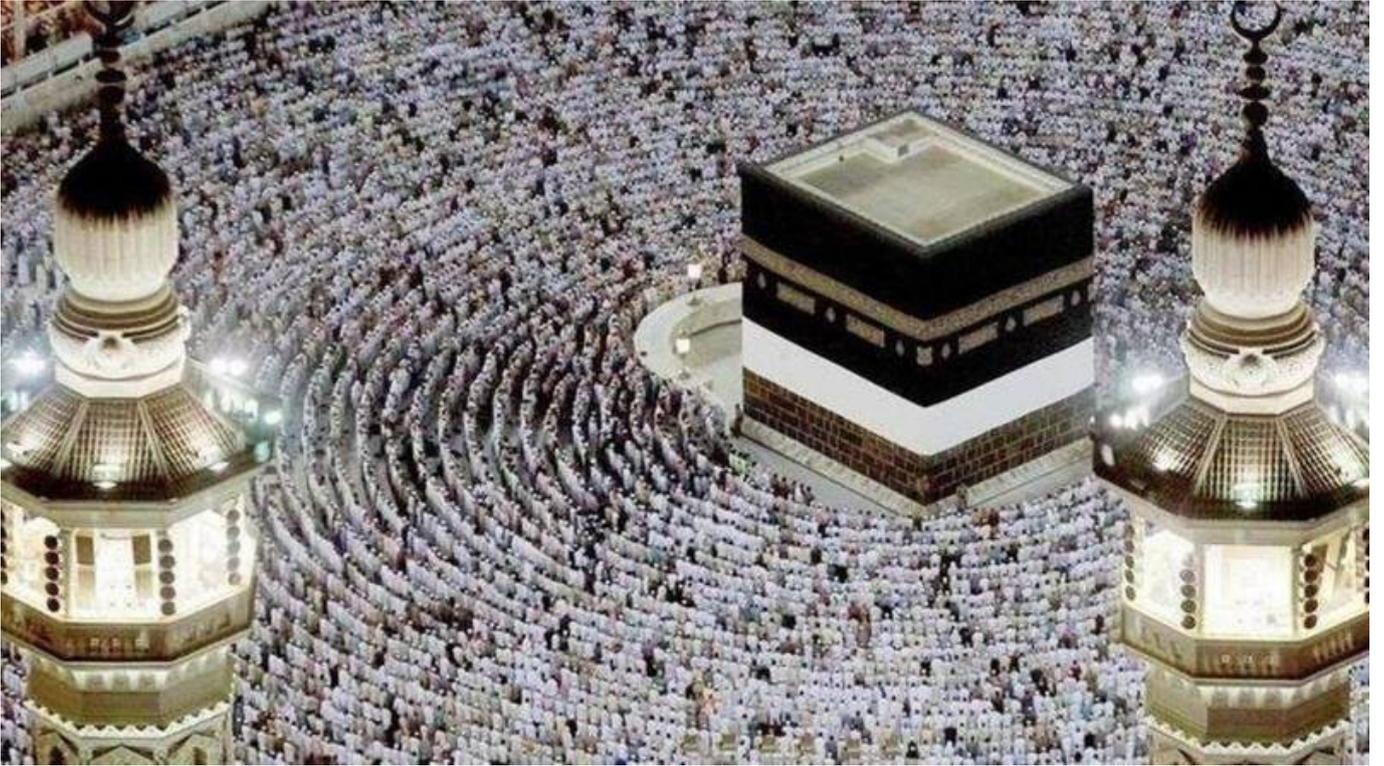


نصائح للحجاج لتفادي الأخطار الصحية



«الفاخرة»:الخليج

نصحت وزارة الصحة والسكان المصرية، حجاج بيت الله الحرام، بالإكثار من شرب الماء، وعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس، واستخدام سجادة الصلاة الخاصة بكل حاج، وعدم استعمال الأغراض الشخصية لآخرين، من أجل الحفاظ على صحة كل حاج، سواء خلال الاستعداد لشعائر الحج، أو أثناء أداء المناسك

وأكد د. حسام عبدالغفار المتحدث الرسمي لوزارة الصحة والسكان المصرية، ضرورة تلقي الحجاج للتطعيمات «اللازمة قبل السفر، وتشمل الالتهاب السحائي، وفيروس «كورونا

وأشار إلى ضرورة حفاظ الحجاج على صحتهم من خلال الالتزام بالنظافة العامة، وغسل الأيدي باستمرار باستخدام الماء والصابون أو استخدام الكحول لتعقيم اليدين، والالتزام بارتداء الكمامة في التجمعات والأماكن المزدحمة، وتغطية الأنف والفم بالمناديل في حالة السعال أو العطس

ونصحت الوزارة الحجاج بتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترة طويلة واستخدام الشمسية، والاعتدال باستمرار، وعدم مشاركة المناشف الخاصة، والملابس والأغراض الشخصية مع الآخرين، واستخدام سجادة الصلاة الخاصة.

وأوضح د. عمرو قنديل، رئيس قطاع الطب الوقائي، أنه ينبغي على الحجاج تعريض الملابس وأغطية الفراش، لأشعة الشمس بعد غسلها جيداً، والحرص على عدم لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين.

ولفت إلى أنه عند التحلل من الإحرام ينبغي التأكد من استخدام أدوات نظيفة لقص أو حلق الشعر، مشيراً إلى ضرورة تجنب العناق أو التقبيل عند تحية الآخرين، وكذلك ضرورة الحفاظ على نظافة مكان السكن، والتخلص من مخلفات الطعام بصورة صحيحة.

وأكد ضرورة الإكثار من شرب السوائل، والحرص على التغذية الصحية السليمة من خلال تناول الأغذية الطازجة، والإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.

وشدد على ضرورة الحرص على غسل الخضراوات والفاكهة جيداً بماء نظيف، وحفظ الأغذية بصورة جيدة وعدم تعرضها للأتربة أو الحشرات.

وأشار قنديل إلى أنه ينبغي على الحجيج طلب الرعاية الصحية إذا كان مصاباً بالحمى أو السعال أو ضيق التنفس، وعدم تأخير طلب الاستشارة من البعثة الطبية في حالة الشعور بأي أعراض مرضية، وتناول الأدوية وفقاً لإرشادات الطبيب، إذا كان الحاج يعاني أي أمراض، فضلاً عن ضرورة البقاء بمكان الإقامة في حالة الشعور بأي أعراض مرضية.