

نصائح تتعلق بالسفر لأداء مناسك الحج والعمرة

قبل السفر

- يرجى التحقق من قسم "اشتراطات الدخول" في **نصائح السفر إلى الخارج على موقع GOV.UK** عند السفر إلى المملكة العربية السعودية، للتعرف على القواعد التي يجب عليك الامتثال لها أثناء أداء مناسك الحج والعمرة.
- عليك اتباع اشتراطات الحصول على التأشيرة والتطعيم الصادرة عن وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، الواردة في صفحة **صحة ضيوف الرحمن**.
- إن كنت ترى أنك بحاجة إلى لقاحات أو جرعات معززة فعليك التسجيل لإجراء تقييم للمخاطر الصحية المرتبطة بالسفر قبل الشروع فيه للحصول على إرشادات مخصصة.
- احصل على تأمين للسفر.

أثناء أداء مناسك الحج أو العمرة

غسل اليدين

يُعد غسل اليدين بانتظام أحد أهم الطرق لوقاية 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 مُطهرّ اليدين:

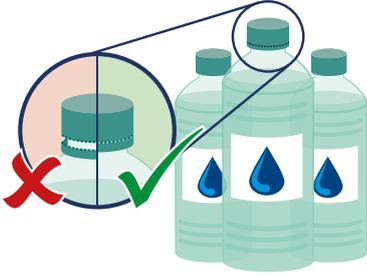
- عندما يظهر بعض الاتساخ على يديك



- | قبل | بعد |
|---------------------------------|--|
| • إعداد الطعام | • استخدام المراحيض أو تنظيف مفرزات الجسم |
| • تناول الطعام والشراب | • التمخّط من الأنف أو السعال أو العطس |
| • لمس عينيك وأنفك وفمك | • ضبط الكمامة أو نزعها |
| • معالجة جُرح أو رعاية شخص مريض | • ملامسة الطعام والنفايات المنزلية والأشياء الأخرى التي يلامسها الآخرون مثل الدرايزين (مساند الأيدي) |
| | • استخدام وسائل النقل العام |

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 عند تخزينه بطريقة خاطئة. ويمكنك الحد من خطر إصابتك بالتسمم الغذائي من خلال:



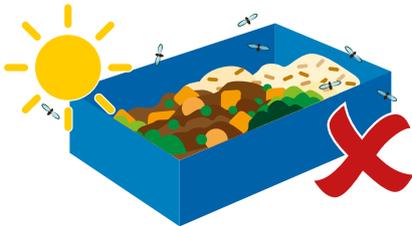
- غسل اليدين وأواني الطهو جيدًا وتنظيف أسطح تحضير الطعام، وكذلك:

- 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 جدًا ويُفضل تناولها على الفور:

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



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

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

- يجب تناول الحليب المبستر ومنتجات الألبان المبسترة فحسب.



- يجب عدم تناول الأطعمة والمشروبات منتهية الصلاحية.

إسهال المسافرين

يشيع بين المسافرين الإصابة بالإسهال عند أداء مناسك الحج والعمرة، وقد يرجع سببه إلى تناول طعام وشرب ماء يحتويان على جراثيم، أو عدم الالتزام بغسل اليدين جيدًا، 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 أثناء 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 **مياه صالحة للشرب**.

يجب طلب الرعاية الطبية إن كان الإسهال لديك شديدًا (أكثر من 6 مرات خلال 24 ساعة) أو كان هناك دم أو مخاط (هلام) في برازك، أو استمر التقيؤ لديك أو أصابتك الحمى أو شعرت بألم شديد في البطن.

الحد من التهابات الجهاز التنفسي أثناء أداء مناسك الحج والعمرة



توصي وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية بارتداء الكمامة أثناء أداء الشعائر الدينية، أو عندما تكون في أماكن مزدحمة، أو في حالة المرض.

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

يمكنك أيضًا 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، وإلقاء المناديل المستخدمة في أقرب سلة مهملات فورًا بعد الاستخدام
- تنظيف العناصر التي يتم لمسها بشكل متكرر وتعقيمها بانتظام مثل الأدوات الشخصية وجواز السفر والهاتف المحمول

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



- في حال الإصابة بمرض تنفسي جديد أثناء السفر، عليك:
- طلب المساعدة الطبية مبكرًا، خاصةً في حال الشعور بتوعك أو الإصابة بحمى أو إن كانت الأعراض الظاهرة عليك شديدة
 - تجنب الاتصال بالآخرين أو ارتداء كمامة إلى أن تزول الأعراض لديك.

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 جيد النوعية (كالذي يحتوي على مادة ديت (DEET)/ثنائي إيثيل تولواميد بتركيز 50%) على جميع أنحاء البشرة غير المغطاة بالملابس
- تقليل عدد البعوض داخل مكان إقامتك وحوله باستخدام حواجز أو شبكات منع الحشرات، وإغلاق جميع الأبواب والنوافذ.



انتشار الفيروسات المنقولة بالدم المرتبطة بالحلاقة

قد تتسبب شفرات الحلاقة المستعملة في انتقال فيروسات مثل التهاب الكبد B والتهاب الكبد C وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). ولتقليل مخاطر العدوى، يجب عليك ما يلي:

● تجنب مشاركة أمواس 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 موس حلاقة جديد يُستعمل لمرة واحدة أو مطالبتة باستخدام موس الحلاقة الشخصي الخاص بك

● تجنب جميع أنواع أمواس الحلاقة الأخرى، بما في ذلك تلك التي يتم تغيير شفرتها بعد كل حلاقة

● التخلص من شفرات الحلاقة بأمان بعد استخدامها، ووضعها في أوعية آمنة خاصة بالأدوات الحادة.

للاستخدام مرة واحدة

المخاطر الصحية المتعلقة بالمناخ

يمكن أن تصل درجات الحرارة إلى أكثر من 30 درجة مئوية خلال النهار في المملكة العربية السعودية خلال فصل الشتاء وأكثر من 50 درجة مئوية في أشهر الصيف. يمكن أن يؤدي هذا إلى الإصابة بحروق الشمس، أو ضربة الشمس، أو الإجهاد الحراري، أو ضربة حرارية، أو الجفاف. جدير بالذكر أن درجات الحرارة يمكن أن تنخفض في الليل، خاصةً خلال أشهر الشتاء. وإن من شأن الوصول إلى البلاد قبل أيام قليلة من الموعد أن يمنحك الوقت الكافي للتأقلم مع الحرارة قبل أداء مناسك الحج أو العمرة.

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

من المهم القيام بما يلي:

● الاحتماء بالظل حيثما أمكن (يمكن استخدام المظلات)

● أخذ قسط من الراحة حيثما أمكن

● الحفاظ على درجة رطوبة جيدة للجسم باستخدام المشروبات الآمنة 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.

نوصيك بشدة بشراء تأمين على السفر يغطي رحلتك.

ولحماية نفسك، يجب الانتباه إلى ما يلي:

- توخي مزيدٍ من الحذر عند السير على جوانب الطرق المزدحمة أو بالقرب من حركة المرور المزدحمة
- ارتداء أحذية واقية مريحة وذات نوعية جيدة عند المشي لتجنب إصابة قدميك، خاصةً إن كانت لديك حالة تسبب ضعفًا في الدورة الدموية.

بعد أداء مناسك الحج والعمرة



إذا كانت لديك أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى و/أو السعال و/أو ضيق التنفس خلال 14 يومًا بعد العودة من المملكة العربية السعودية، فعليك الاتصال بطبيبك العام (GP) عبر الهاتف أو الاتصال بخدمة NHS 24 على الرقم 111 (خارج ساعات العمل) في أسرع وقت ممكن، مع التأكد من الإشارة إلى رحلتك الأخيرة. قد تكون هذه الأعراض ناجمة عن عدوى الجهاز التنفسي، بما في ذلك **متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)**.

يجب عليك الاتصال بعيادة طبيبك العام (GP) أولاً للحد من خطر انتشار العدوى إلى الآخرين.

الإرشادات الإضافية

وزارة الصحة السعودية

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

بوابة fitfortravel للمعلومات عن السفر

www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/hajj-and-umrah-pilgrimage •