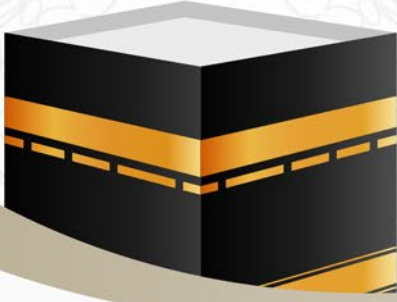


صحتك في الحج



نصائح ما قبل الحج

مراجعة الدكتور المعالج و عمل
فحوصات شاملة



أخذ التطعيمات اللازمة عن طريق
مراجعة المراكز الصحية



اتباع نظام غذائي صحي لتهيئة
جسمك ما قبل الحج



المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً لزيادة
اللياقة البدنية



احمل بطاقتك الصحية لإخطار من حولك في حال كنت تعاني من أي أمراض



نصائح أثناء الحج

احمل معك وجبات
خفيفة صحية أثناء
تأدية المناسك
يزودك بالطاقة



لا تنسى شرب الماء و
احمل معك قنينة ماء
لتجنب الجفاف



تناول وجبات
رئيسية صحية
بانتظام و لا تنسى
الوجبات الخفيفة



تجنب تناول الوجبات
الدسمة أو السريعة
العالية بالدهون
لتجنب عسر الهضم



تجنب أخذ الأغذية
سريعة الفساد و
وضعها مكشوفة في
حرارة الغرفة لأكثر
من ساعتين



احرص على تناول
الخضروات و الفواكه
لتزودك بالألياف و
المغذيات الضرورية بعد
التأكد من غسلها



لمرضى السكر يفضل
أخذ بعض السكاكر
في حال حصل
هبوط في السكر



أكثر من تناول الأغذية
العالية بالألياف مثل الخبز
الأسمر، الشوفان، الفواكه،
والخضروات حتى توازن
السكر بالدم، تقلل الجوع و
تجنب الإمساك



احرص على التواجد في
الأمكان المظللة قدر
الإمكان المظللة و
تغطية الرأس لتجنب
التعرض لضربة الشمس



تجنب شراء الأغذية من
المحلات مكشوفة، غير
نظيفة، أو مزدحمة
لتفادي الإصابة
بالتسمم الغذائي



مكونات حقيبة الحج

صابون

مِظَلَّة

قنينة
ماء

وجبات
خفيفة
صحية

مناويل
مُعقمة

كمام



○ لمن يعاني من بعض الحالات المرضية مثل السكر ينصح بأخذ



سكاكر



بطاقة تعريف الحالة الصحية



جهاز قياس السكر



جهاز قياس الضغط