

دليل الحج



0211 566 944 89



info@hajjreisen.de



www.hajjreisen.de



التطعيمات

لقاح الحمى الشوكية ولقاح ا نفلونزا الموسمية

التطعيم ا نفلونزا الموسمية

لجميع  لمن ؟

متى تؤخذ ؟ قبل 10 أيام على اقل

مدة المناعة ؟ سنة واحدة

التطعيم ضد الحمى الشوكية

لجميع من لم يسبق  لمن ؟
تطعيمهم في الخمس
سنوات الماضية

متى تؤخذ ؟ قبل 10 أيام على اقل

مدة المناعة ؟ 5 سنوات



التطعيمات

• لقاح الحمى الصفراء ولقاح شلل اطفال

التطعيم ضد شلل اطفال

يعطى لجميع الأعمار
من الحجاج القادمين من
المناطق الموبوءة
بالفيروس

لمن

قبل 4 أسابيع

مدى الحياة

متى تؤخذ

مدة المناعة

التطعيم ضد الحمى الصفراء

يعطى للحجاج القادمين
من المناطق التي
ينتشر فيها المرض
كالمناطق في جنوب
الصحراء افريقية
وأمرিকা

لمن

قبل 10 أيام على اقل

مدى الحياة

متى تؤخذ

مدة المناعة

حتى لاتصاب با جهاد الحراري

احرص على ✓

تجنب ✗

مضلات
فاتحة اللون
شرب
السوائل
الراحة

التعرض المباشر
للشمس

الحر والزحام

03



0211 566 944 89



info@hajjreisen.de



www.hajjreisen.de



عند اصابة بجرح بسيط

اغسل اليدين
لتجنب العدوى



غَيّر الضمادة أو
اللاصق يوميا



ضع ضمادة معقمة او قطعة
قماش نظيفة على منطقة
الجرح والضغط عليه



عند اصابة بجرح عميق أو نزيف

في حالة البتر ضع الجزء المبتور
في كيس نظيف وضعه بوعاء من
الثلج



لا تقم بإزالة الجسم المغموس
في الجسم أو محاولة
تنظيفه



ضع ضمادة أو قطعة قماش نظيفة
على الجرح واضغط عليه بقوة



انقل المصاب فورًا
إلى المستشفى



الحفاظ على

النظافة الشخصية



تجنب عادة البصق
على ارض



الاجتسال، بالماء
والصابون



الحرص على نظافة
احرام



تغيير الملابس بملابس
أخرى نظيفة بشكلٍ
مستمر



ضرورة استخدام المناديل
عند السعال أو العطاس



الحُرْص على نظافة
الفم و اسنان



ضرورة
غسل
اليدين



الحلاقة السليمة



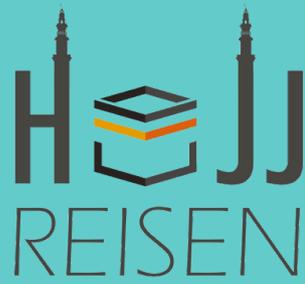
عدم الافراط في الاكل وتناول أغذية غنية
بالعناصر الغذائية
(الكربوهيدرات، البروتين،
الدهون، الفيتامينات، المعادن)

تقسيم الوجبات

3 رئيسية 2 خفيفة

أخذ احتياك من السوائل
إثنين إلى ثلاثة أكواب من الماء في الساعة أو أكثر
ان كنت تتعرق بكثرة





شكرا لكم



0211 566 944 89



info@hajjreisen.de



www.hajjreisen.de