

الحج والعمرة

التوصيات للمسافرين

- الطعام والشراب :
 - ينصح جميع الحجاج بالحرص على النظافة الشخصية وسلامة الطعام والشراب.
- القدرة البدنية :
 - أداء مناسك الحج يتطلب المشي لمسافات طويلة ولذلك يجب على الحاج التأكد من قدرته الجسدية على أداء المناسك.
- يتوفر اللقاح وشهادات التطعيم في عيادة السفر بمركز الأمراض الإنتقالية



للمزيد من المعلومات ، يرجى الإتصال على :

مركز الأمراض الإنتقالية

مؤسسة حمد الطبية

[@CDCTravel@hamad.qa](mailto:CDCTravel@hamad.qa)

٤٠٢٥٤٠٠٣

تمت الموافقة عليه من قبل:

تثقيف المرضى وأسرههم

[@patienteducation@hamad.qa](mailto:patienteducation@hamad.qa)

مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation



مقدمة

- يتم أداء مناسك الحج سنوياً بين اليوم الثامن والثاني عشر من شهر ذو الحجة ويعتبر الحج أحد أكبر التجمعات الجماهيرية في العالم .
- العمرة هي زيارة بيت الله الحرام في غير أوقات الحج.
- تصدر وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية كل عام متطلبات تأشيرات الحج في ذلك العام ،ولمتابعة التحديثات السنوية يمكن زيارة الموقع الإلكتروني : <https://www.moh.gov.sa/hajj/pages/default.aspx>

قبل السفر

- يجب على الحاج إستشاره الطبيب قبل الذهاب إلى الحج أو العمرة.

- الحاج الذين يعانون من أمراض مزمنة يفضل مراجعة طبيبيهم الخاص قبل السفر بمدة كافية من أجل تحديد مدى القدرة على السفر.

- التأكد من أخذ الأدوية الكافية مع أخذ نسخة من الوصفة الطبية.

- قد تحتاج بعض النساء لتناول عقاقير لتأخير الدورة الشهرية إذا إقتضت الحاجة.

- يجب على الحاج تجهيز صندوق للإسعافات الأولية يحتوي على :

- أربطة ضاغطة
- لصقات طبية
- مسحات مطهرة
- كمادات للوجه .

اللقاحات المطلوبة

- ينبغي إعطاء جميع البالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنتين جرعة واحدة من لقاح المكورات السحائية مع وجود شهادة تطعيم صالحة .
- تطلب السلطات السعودية إثباتاً بأخذ لقاح شلل الأطفال للقادمين من بعض البلدان خلال مدة لا تزيد عن عام.
- يجب على جميع الحجاج القادمين من بلدان أو مناطق معرضة لخطر إنتقال الحمى الصفراء تقديم شهادة تطعيم صالحة.
- قد يحتاج الحاج أو المعتمر إلى لقاحات أخرى ولذلك يرجى مراجعة عيادة السفر.

إعتبارات صحية أخرى

- الحوادث والإصابات:
- تعتبر الإصابات الطفيفة خاصة للقدم من الأمور الشائعة خلال موسم الحج.
- المخاطر البيئية (التعرض للحرارة والبرودة والشمس):
- خلال فصل الشتاء قد تنخفض درجات الحرارة وخاصة أثناء الليل، ولذلك يجب أخذ الإحتياطات اللازمة خاصة في أماكن الإقامة المفتوحة (أثناء تأدية المناسك).
- يجب على الحاج تناول الكثير من السوائل وإستخدام واقيات الشمس من مراهم ومظلات وذلك لتجنب الجفاف ،حروق الشمس ،الإجهاد الحراري وضربات الشمس.