

* نصائح صحية للحجاج والمعتمرين *

اياماً إلى بدأ الاستعداد لسفر الحجاج إلى الأراضي السعودية لأداء فريضة الحج لموسم 1435 هـ/2014 وتيسيراً على المواطنين المسافرين لأداء فريضة الحج هذا العام نرجو التفضل بالالتزام بالنصائح التالية نظراً لوجود مخاطر صحية تمثلت في ظهور بعض تجمعات حالات الإصابة بعدوى متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (فيروس كورونا) في السعودية .

- قبل السفر:

- توصى الإدارة العامة للحجر الصحي المسافرين لأداء مناسك الحج من كبار السن (أكثر من 65 عاماً) والمصابون بالأمراض المزمنة (مثل أمراض القلب، أمراض الكلى، أمراض الجهاز التنفسي، مرضى السكر، أمراض نقص المناعة المكتسبة والخلقية، أمراض الأورام والحوامل) باستشارة الطبيب المعالج قبل السفر لتقييم حالتك.
- عند وجود أى أعراض تنفسية حادة مع حمى وكحة قبل السفر مباشرة تأجيل السفر لحين اختفاء الأعراض.
- الالتزام بالحصول على التطعيمات المقررة قبل الحج من مكاتب التطعيم .

- أثناء أداء المناسك :

- ننصح الحجاج بالتقيد بالإرشادات الصحية العامة للحد من انتشار أمراض الجهاز التنفسي المعدية والتي تتلخص في التالي :
 - 1- المداومة على غسل اليدين بالماء والصابون أو المواد المطهرة، خصوصاً بعد السعال والعطس .
 - 2- استخدام المناديل عند السعال أو العطس والتخلص منها في سلة المهملات ولبس الكمامات خصوصاً في أماكن الازدحام..
 - 3- المحاولة قدر الإمكان تجنب ملامسة العينين والأنف والقم باليد.
 - 4- تجنب الاحتكاك المباشر بالمصابين (وذوى الأعراض المصاحبة من سعال، عطس، بلغم، قيء وإسهال) وعدم مشاركتهم أدواتهم الشخصية.
 - 5- المحافظة على النظافة الشخصية العامة واستخدام سجادة الصلاة الخاصة والأدوات الشخصية لكل حاج .
 - 6- تجنب أكل اللحوم غير المطهية جيداً والألبان غير المبسترة خصوصاً لحوم الإبل وألبانها وتجنب زيارة مزارع الإبل أو لمس الحيوانات عموماً وخصوصاً الإبل.

- عند الشعور باى أعراض مرضية توجه إلى اقرب عيادة تابعة للبعثة الطبية المصرية وإذا تعذر ذلك توجه الى اقرب مستشفى لتلقى العلاج اللازم مع الحرص على إبلاغ البعثة الطبية المصرية.

- اثناء العودة من أداء مناسك الحج :

- يجب على الحجاج العائدون عند الشعور باى أعراض مرضية تنفسية مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة أثناء العودة أن يبلغ فريق الحجر الصحي الموجود على متن الطائرة او السفينة إن وجد أو طاقم الضيافة.
- أو إن يتوجه إلى عيادة الحجر الصحي في مكان الوصول .

- بعدا لعودة من أداء مناسك الحج :

- عند الشعور باى أعراض تنفسية (سعال- ضيق في التنفس) مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة خلال أسبوعين من العودة يجب التوجه إلى اقرب مستشفى للحميات أو للأمراض الصدرية لتلقى العناية الطبية اللازمة أو الاتصال على رقم 105 من اى تليفون أرضى أو محمول .

مع تحيات الإدارة العامة للحجر الصحي ،،،