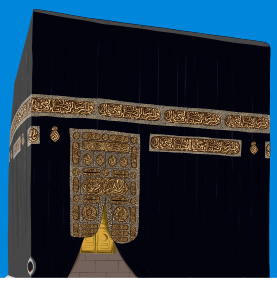
وزارة الصحة
Ministry of Health

حج آمن

روحانيةٌ تملأ الأرجاء

بأصوات التكبيرات،
وصدى الدعوات

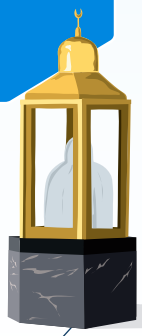
الحـــج



"خامس أركان الإسلام، بمناسكه المُقدسة، وأيَّامه المُباركة، وروحانيته التي تسكُن كل بيت. الحج، لمن استطاع إليه سبيلًا."

هذه النشرة لكُل الحُجاج، لكُل من يُخطط لأداء هذه الفريضة، هذا العام أو مستقبلًا.

إرشاداتٌ بسيطة، تُحافظ بها على صحتك وسلامتك، وتسهّل عليك أداء مناسكك.

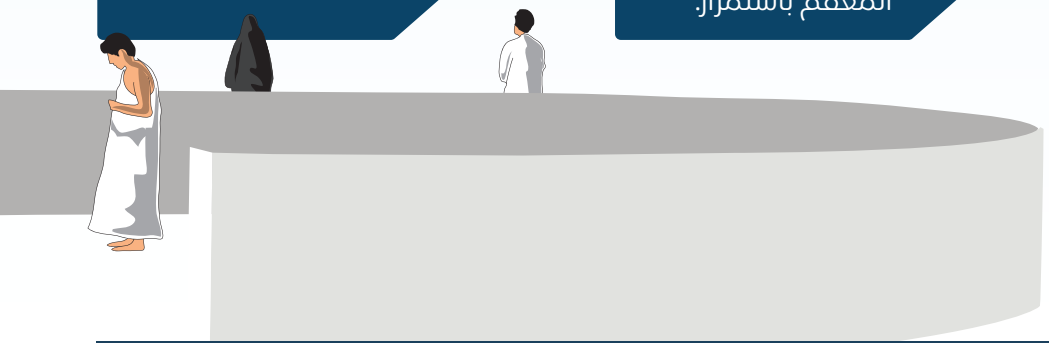


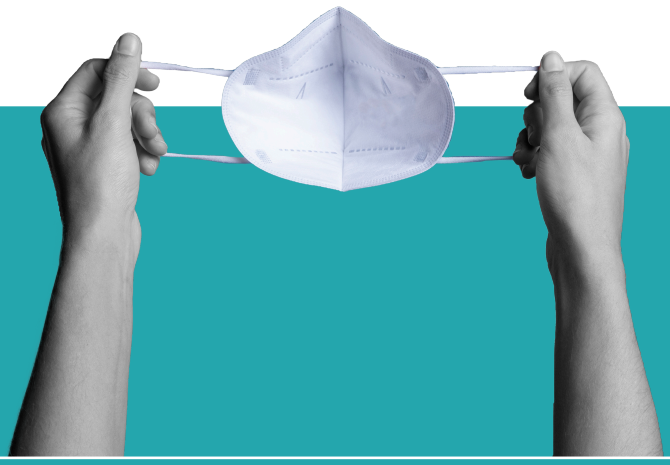
مع ازدحام المكان بالروحانية، يزدحمُ المكان بالأشخاص أيضًا!

مما يزيد من فرص الإصابة بالعدوى

إليك بعض الإرشادات التي تساعدك في الحفاظ على صحتك

- احرص على الاستحمام مع تغيير الملابس.
- نظّف أسنانك باستمرار.
- اغسل شعرك وقم بتمشيطه.
- استخدم المناديل الورقية عند العطس أو السعال.
- اغسل يديك بالماء والصابون واستخدم المعقم باستمرار.
- البس الكمام إذا استدعت الحاجة





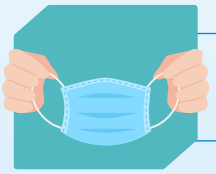
عند ارتدائك للكمام

احرص على اتّباع الإرشادات:

إذا كنت ترغب في وقاية نفسك من العدوى والملوثات.

إذا كنت تعاني من أمراض تنفسية.

إذا كنت تهتم بشخص مصاب بأعراض تنفسية.

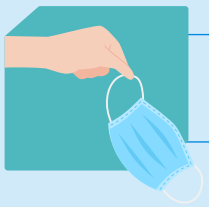


قبل ارتداء الكمام

- اغسل يديك بالماء والصابون أو عقمها قبل ارتداء الكمام.
- ضع اللون الأبيض للداخل والجهة الملونة من الخارج والشريط المعدني للأعلى.

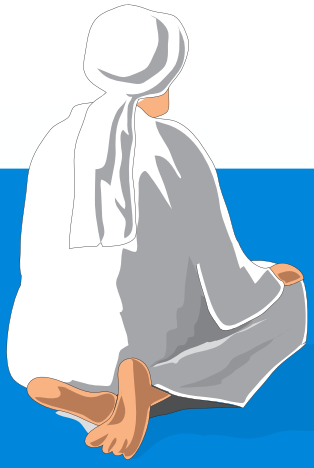
عند ارتداء الكمام

- تأكد أنه يغطي الأنف والفم وأسفل الوجه.
- تجنب لمس الكمام وإن لمسته نظف يديك.
- لا تقم بتعليق الكمام أسفل الوجه أو على الرقبة.
- استخدم الكمام لمرة واحدة.
- لا تشارك الكمام مع شخص آخر.
- تخلص من الكمام بمجرد أن يصبح رطبا ولا تعيد استعماله مرة أخرى.



عند إزالة الكمام

- اغسل يديك بالماء والصابون أو عقمها بعد ذلك.
- انزع الكمام عن طريق الأحبال من الخلف ولا تلمس مقدمته وتخلص منه فورًا في حاوية مغلقة.



لحظة!

هُنا بعض الإرشـــادات المهمة، خذها معك:

1. لا تقم بافتراش الطُرقات للنوم والإقامة.

2. تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة واستخدم مظلة واقية عند تواجدك في الخارج وخلال ساعات الظهيرة.

3. حافظ على شرب كميات كافية من المياه.

4. حافظ على تغذيتك وتناول الخضروات والفواكه الطازجة بعد غسلها جيدًا.