحر الشديد

◀ لا تجهد نفسك في المشي

إذا كنت تعاني من مرض مزمن أو ضعف في اللياقة أو آلام في المفاصل، فاستفد من وسائل النقل المتاحة، ولا تحمل نفسك فوق طاقتها.

◀ خذ فترات راحة متكررة

لا تحاول مجاراة الآخرين إذا كانت حالتك الصحية لا تسمح بذلك.
الراحة جزء من الوقاية وليست ضعفًا.



نظّم وجباتك ولا تهمل الطعام

حاول ألا تضطرب مواعيد وجباتك، خاصة إذا كنت مريض سكري أو تستخدم أدوية تحتاج إلى انتظام في الأكل.

احرص على:

- تناول وجبات خفيفة منتظمة
- حمل وجبة خفيفة عند الحاجة
- عدم البقاء ساعات طويلة دون أكل إذا كانت حالتك لا تسمح بذلك

راقب حالتك الصحية بانتظام

إذا كنت تحتاج إلى متابعة يومية أو متكررة، فلا تهمل ذلك أثناء الحج.

مثال:

مريض الربو: يتأكد من حمل البخاخ دائمًا

مريض الضغط: يقيس الضغط إذا أوصى الطبيب

مريض السكري: يقيس السكر حسب الحاجة

استخدم الكمامة واهتم بالنظافة

الزحام يزيد من احتمال انتقال العدوى التنفسية، خاصة عند مرضى الربو وكبار السن ومرضى الأمراض المزمنة.

لذلك:

- استخدم الكمامة في الأماكن المزدحمة
- اغسل يديك بانتظام أو استخدم المعقم
- تجنب مخالطة المرضى قدر الإمكان

اطلب المساعدة مبكرًا

إذا شعرت بأي تعب غير معتاد، فلا تؤخر طلب المساعدة. كلما كان التدخل مبكرًا، كانت فرصة السيطرة على الحالة أفضل.

نم جيدًا وخفف السهر

السهر والتعب قد يزيدان من اضطراب السكر، وارتفاع الضغط، والإجهاد العام، ويضعفان قدرة الجسم على التحمل.

رسالة مختصرة للحاج المريض

أثناء الحج: خذ دواءك، اشرب بانتظام، تجنب الحر، استرح عند الحاجة، ولا تؤخر طلب المساعدة.



ثالثًا: إرشادات خاصة

بحسب نوع المرض

◀ مرضى أمراض القلب

يعاني بعض الحجاج من أمراض القلب بدرجات متفاوتة، مثل قصور الشرايين، أو ضعف عضلة القلب، أو اضطراب النبض، أو أمراض الصمامات. ومع الزحام، والحرارة، والمشي الطويل، والإجهاد البدني، قد تزداد احتمالية حدوث مضاعفات إذا لم يلتزم الحاج بالإرشادات المناسبة.

◀ كيف تحافظ على صحتك؟

- التزم بأدويتك في مواعيدها بدقة
- لا تبذل مجهودًا يفوق قدرتك
- خذ فترات راحة متكررة
- تجنب المشي وقت الحر الشديد
- استخدم وسائل النقل عند الحاجة
- التزم بتعليمات طبيبك حول شرب السوائل
- احمل أدوية القلب المهمة دائمًا

◀ ما المخاطر أثناء الحج؟

- إجهاد القلب بسبب المشي الطويل أو الجهد الزائد
- ضيق التنفس عند بذل مجهود زائد
- هبوط أو ارتفاع الضغط
- زيادة خطر الجفاف إذا لم يلتزم بتعليمات السوائل
- ألم الصدر أو الخفقان عند الإجهاد أو التوتر

متى تطلب المساعدة فورًا؟

1. ألم أو ضغط في الصدر
2. ضيق شديد في التنفس
3. خفقان شديد أو غير معتاد
4. دوخة شديدة أو إغماء
5. تورم مفاجئ في القدمين
6. ازدياد واضح في التعب أو صعوبة الكلام بسبب ضيق النفس

رسالة مختصرة لمريض القلب

لا تجهد نفسك، خذ دواءك بانتظام، واسترح قبل أن تتعب.

مرض السكرى

يحتاج مريض السكرى إلى عناية خاصة أثناء الحج بسبب تغيير أوقات الطعام، وكثرة الحركة، والحرارة، واحتمال اضطراب الجرعات أو نسيان العلاج. لذلك فإن المحافظة على انتظام الغذاء والدواء وقياس السكر من أهم وسائل الوقاية.

ما المخاطر أثناء الحج؟

- انخفاض السكر بسبب المشي الطويل أو تأخير الوجبات
- ارتفاع السكر بسبب الإجهاد أو اضطراب العلاج
- الجفاف، خاصة مع الحر وقلة السوائل
- جروح أو تقرحات في القدم بسبب كثرة المشي
- التعب الشديد أو الدوخة عند اضطراب مستوى السكر

علامات انخفاض السكر

- التعرق
- الرجفة
- الجوع الشديد
- الدوخة
- تسارع ضربات القلب
- تشوش التفكير أو ضعف التركيز

كيف تحافظ على صحتك؟

- التزم بدواء السكري أو الإنسولين في الوقت المحدد
- لا تؤخر وجباتك
- احمل معك وجبة خفيفة أو سكرًا سريع الامتصاص
- افحص مستوى السكر حسب حاجتك أو حسب إرشاد طبيبك
- اشرب السوائل بانتظام
- افحص قدميك يوميًا إذا كنت تمشي كثيرًا
- ارتدِ حذاءً مريحًا
- لا تمش حافيًا أبدًا
- إذا شعرت بأعراض انخفاض السكر، توقف فورًا

ماذا تفعل عند انخفاض السكر؟

- توقف عن المشي أو الجهد فورًا
- تناول سكرًا سريع الامتصاص أو عصيرًا محلى
- أعد فحص السكر إذا أمكن
- اطلب المساعدة إذا لم تتحسن بسرعة

رسالة مختصرة لمريض السكري

نظّم دواءك وطعامك،
واحمل معك دائمًا شيئًا يرفع
السكر بسرعة عند الحاجة.

متى تطلب المساعدة فورًا؟

1. فقدان الوعي أو قرب الإغماء
2. عدم التحسن بعد تناول السكر
3. ارتفاع شديد في السكر مع تعب واضح أو قيء
4. ظهور علامات الجفاف أو الإعياء الشديد
5. ظهور جروح في القدم أو ألم شديد فيها

مرض ارتفاع ضغط الدم

قد لا يشعر بعض الحجاج بارتفاع ضغط الدم بشكل مباشر، لكنه قد يسبب مضاعفات خطيرة إذا لم تتم متابعته والالتزام بعلاجه، خاصة مع التوتر والحرارة والزحام والإجهاد.

ما المخاطر أثناء الحج؟

- ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم بسبب التوتر أو الإجهاد
- الصداع أو الدوخة
- اضطراب الرؤية
- زيادة خطر الجلطات أو المضاعفات القلبية عند إهمال العلاج
- تدهور الحالة إذا نسي المريض الدواء أو توقف عنه

متى تطلب المساعدة فورًا؟

- صداع شديد ومفاجئ
- تشوش أو ضعف في الرؤية
- دوخة شديدة أو إغماء
- ألم في الصدر
- ضيق في التنفس
- ضعف مفاجئ في أحد الأطراف أو صعوبة في الكلام
- ارتفاع شديد جدًا في الضغط مع أعراض واضحة

كيف تحافظ على صحتك؟

- التزم بأدوية الضغط في مواعيدها
- لا توقف الدواء من نفسك
- قس ضغطك إذا أوصى الطبيب بذلك
- تجنب الجهد الزائد في أوقات الحر
- خذ فترات راحة منتظمة
- احرص على النوم والراحة
- قلل التوتر والانفعال ما استطعت

رسالة مختصرة لمريض الضغط

دواؤك أول وقاية لك، فلا تؤخره ولا تهمل أعراضك.

مرض الربو وأمراض الجهاز التنفسي

قد يواجه الحاج المصاب بالربو أو بأمراض الجهاز التنفسي صعوبة أكبر أثناء الحج بسبب الزحام، والغبار، والعدوى التنفسية، والحرارة، والإجهاد.

ما المخاطر أثناء الحج؟

- نوبات ضيق تنفس
- زيادة السعال أو الصفير
- تأثر التنفس بسبب الغبار أو الزحام
- تفاقم الأعراض مع العدوى التنفسية
- التعب السريع عند المشي أو الجهد

كيف تحافظ على صحتك؟

- احمل البخاخ أو العلاج التنفسي معك دائمًا
- استخدم الأدوية الوقائية كما وصفها الطبيب
- لا تنتظر حتى تشتد الأعراض
- استخدم الكمامة في الأماكن المزدحمة أو المغبرة
- ابتعد عن الغبار أو الدخان
- خفف الجهد إذا شعرت بصعوبة في التنفس
- لا تهمل أي عدوى تنفسية أو سعال مستمر

متى تطلب المساعدة فورًا؟

- ضيق شديد في التنفس
- عدم التحسن بعد استخدام البخاخ
- صعوبة الكلام بسبب ضيق النفس
- زرقة في الشفاه أو الوجه
- تعب شديد أو تنفس سريع جدًا
- استمرار نوبات السعال أو الصغير بشكل شديد

رسالة مختصرة لمريض الربو

احمل بخاخك دائمًا،
واستخدم الكمامة، ولا تنتظر
حتى تشتد الأعراض.

مرضى أمراض الكلى

يحتاج الحاج المصاب بأمراض الكلى إلى عناية خاصة؛ لأن الجفاف، والحرارة، والإجهاد، واستخدام بعض الأدوية دون استشارة قد تؤدي إلى تدهور في وظائف الكلى أو مضاعفات خطيرة.

ما المخاطر أثناء الحج؟

- الجفاف بسبب الحر وقلة السوائل
- تدهور وظائف الكلى
- اضطراب الأملاح
- الإرهاق الشديد
- تضرر الكلى بسبب بعض المسكنات أو الأدوية غير المناسبة
- مضاعفات صحية عند عدم الالتزام بتعليمات الطبيب

كيف تحافظ على صحتك؟

- التزم بتعليمات طبيبك الخاصة بكمية السوائل
- لا تتناول أي دواء أو مسكن من نفسك دون استشارة
- تجنب التعرض الطويل للحر
- خذ فترات راحة متكررة
- احمل تقريرك الطبي إذا كنت من مرضى الكلى المزمنين أو الغسيل
- إذا كنت تجري غسيل كلى، فرتب مواعيد الجلسات مسبقاً
- انتبه لتغير كمية البول أو لونه

رسالة مختصرة لمريض الكلى

تجنب الجفاف، ولا تستخدم الأدوية من نفسك، والتزم بتعليمات طبيبك بدقة.

متى تطلب المساعدة فورًا؟

- قلة البول بشكل واضح أو توقفه
- تغير لون البول إلى لون داكن جدًا
- دوخة شديدة أو إعياء غير معتاد
- تورم واضح في الجسم أو القدمين
- ضيق في التنفس
- أعراض جفاف شديد
- اضطراب مفاجئ في حالتك العامة

مرضى آلام المفاصل والعظام

يعاني بعض الحجاج من آلام المفاصل، أو خشونة الركب، أو آلام الظهر، أو ضعف الحركة، وقد تزداد هذه المشكلات أثناء الحج بسبب المشي الطويل، والوقوف لفترات ممتدة، والزحام.

ما المخاطر أثناء الحج؟

- زيادة الألم مع المشي الطويل
- تورم القدمين أو المفاصل
- صعوبة الحركة والتنقل
- خطر السقوط بسبب الإجهاد أو الزحام
- زيادة آلام الظهر والركبتين بسبب الوقوف الطويل

كيف تحافظ على صحتك؟

- استخدم وسائل النقل المتاحة عند الحاجة
- لا تمش مسافات طويلة دفعة واحدة
- خذ فترات راحة منتظمة
- ارتدِ حذاءً مريحًا وثابتًا
- استخدم العصا أو الوسيلة المساعدة إذا أوصى الطبيب بذلك
- تجنب الاندفاع في الزحام
- لا تحمل أوزانًا ثقيلة
- إذا كنت تحتاج إلى مسكن، فاستخدمه وفق إرشادات الطبيب

متى تطلب المساعدة فورًا؟

- اشتداد الألم بشكل مفاجئ وغير معتاد
- السقوط أو التعرض لإصابة
- تورم شديد في القدم أو المفاصل
- عدم القدرة على المشي أو الوقوف
- ألم شديد في الظهر أو الساق مع ضعف واضح في الحركة

رسالة مختصرة لمريض المفاصل

خفف الجهد، استخدم الوسائل المساعدة، ولا تُحمَل مفاصلك أكثر من طاقتها.



رابعًا: متى تطلب الإسعاف فورًا؟

بعض الأعراض قد تدل على حالة صحية خطيرة تحتاج إلى تدخل طبي عاجل.

لذلك لا تتأخر في طلب المساعدة إذا ظهر عليك أو على من معك أحد الأعراض الآتية:

اطلب الإسعاف فورًا إذا ظهر أحد هذه الأعراض:

- ألم في الصدر، خاصة إذا كان شديدًا أو مصحوبًا بتعرق أو ضيق تنفس
- ضيق شديد في التنفس
- فقدان الوعي أو الإغماء
- ضعف مفاجئ أو شلل أو صعوبة في الكلام
- ارتفاع شديد في الحرارة مع تغير في الوعي أو توقف التعرق
- انخفاض السكر وعدم التحسن
- ارتفاع شديد أو انخفاض شديد في ضغط الدم مع أعراض واضحة
- توقف البول أو قلة البول الشديدة أو تغير لونه إلى لون داكن جدًا
- نوبة ربو شديدة أو عدم الاستجابة للبخاخ
- السقوط أو الإصابة مع ألم شديد أو عدم القدرة على الحركة

ماذا تفعل عند الطوارئ؟

- اطلب المساعدة فورًا ولا تنتظر
- انقل المريض إلى مكان آمن ومظلل إن أمكن
- لا تُعطه دواءً من نفسك إلا إذا كنت متأكدًا من حالته وتعليماته
- أخبر الفريق الصحي عن مرضه المزمن والأدوية التي يستخدمها
- استخدم السوار أو البطاقة التعريفية إن وجدت

رسالة مختصرة للحاج والمرافق

في الحج، التأخر في طلب المساعدة قد يزيد الخطر. اطلب الإسعاف مبكرًا عند العلامات الخطيرة.



خامسًا: احذر ضربة

الشمس والإجهاد الحراري

يتعرض بعض الحجاج أثناء الحج لدرجات حرارة مرتفعة، ومشطي طويل، وزحام، ونقص في السوائل، مما قد يؤدي إلى الإجهاد الحراري أو ضربة الشمس، وهما حالتان خطيرتان إذا لم يتم التعامل معهما بسرعة.

ضربة الشمس:

حالة أشد خطورة، يحدث فيها ارتفاع كبير في حرارة الجسم وقد يصابها اضطراب في الوعي

ما الفرق بين

الإجهاد الحراري:

يحدث بسبب فقدان السوائل والأملاح مع الحرارة والجهد

من هم الأكثر عرضة؟

- كبار السن
- مرضى القلب
- مرضى السكري
- مرضى الكلى
- مرضى الضغط
- من يبذلون مجهودًا طويلًا تحت الشمس
- من لا يشربون السوائل بانتظام

العلامات التي يجب الانتباه لها

علامات ضربة الشمس

- حرارة مرتفعة جدًا
- تشوش أو اضطراب في الوعي
- دوخة شديدة أو إغماء
- احمرار شديد في الجلد
- توقف التعرق أحيانًا
- سرعة في التنفس أو ضربات القلب

علامات الإجهاد الحراري

- تعب شديد
- عطش واضح
- دوخة أو صداع
- تعرق غزير
- ضعف عام
- تقلصات عضلية
- غثيان أو رغبة في القيء

ماذا تفعل فورًا؟

- انقل الشخص فورًا إلى مكان بارد أو مظلل
- أوقف الجهد والمشي مباشرة
- خفف الملابس الثقيلة إن أمكن
- برّد الجسم بالماء أو الكمادات الباردة
- أعطه سوائل إذا كان واعيًا وقادرًا على الشرب
- اطلب المساعدة الطبية فورًا إذا كانت الأعراض شديدة أو كان هناك اضطراب في الوعي

كيف تقي نفسك؟

- تجنب المشي الطويل وقت الحر الشديد
- استخدم المظلة
- خذ فترات راحة متكررة
- اشرب السوائل بانتظام حسب إرشاداتك الطبية
- لا تنتظر حتى تتعب جدًا أو تشعر بالعطش الشديد
- لا تتردد في طلب المساعدة عند أول علامات الإجهاد

رسالة مختصرة

الحر الشديد قد يتحول إلى خطر حقيقي، فاسترح مبكرًا واشرب بانتظام واطلب المساعدة عند أول علامة خطر.

سادسًا: حقيبة الحاج المريض



من المهم أن يحمل الحاج المريض حقيبة صغيرة تحتوي على الأشياء الأساسية التي يحتاجها للحفاظ على صحته أثناء الحج.

ماذا تضع في حقبتك؟

- أدويةك بكمية كافية
- قائمة بأسماء الأدوية وجرعاتها
- تقرير طبي مختصر أو وصفة حديثة
- بطاقة أو سوار يوضح حالتك المرضية
- جهاز قياس السكر أو الضغط إذا كنت تحتاجه
- بخاخ الربو إذا كنت تستخدمه
- وجبة خفيفة أو سكر سريع الامتصاص لمرضى السكري
- عبوة ماء أو وسيلة مناسبة لحمل السوائل
- أرقام التواصل المهمة والطوارئ
- أحذية مريحة وأدوات المساعدة على المشي عند الحاجة

رسالة مختصرة

جهّز حقبتك الصحية قبل خروجك، فحاجتك إليها قد تكون مفاجئة وفي وقت قصير.

تنبيه مهم

لا تضع أدويةك الأساسية في مكان بعيد عنك، واحرص أن تكون معك دائمًا أثناء التنقل.



سابقًا: رسائل مهمة للحاج المريض

1. راجع طبيبك قبل الحج
2. خذ دواءك بانتظام
3. لا تجهد نفسك فوق طاقتك
4. اشرب السوائل حسب إرشاداتك الطبية
5. تجنب الحر الشديد
6. خذ فترات راحة متكررة
7. لا تؤخر الطعام إذا كانت حالتك تحتاج إلى انتظام الوجبات
8. احمل بطاقتك التعريفية وتقريرك الطبي
9. لا تتردد في طلب المساعدة عند ظهور الأعراض الخطيرة

أهم تطبيقات الطوارئ للحجاج

ايفون 



اندرويد 







توكلنا (Tawakkalna)
التطبيق الوطني الشامل



توكلنا
Tawakkalna

خدمات طوارئ مهمة للحج

- زر SOS للطوارئ. 
- طلب إسعاف مباشرة بالتكامل مع الهلال الأحمر. 
- تنبيهات الطقس. 
- مشاركة الموقع. 

ايفون 



اندرويد 



أسعفني (ASEFNY / Asefni)

تطبيق رسمي من هيئة الهلال الأحمر
السعودي مخصص لطلب الإسعاف
بشكل مباشر.



يرسل موقعك بدقة ويتيح

- بلاغات لذوي الاحتياجات الخاصة.
- إرسال SOS مع الموقع.
- حفظ التاريخ الطبي.

مواقع الهلال الأحمر السعودي

والنقاط الإسعافية الرئيسية في الحرم المكي
والمشاعر المقدسة

المسيال بين شركة
مكة وجبل عمر



محطة باب علي



في المسجد الحرام
والمنطقة المركزية
(عيادات زمزم في
الحرم المكي)

مركز إسعاف كدي



هيئة الهلال الأحمر
(بالقرب من أجياد)



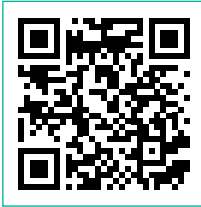
المشاعر المقدسة

المكتب الإداري والميداني للهِلال الأحمر



في مشعر منى

مركز الهلال الأحمر
رقم: 18



مركز إسعاف عرفات



في مشعر عرفات

مركز إسعاف
مزدلفة: 4



مركز إسعاف
مزدلفة: 1



في مشعر مزدلفة

القاعدة الصحية الأهم

اشرب قبل أن تعطش

استرح قبل أن تتعب

اطلب المساعدة قبل
أن تسوء حالتك

إعداد: قسم تعزيز الصحة

إشراف: د.محمد سعيد الغامدي - استشاري طب الأسرة

المراجع والمصادر

- وزارة الصحة السعودية، الإرشادات الصحية قبل الحج والعمرة.
- وزارة الصحة السعودية، الاشتراطات الصحية والتوصيات للحج 1447هـ/2026م.
- دليل التوعية الصحية للحجاج من مرضى الأمراض المزمنة.
- WHO, Managing health risks during mass gatherings.
- CDC Yellow Book 2026, Saudi Arabia: Hajj and Umrah Pilgrimages.

9200 333 77
zmzm.sa