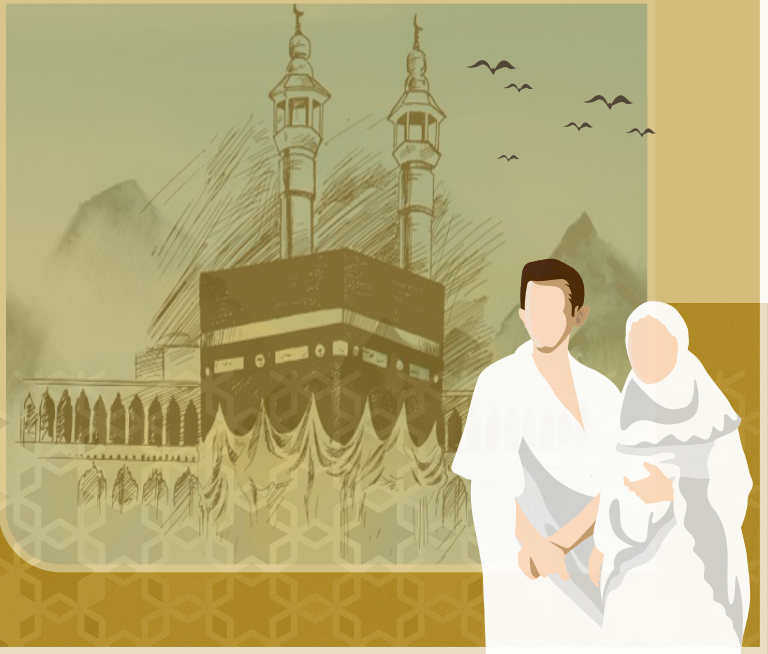


ماجور
magour
لنقل المرضى Patients' Transportation



جمعية أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients Friends' Association in Unaizah

الحاج مولود



شركة صناديق المشاعر
جمعية الهلال الأحمر

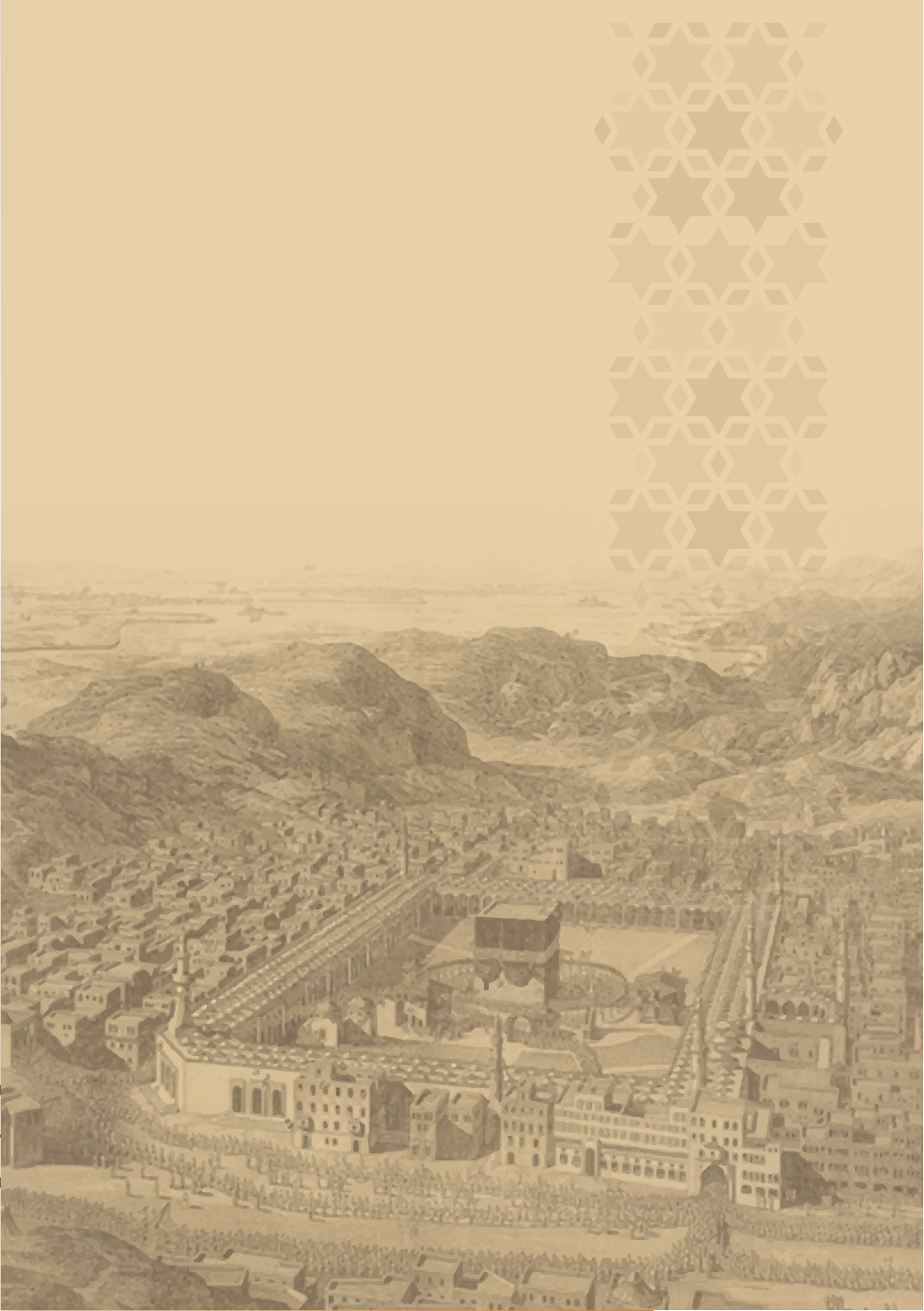


الجاليس الصالح
لخدمة حجاج الداخل



زهرة
التاردين

شركائنا



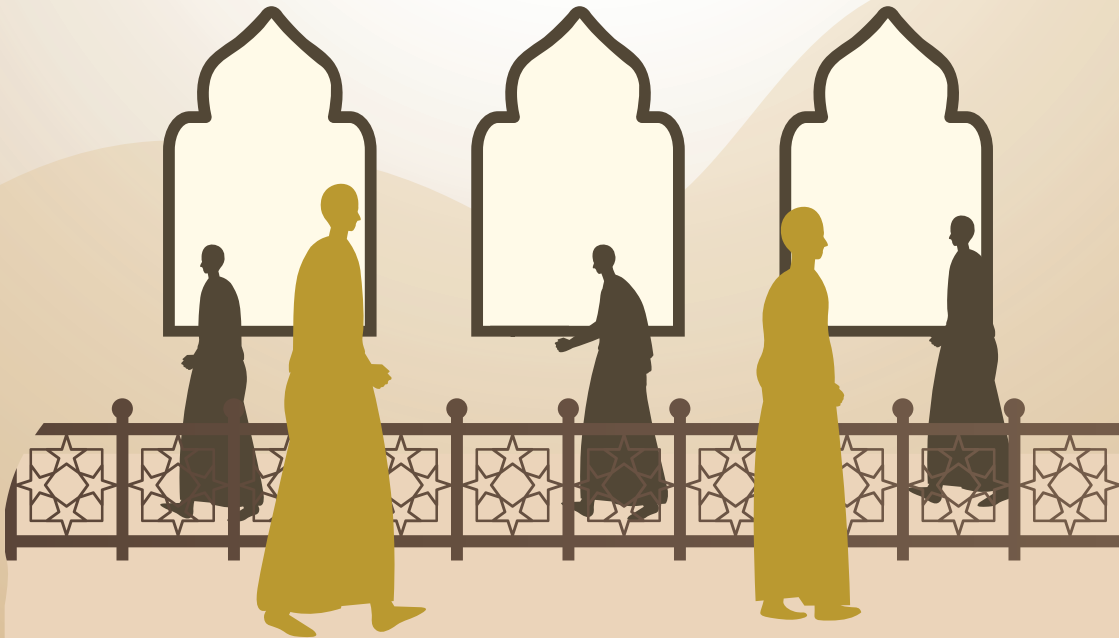
قال الله تعالى :

(إِنَّ الصَّافَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ)

جمعية أصدقاء المرضى بعنيزة تتمنى لكم حجاً مبروراً وعملاً متقبلاً ..

اسم الحاج / ة: 

سنة الحج: 



استعداداً للحج



- « مصحف
- « كتاب أدعية وأذكار
- « سجادة وجلال صلاة
- « ٧-٦ ملابس قطنية
- « بنطال - لمنع احتكاك الأرجل أثناء المشي -
- « الملابس الداخلية حسب الحاجة
- « لباس العيد
- « عباءتين خفيفتين ونقاب غطوه - للإحرام - طرحة إضافية (للنساء)
- « حذاء مريح - بدون ربط - شبشب بلاستيكي
- « مجموعة من جوارب قطنية متينة - ذات قطعة بلاستيكية أسفلها -
- « مظلة صغيرة ومروحة اليد - من الممكن شراء كمادات التبريد -
- « للاستحمام يفضل شراء شنطة صغيرة مقسمة:
- « منشفة الجسم والشعر يفضل ذات الاستخدام الواحد
- « شامبو وصابون غير معطر
- « مزيل تعرق خالي من الرائحة
- « كريم ترطيب
- « ربطات شعر
- « فرشاة شعر أو مشط
- « مقص شعر ومقص أظافر
- « فرشاة أسنان ومعجون
- « مجموعة من الأكياس
- « غطاء العينين وسدادات أذنين
- « غطاء بلاستيكي لكروسي دورة المياه
- « متطلبات التقنية (شاحن سلكي ومتنقل - سماعات جوال)
- « مبالغ مالية للحاجة (ذات فئة العشرة والخمسين)
- « حقيبة الحاج الطبية
- « أدوات صحية ضرورية ((مسحات طبية وكمامات ولاصق الجروح مناديل معقمة وكريم
- العضلات ومسكن - فوط صحية - وافي شمس))
- « شنطة صغيرة يدوية - على الكتف أو على الخصر - للاحتياجات الأساسية



استعداداً للحج

لخص أهم احتياجاتك داخل الحقيبة تجنباً للنسيان :



..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

ذكر نفسك بما يلزمك شرائه :



..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■



حقيقية الحاج الطبية

ينصح كل حاج بتجهيز حقيبته الطبية لمواجهة أي طارئ صحي - لا قدر الله
- في أثناء المناسك .

هناك نوعان من الأدوية التي يجب توفيرها في الحقيبة الطبية :

١- الأدوية العامة :

وهي أدوية قد يحتاج إليها الحاج عند إصابته ببعض الوبكات الصحية،

- خافض الحرارة ومسكن الألم (الفيغادول والبنادول وغيرها)
- مضاد للسعال وطارد للبلغم
- كريمات وفازلين وبودرة لاستخدامها عند حدوث تسليخ في الجلد
- كريمات ومراهم لإصابات العضلات
- كريمات للجروح
- شراب حموضة

٢- الأدوية الخاصة :

وهي أدوية خاصة ببعض الأمراض المزمنة مثل ، أدوية
السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، الربو ، امراض القلب

فيجب أن يوفرها كل حاج لنفسه بكميات
تكفي طوال مدة الحج مع أخذ كمية إضافية
لمدة ٣ أيام احتياطاً



حقيبة

الحاج الطبية





حافظ على نظافة اليدين
وتجنّب استعمال أشياء الآخرين



احرص على سلامة ونظافة
الطعام الذي تأكله



اطبخ اللحم جيّدًا



تجنّب الأطعمة التي تحتوي على
الكثير من الدهون والسكريات



أكثر من شرب السوائل
كالماء والعصائر



احرص على تناول الخضروات
والفاكهة الطازجة



طريقة التعامل مع

النزلة المعوية



طرق العلاج

التوقف عن الحركة
عند الإحساس بالألم



ضغط المنطقة المصابة
لتخفيف الألم



تبريد المنطقة المصابة
لتخفيف الألم



رفع العضو المصاب
لتخفيف التورم



استشارة الطبيب
عند الضرورة



الأسباب

ضعف اللياقة البدنية



الإرهاق الزائد



الحركة العنيفة



خطوات علاج

الإجهاد العضلي في الحج





الماء أفضل مشروب

لتناول الأقراص والحبوب.



عند نسيان الجرعة

خذها في أقرب وقت ممكن،
ولكن عند اقتراب الجرعة الأخرى
تناول جرعة واحدة فقط.



لا تتناول دواء

لحاج آخر ولو تشابهت
الأعراض



لا تعرّض الدواء

لأشعة الشمس بشكل
مباشر.



لا تترك العلاج

إلا بعد استكمال
البرنامج العلاجي حسب
وصفة الطبيب.



احفظ الدواء

في عبوته الأصلية

نصائح



دوائية في الحج



تحمي تطعيمات قبل الحج بإذن الله تعالجا الحجا والحجاج من الإصابة ببعض الأمراض المعدية ومضاعفاتها الخطيرة

اللقاحات الإلزامية واللقاحات الأخرى التي ينصح المتوجهون إلى الديار المقدسة بتلقيها لموسم الحج

لقاح الانفلونزا

2

• لمن؟ حجاج الداخل - الزامي.
• لِحجاج الخارج

• الفئات ، لجميع الأطفال والبالغين وكبار السن والحوامل خاصة الأشخاص الذين ينتسبون إلى مجموعات الخطر، الأشخاص المسنون والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة والأطفال والحوامل .

• متى ؟ قبل السفر ب أسبوعين.

1 لقاح الحمى التيفية الرباعي (ACYW135)

• الزامي.

• لمن؟ حجاج الداخل - حجاج الخارج.
• الفئات ، الأطفال - البالغون - الحوامل.

• متى ؟ قبل 10 أيام على الأقل من التوجه للأماكن المقدسة .

3 لقاح ضد شلل الأطفال

3

• الزامي.

• لمن ؟ حجاج الخارج القادمين من دول محددة ينتشر فيها المرض.

• الفئات ، الأطفال والبالغين وكبار السن والحوامل.

• متى ؟ قبل السفر 4 أسابيع.

4 لقاح الحمى الصفراء

• الزامي.

• لمن ؟ حجاج الخارج القادمين من دول محددة ينتشر فيها المرض.

• الفئات ، الأطفال والبالغين - لا يعطى للحوامل وكبار السن والرضع تحت عمر 9 أشهر .

• متى ؟ قبل السفر ب 10 أيام .

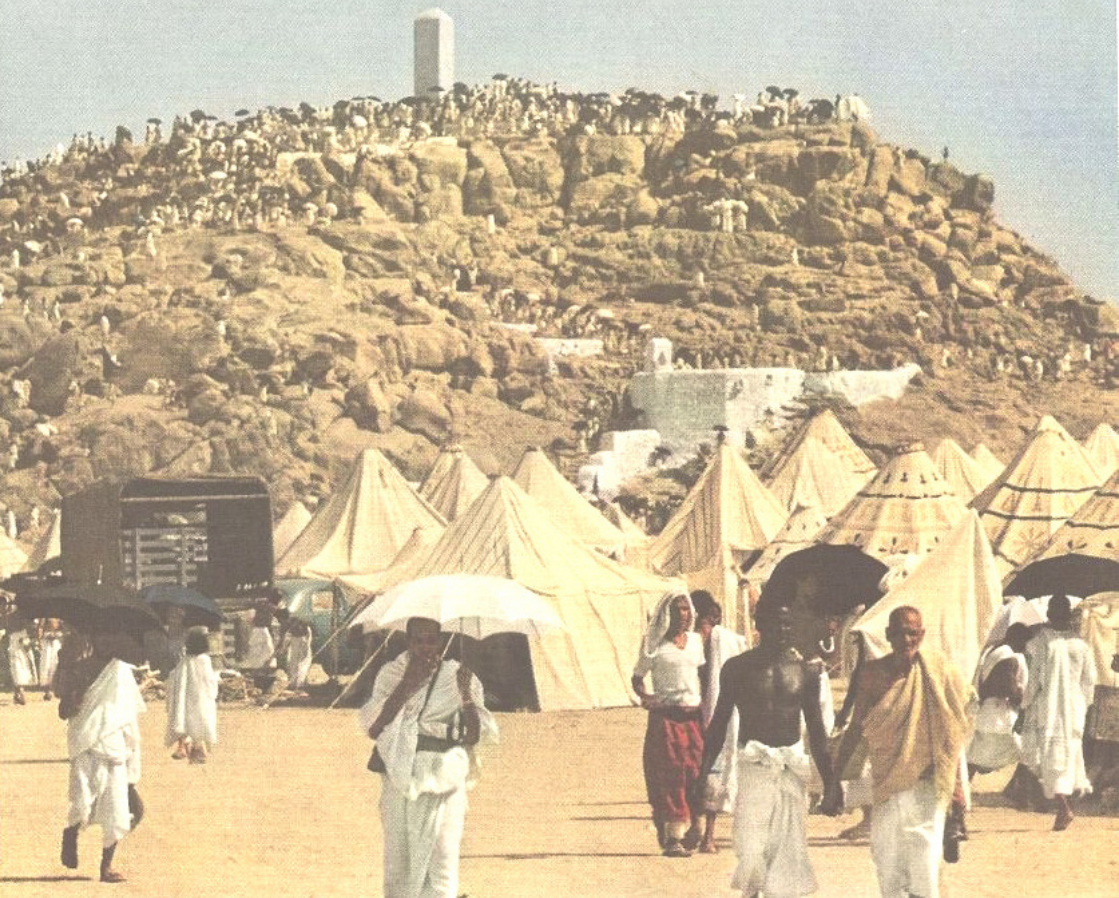
تتوفر اللقاحات المطلوبة لاءا مناسك الحج بالمراكز الصحية التابعة لوزارة الصحة

تطعيمات

الحج



الطريق إلى مكة



مَناسِكُ الْحَجِّ

HAJJ AND UMRAH

- 7 ذى الحجة
- 8 ذى الحجة
- 9 ذى الحجة
- 10 ذى الحجة
- 11، 12، 13 ذى الحجة

النهاية



طواف الوداع

جمرة العقبة
الصفرى

جمرة العقبة
الوسطى

جمرة العقبة
الكبرى

10 ذى الحجة
(يوم العيد)

المزدلفة

جبل عرفة

منى

الجمرات



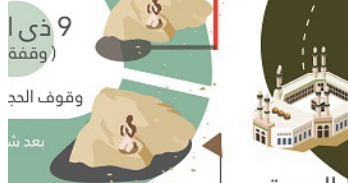
التحلل
الأول

العودة
إلى منى



طواف الإفاضة

العودة
إلى مكة



الوصول
إلى عرفة

العودة
إلى مكة

الصفاء و المروة

التحلل
التام

Designed by : Mohamed Males

رحلة العمرة

ROUTE OF HAJJ

البداية

الوصول لمكة

الإحرام

الطواف

7 ذي الحجة

العمرة

تنتهي أعمال العمرة

7 أنشواط

يطلق شعره أو يقصره و
هنا تنتهي أعمال العمرة

الصلوة عند
مقام إبراهيم

شرب ماء زمزم في
الطريق إلى الصفا والمروة

السبع
الصفا والمروة

العودة إلى منى

8 ذي الحجة
يوم التروية

الإحرام

يبقى الحاج بإحرامه
و يتجه إلى منى
قبل صلاة الظهر

الوصول
إلى المزدلفة

بعد صلاة العشاء
قبل طلوع الشمس

و صل بها المغرب و
العشاء فصر و جمع و صل فجر

بيرة العقبة الكبرى
١ حصيات (حجم الحصى)

20 ك
20 دقيقة

الوصول لمنى
يوم التروية

فقام بها و صلى الظهر والعصر
والمغرب والعشاء فصر بلا جمع

الحجة
عرفة

اج عرفة

بروق الشمس

- ١ تأقلم على الحرارة قبل الحج
- ٢ خذ كفايتك من النوم
- ٣ توقف عن المشي وخذ قسطاً من الراحة
- ٤ استخدم مظلة
- ٥ أكثر من شرب السوائل
- ٦ ضع كريم واقى للشمس
- ٧ احرص على تبريد نفسك باستخدام مروحة مع رذاذ ماء على الاماكن المكشوفة من جسدك

تجنب مايلي ..



- ١ التعرض المفاجئ لدرجات حرارة عالية.
- ٢ الخروج في أوقات الذروة
- ٣ الانتظار حتى تشعر بالعطش
- ٤ بذل مجهود عضلي عنيف أو الأعمال الشاقة في أوقات الذروة
- ٥ تجنب شرب القهوة أو الشاي.

كيف تحمي نفسك من

الإجهاد الحراري



تخطيط لاستغلال كل دقيقة من حرك للتقرب من الله


حدد ماذا ستقوم به بالحج

اليوم ١٢/٨ في منى : 

①

اليوم ١٢/٩ في عرفة - مزدلفة : 

②

اليوم ١٢/١٠ في منى : 

③

اليوم الحادي عشر منى : 

④

اليوم الثاني عشر منى : 

⑤

اليوم الثالث عشر : 

⑥





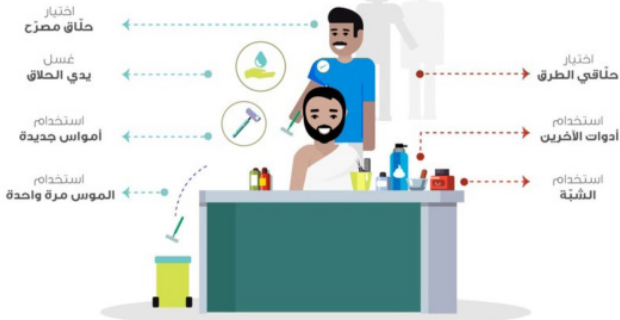
الوقاية من التسمم الغذائي



احرص على



تجنّب

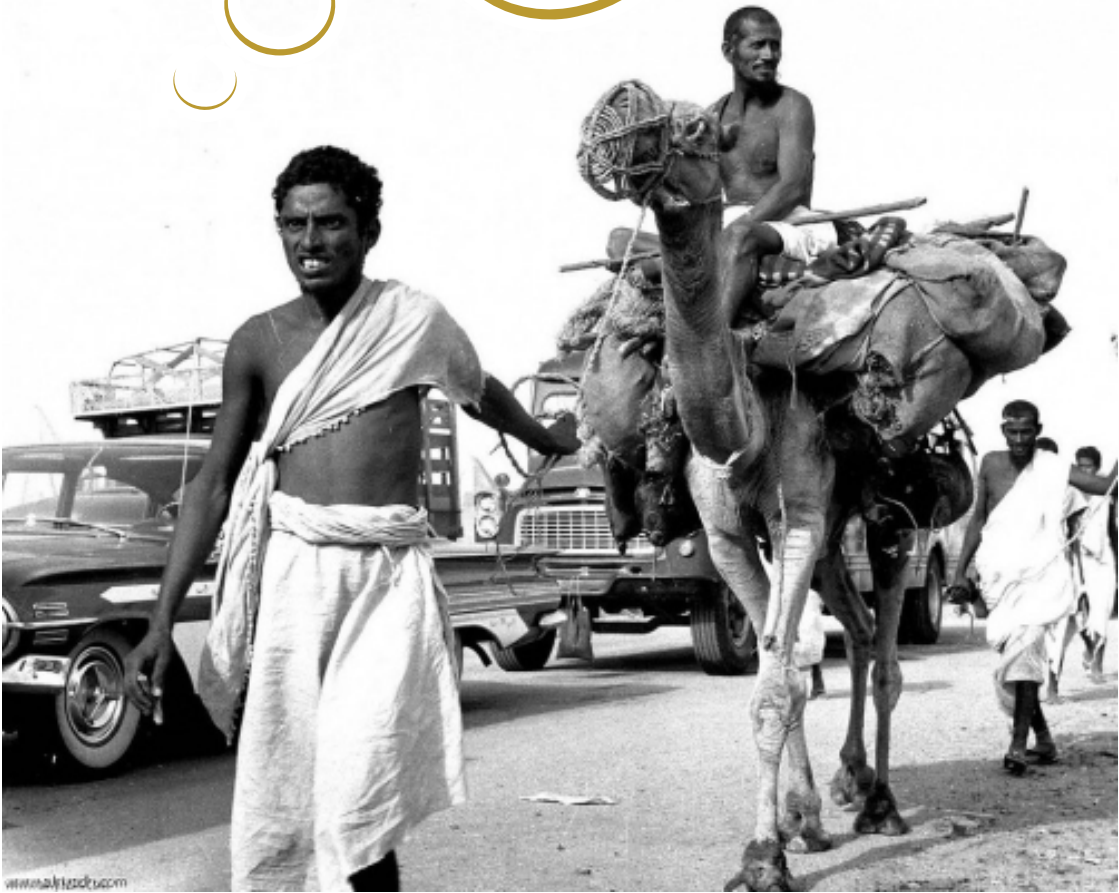


الاحتياطات الصحية

عند الحلاقة



ذِكْرِي حَاج



ذِكْرِي حَاج



عزیزنا الحاج بما أنك لم تنسى والديك وأهلك وأصحابك بوفير دعواتك
في حجك , ذكرهم بمنزلتهم بهدية بسيطة من مكتنا المكرمة :

عدد أحبائك :

..... ■

هديتك عبارة :

..... ■

..... ■

..... ■

*نقرح عليك سبحة - سواك حفاظاً على صحة فمهم



میلاد

وسعی مشکور
وذنوب مغفور



مفكرة حاج



استمتع بتدوين تفاصيل رحلة حجك في أراضى الله المقدسة ليتسنى لك
استعادة بعض من مشاعرك في أوقات مختلفة لتكون لك ذكرى حاج لاتنسى

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





جمعية أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients Friends' Association in Unalzhah



تَقَبَّلِ اللهُ

حَسْبُكُمْ
صَالِحُ الْأَعْمَالِ

جمعية أصدقاء المرضى بعنيزة

تهديكم كتيب

الحَاجُّ مَوْلُودٌ

برعاية من صيدلية زهرة الناردين وشركة الجليس الصالح وشركة صفاء المشاعر

لِدوام عملك الصالح نقدم لكم حساباتنا للتبرع بما تجود به أنفسكم

بنك الرياض
Al Rajhi Bank

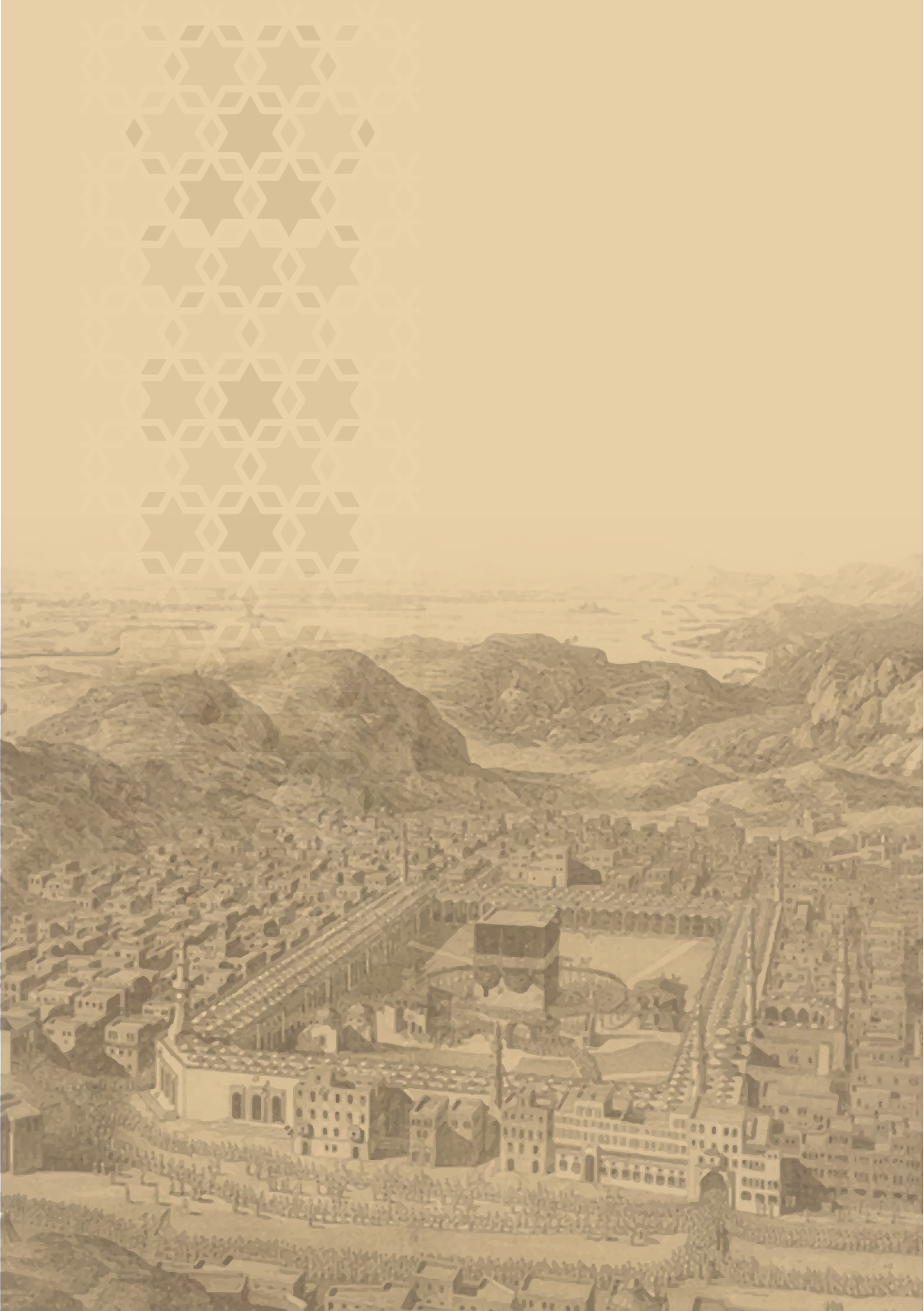
SA7180000 234608010585857

بنك الأهلي
NCB

SA57100000 39214039000110

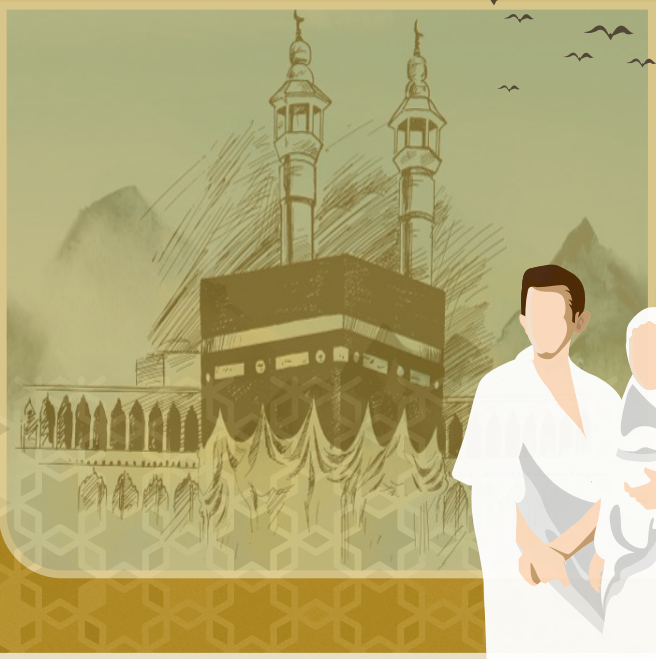
بنك الرياض
riyad bank

SA312000000 6171820009940





الموقع الإلكتروني
لجمعية أصدقاء المرضى بعنيزة



ماجور
magour
لتنقل المرضى Patients' Transportation



جمعية أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients Friends' Association in Unaizah