

الرسائل الصحية للمسافرين لأداء الحج

تدعو وزارة الصحة العامة / مصلحة الطب الوقائي بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية في لبنان المسافرين المتجهين لأداء مراسم الحج إلى اتخاذ الإجراءات الوقائية التالية قبل السفر وأثناءه وبعده، حفاظاً على صحة الحجاج ومحيطهم. مع التشديد على ضرورة المراقبة الذاتية لصحة الحاج بعد العودة لأن فترة حضانة الأمراض المعدية قد تمتد من عدة أيام إلى أسابيع. مما يعني أنه من الممكن التعرض للعدوى أثناء السفر دون ظهور الأعراض ومن ثم ظهورها بعد العودة، الأمر الذي قد ينقل العدوى إلى المخالطين.

أولاً: قبل السفر

- اللقاحات والأدوية الضرورية:

- الحصول على لقاح السحايا الرباعي الإلزامي على الأقل 10 أيام قبل السفر. مع التشديد على أن هذا اللقاح لا يحمي فقط الحاج خلال السفر، وإنما يحمي أيضاً عائلته والمخالطين عند العودة.
- من الأفضل أخذ لقاح الأنفلونزا الموسمي على الأقل 10 أيام قبل السفر، خاصة كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.
- إحضار الوثائق الطبية المتعلقة بأي حالة صحية مزمنة أو أدوية تستخدم بانتظام، بالإضافة إلى كميات كافية من الأدوية الضرورية في عبواتها الأصلية.

ثانياً: أثناء السفر

- لتجنب الجفاف:

- تقليل أو عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس، شرب الماء باستمرار على مدار اليوم، خاصة أثناء المجهود البدني.
- الانتباه إلى أعراض الجفاف (مثل العطش الشديد، جفاف الفم والجلد، البول الداكن، الدوخة، والتعب). وفي حال ظهور أي من هذه الأعراض، يجب أخذ استراحة وشرب الماء و/أو محلول معالجة الجفاف على الفور. كما يجب التماس الرعاية الطبية في حال استمرار الأعراض.

- لتفادي الأمراض المنقولة بالحشرات (مثل البعوض):

- الحرص على ارتداء ملابس فاتحة اللون واستخدام الدواء المنفر للحشرات المناسب للجلد.

- نصائح وقائية عامة:

- التماس الرعاية الطبية فوراً عند الشعور بتوَعك صحي خاصة كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة
- المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى خصوصاً بعد المصافحة أو العطس، قبل تناول الطعام وبعد استخدام المراض.
- استخدام مناديل مخصصة للاستعمال مرة واحدة عند السعال أو العطس، والتخلص منها فوراً في سلة المهملات. في حال عدم توفر المنديل، يفضل السعال أو العطس على الذراع وليس اليدين.
- ارتداء الكمامة في أماكن التجمعات والازدحام خاصة للذين يعانون من أمراض مزمنة.
- تجنب الاحتكاك بالمرضى.
- عدم مشاركة الأدوات الشخصية مثل الأكواب أو زجاجات المياه أو أدوات تناول الطعام وغيرها.
- تجنب الاحتكاك بالحيوانات.
- تجنب شرب الحليب غير المبستر، الحرص على غسل الخضروات والفاكهة الطازجة جيداً، طهي الطعام جيداً وتخزينه في درجات حرارة آمنة، وفصل الطعام النيء عن المطبوخ.
- الحفاظ على النظافة العامة والتقيد بالإجراءات المعتمدة من قبل السلطات الصحية في المملكة العربية السعودية.



ثالثاً: بعد السفر

- مراقبة الأعراض التالية (لفترة أسبوعين بعد العودة) وإعلام الطبيب أنك كنت مسافراً:

- ارتفاع درجة الحرارة أو الصداع المستمر.
- آلام العضلات والمفاصل المستجدة.
- التعب /الإرهاق الشديد المستمر أو الدوار.
- الأعراض التنفسية الحادة مثل السعال والعطس.
- مشكلات الجهاز الهضمي مثل الغثيان، القيء، آلام البطن والإسهال.
- الطفح الجلدي.
- تورم الغدد اللمفاوية.
- التهاب الحلق أو التهاب العينين أو فقدان حاسة التذوق أو الشم أو تغييرها.
- صعوبة مستمرة في النوم.

- التماس الرعاية الطبية الفورية في حال ظهور الأعراض التالية وإعلام الطبيب أنك كنت مسافراً:

- صعوبة التنفس أو ألم/ضغط مستمر في الصدر.
- صعوبة في النطق أو فقدان القدرة على الكلام أو الحركة.
- الشعور بالخدر أو الوخز المستمر، أو تشوش الذهن أو فقدان الوعي.
- ألم شديد في البطن أو تقيء مستمر، أو وجود دم في القيء أو البراز.

أخيراً، من المهم تذكير الحجاج الكرام العائدين إلى لبنان بضرورة الحد من مخالطة الآخرين بشكل عام واولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة أو مناعية، كبار السن، الأطفال والنساء الحوامل بشكل خاص. وفي كل الأحوال يجب الامتناع عن المصافحة والتقبيل والمداومة على ارتداء الكمامة عند مخالطة الآخرين، على الأقل لمدة اسبوعين بعد العودة.

حج مقبول وسعي مشكور.