

Hajj pilgrims can reduce their risk of illness and injury through simple precautions.

Meningococcal (A/C/Y/W135) vaccination is required for Hajj pilgrims.

Hajj: health advice for pilgrims travelling to the Hajj

<p>بإمكان الحجاج تقليل خطورة الإصابة بالأمراض والإصابة عن طريق اتباع إجراءات وقائية بسيطة</p> <p>يتطلب الحجاج الحصول على تطعيم ضد مرض السحايا/ الحمى الشوكية (A/C/Y/W135)</p>	<p>نشرة معلومات عن الأمراض المعدية</p> <p>الحج: نصيحة صحية للحجاج المسافرين لأداء فريضة الحج</p> <p>إصدار: أول أكتوبر/تشرين الأول 2011</p>
---	---

فريضة الحج

فريضة الحج هي إحدى الشعائر الدينية التي يسافر من أجلها ما يزيد عن 2 مليون حاج من جميع أنحاء العالم إلى مدينة مكة في المملكة العربية السعودية. ويتم أداء فريضة الحج ما بين الثامن والثاني عشر من شهر ذي الحجة، وهو آخر الشهور الهجرية في التقويم الإسلامي. وبما أن الشهور الهجرية الإسلامية شهور قمرية، فتوقيت الحج يختلف عن التقويم الميلادي من عام إلى آخر (فمثلاً: ستؤدي فريضة الحج هذا العام في الفترة ما بين 4-7 نوفمبر/تشرين الثاني 2011، وما بين 24-27 أكتوبر/تشرين الأول في 2012).

بإمكان الحجاج تقليل خطورة الإصابة بالأمراض والإصابة عن طريق اتباع إجراءات وقائية بسيطة قبل فترة الحج وخلالها.

ما هي المخاطر الصحية؟

- قد يتسبب الازدحام الشديد في خطر العدوى بأمراض مثل مرض السحايا/ الحمى الشوكية، والإنفلونزا والالتهاب الرئوي.
- وتنتشر أيضاً أمراض مثل الإسهال خلال فترة الحج نتيجة شرب المياه، أو تناول الأطعمة، الملوثة في الأجواء المزدحمة الحارة.
- وتعتبر الأمراض القلبية الوعائية (مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية) والأمراض المتعلقة بالقلب هي المسببات الرئيسية للوفاة بين المسافرين لأداء فريضة الحج.
- وتعتبر حوادث السير أيضاً من المسببات الرئيسية للإصابة والوفاة حيث يسير الحجاج بمحاذاة، أو في طرق شديدة الازدحام بحركة السير.

قبل أن تسافر

- حدد موعداً مع طبيبك العام أو عيادة السفر أربعة أو ستة أسابيع قبل مغادرتك أستراليا للتحقق من ملاءمة صحتك وقدرتك على السفر، ولمناقشة أنواع التطعيم اللازم لك وأنواع الوقاية الصحية التي يجب أن تتبناها.
- إذا كنت تتعاطى أدوية بانتظام، فراعني أن تحمل معك ما يكفيك خلال فترة غيابك بأكملها واحمل معك شهادة من الطبيب لتجنب حدوث أي مشاكل في قسم الجمارك.
- تحقق من مراجعة النصائح والإرشادات التي تصدر عن وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية على موقعها <http://www.moh.gov.sa/en/Pages/Default.aspx> والتي تشمل إرشادات عن المتطلبات الصحية للحصول على تأشيرة الدخول للأراضي السعودية لأداء فريضة الحج.

اللقاحات/ التطعيم/ التحصينات

- يجب على جميع المسافرين أن يكونوا قد تلقوا جميع اللقاحات الروتينية المطلوبة والتي تشمل تلك التي تُعطى ضد الحصبة، والغدة النكافية والحصبة الألمانية (MMR)، والدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي (dTpa) وشلل الأطفال.
- وتبعاً لانتشار مرض السحايا/ الحمى الشوكية في السنوات الماضية، أصبح لزاماً على جميع الحجاج إبراز ما يدل على تلقيهم تطعيم ضد مرض السحايا/ الحمى الشوكية قبل إعطاء تأشيرات السفر للحج. يجب على الحجاج أن يكونوا قد تلقوا

- تطعيمًا رباعياً (A/C/W135) من مصل مرض السحايا/ الحمى الشوكية خلال الثلاث سنوات الماضية ولكن قبل 10 أيام على الأقل من الوصول إلى المملكة العربية السعودية.
- يجب عليك أيضًا أن تناقش مع طبيبك العام أو مع عيادة السفر مدى احتياجك للفحاحات الإضافية مثل التي تعطى ضد الإنفلونزا والمكورات الرئوية والتهاب الرئوي والتهاب الكبد الوبائي الفيروسي A، والتهاب الكبد الوبائي الفيروسي B، والتيفود.
- لا بد من إكمال متطلبات التحصين قبل أسبوعين على الأقل من مغادرة أستراليا.

أفكار عملية مفيدة لضمان رحلة صحية آمنة

- يجب على الحاج تناول كميات كبيرة من الماء وباستمرار وتغطية بشرته بكريم مضاد للشمس ووقاية نفسه تحت الظل كلما أمكن. يمكن أيضًا تأدية بعض شعائر الحج بالليل لتجنب حرارة الجو والشمس بالنهار.
- اشرب الماء والمشروبات من قنينات محكمة الإغلاق أو تلك التي تعرف بالتأكد أنها منقاة، وتناول الأطعمة التي تُقدم ساخنة جدًا أو الفواكهة التي قمت بنفسك بنزع القشر عنها.
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون أو بغسول لليدين قوامه الأساسي من الكحول.
- بعد انتهاء فريضة الحج، يخلق الرجال رؤوسهم. حذار من استعمال موسى الحلاقة القذر لأنه قد يحمل فيروسات تنتقل عن طريق الدم مثل التهاب الكبد الوبائي الفيروسي B، والتهاب الكبد الوبائي الفيروسي C وفيروس نقص المناعة البشرية HIV. يجب على الحاج تجنب مشاركة استعمال موسى الحلاقة، وإذا كان عليهم الذهاب إلى الحلاق فيجب التحقق من أنه حلاق مُرخَّص وأنه يستعمل موسى يمكن التخلص منها بعد الاستعمال في مراكز مخصصة لذلك رسميًا.
- اتبع قواعد المرور لتجنب الإصابة في حوادث السير. احترس وخذ حذرًا تمامًا عند عبور الطريق وراعي دائمًا ربط أحزمة الأمان عند ركوب السيارات.
- تجنّب التواجد في المناطق المكتظة بالناس خلال فترة الحج قدر الإمكان، وإذا كانت هناك اختيارات، حاول تأدية الشعائر في الأوقات التي خارج أوقات الازدحام.

ما العمل إذا مرضت؟

- إذا مرضت أثناء تواجدك خارج أستراليا أو عند عودتك فاطلب العناية الطبية بدون تأخير.
- راعي طريقة التحكم في إسهال المسافرين، وهذا يشمل شرب كثير من السوائل المُعدّة باستعمال أملاح معالجة الجفاف عن طريق الفم (ORS) لتجنب الإصابة بالجفاف. يمكن الحصول على أكياس ORS من الصيدلية المحلية التي تتعامل معها.
- راعي التعرف على العوارض المبكرة لمرض السحايا/ الحمى الشوكية والتي تشمل الحمى والصداع والغثيان والتقيؤ والشعور بالضعف وتيبس الرقبة وظهور طفح جلدي. إذا ظهرت عليك هذه الأعراض فينبغي الحصول على العناية الطبية فوراً.

للمزيد من المعلومات

- راجع آخر النصائح المقدمة للمسافرين من الحكومة الأسترالية، دائرة الشؤون الخارجية والتجارة، موقع المسافرين الذكي: <http://www.smarttraveller.gov.au/index.html>
- معلومات من وزارة الحج السعودية: <http://www.haj.gov.sa>

لمزيد من المعلومات - وحدات الصحة العمومية في نيو ساوث ويلز

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بطبيبك، أو وحدة الصحة العمومية المحلية أو مركز الصحة المجتمعية - انظر المدرج تحت "حكومة نيو ساوث ويلز" في بداية الصفحات البيضاء من دليل الهاتف

مناطق ضواحي العاصمة	المناطق الريفية
شمال سيدني/ الساحل الأوسط	02 9477 9400
هورنزيبي	02 4824 1837
غوسفورد	02 6021 4799
جنوب شرق سيدني/ إيلاورا	02 4349 4845
راندويك	08 8080 1499
ولونغونغ	02 9382 8333
كامبرداون	02 4221 6700
جنوب غرب سيدني	02 9515 9420
غرب سيدني	02 6841 5569
بنريث	02 6339 5601
باراماتا	02 4924 6477
ماترافيل	02 6767 8000
خدمة صحة العدالة	02 9840 3603
	02 9311 2707
	02 6588 2750
	02 6620 7500
دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز شمال سيدني	02 9391 9000
موقع صحة نيو ساوث ويلز على الإنترنت	