

## إرشادات صحية أثناء الحج



ستصادف أخي الحاج أثناء حجك أحداثاً كثيرة، وتقابل أشخاصاً كثيرين، وتنتقل من مكان إلى مكان، فعليك أن تكون أثناء حجك كله حريصاً على صحتك العامة، وألاّ تتساهل في الأشياء اليسيرة؛ لأن معظم المشاكل الصحية تنشأ من تجاهل التوجيهات الصحية اليسيرة.

### 1- انتبه للطعام الذي تأكله..

يقوم بعض الحجاج بإعداد الطعام بطريقة غير صحية؛ ولهذا فإن بعض الأمراض المعدية المرتبطة بالطعام قد تزداد في الحج، مثل الإسهال والقيء وآلام البطن والنزلات المعوية.

وهناك إجراءات وقائية يسيرة وسهلة، لكن تجاهلها للأسف قد يسبب مشاكل صحية كبيرة، ومن هذه الإجراءات:

- الحرص الشديد على النظافة، وعلى غسل اليدين بالماء والصابون، قبل تناول الطعام وبعده، وكذلك

بعد قضاء الحاجة .

- الحرص على نظافة الأواني المستعملة لإعداد وتناول الطعام. والحرص على غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها.

- عدم ترك الطعام مكشوفاً في الهواء الطلق؛ لأنّه يكون عرضة للغبار والذباب والهواء.

- أن تكون مياه الشرب والطبخ من المياه المعلبة، أو من المياه المعالجة بالترشيح والتنقية وإلا فيجب عليها قبل الإستعمال.

- عدم شراء السلطات والأطعمة التي تباع في الطرقات، من الباعة المتجولين.

## 2- الإكثار من شرب المياه، والسوائل المختلفة:

يفقد الحاج في موسم الحج كميات كبيرة من السوائل عن طريق التعرق؛ ولهذا ينصح الحاج دوماً بشرب كميات كافية من السوائل لتعويض ذلك النقص.

## 3- نصائح في الأمن والسلامة:

موسم الحج موسم حافل بالأحداث، يجتمع فيه قرابة المليونين من البشر، في فترة لا تتجاوز الأسبوع، ويسكنون في خيام متلاصقة، وينتقلون في أوقات متقاربة. وهم فوق ذلك من بلاد مختلفة، ولغات متباينة، ودرجات تعليم متفاوتة.

ولهذا كلاًّ كان وما يزال موسم الحج عرضة لكثير من الحوادث. وأهم هذه الحوادث ما يلي:

### أ) الحرائق:

الحرائق في موسم الحج مأساة كبيرة، ونرجو أن تتوقف هذه المأساة بعد تعميم إستخدام النوع الجديد من الخيام المضاد للحريق، ومع هذا فهذه بعض النصائح التي يبقى العمل بها مهماً:

- لا توقد النار داخل الخيمة، وإلتزم بإستخدام الأماكن المخصصة للطهي وإعداد الطعام.
- لا تلق أعقاب السجائر في غير الأماكن المخصصة لذلك.
- تعرف على مخارج الطوارئ لإستخدامها وقت الضرورة.
- تجنب تخزين المواد القابلة للإشتعال والإنفجار.

#### ب) الإصابات والكسور..

- لا تنصب خيمتك فوق الجبال والمرتفعات، وتجنب تسلق الصخور فذلك يعرض حياتك للخطر.
- تجنب النوم في الأماكن الوعرة: حتى لا تتعرض للدغات الثعابين أو لسعات الحشرات.
- تجنب السير في مجموعات كبيرة فهو يسبب الارتباك لبقية الحجاج ويؤذيهم.
- تجنب الزحام والتدافع، فهو من أكثر أسباب الإصابات في الحج.
- تجنب الزحام والتدافع، فهو من أكثر أسباب الإصابات في الحج وتخير الأوقات المناسبة لتحركاتك، وإستفد من الرخص الشرعية الموثقة في هذا المجال.

- احذر من افتراش الأرصفة والطرق والنوم تحت السيارات.
- ارفع المظلة في أماكن الإزدحام، حتى لا تؤذي الآخرين.
- ترفع بالضعفاء من المرضى وكبار السن والنساء.
- لا تحمل أدوات مكشوفة (سكين أو شفرة)، حتى لا تسبب الضرر لنفسك وللآخرين.

#### ج) حوادث السيارات..

لا تزال هذه المشكلة باقية بسبب الزحام الشديد وعجلة البعض وتهورهم وهذه بعض النصائح المهمة:

• احذر من العجلة والتهور في قيادة السيارة، وكن منتهباً باستمرار للمشاة فكثير منهم يسير في وسط الطريق!.

• تجنب الركوب فوق أسطح السيارات والباصات، وخاصة حين النفرة من عرقات إلى مزدلفة.

• إذا كنت تمشي على قدميك فابتعد عن طريق السيارات، فبعض السائقين في المشاعر يقودون سياراتهم بسرعة للأسف!.

#### 4- حافظ على نظافتك الشخصية ونظافة الآخرين:

لو أن كل حاج التزم بآداب الإسلام في النظافة، وألقى المخلفات في الأماكن المخصصة، لما حصلت بعض المشاهد المؤذية في الحج في تراكم القمامة، واتساخ الشوارع، برغم الجهود الجبارة التي تبذلها البلديات.

وهذا عرض مختصر لأهم آداب النظافة الواجب اتباعها:

- لا يليق بالحاج أبداً أن يبصق على الأرض، فهذا فوق أنفه منظر غير لائق، إلا أنفه أيضاً وسيلة خطيرة لنقل وإنتشار العدوى.

- من السلوكيات الخاطئة تساهل بعض الحجاج برمي مخلفات القمامة، وبقايا الأكل في الشارع.

- يجب أن يكون قضاء الحاجة في دورات المياه فقط! حتى لا تنتشر الأوبئة المعدية.

#### 5- لا تُجهد نفسك:

□ تبارك وتعالى غني عن تعذيب الإنسان نفسه، وبعض الحجاج يرهق نفسه ويتعبها في أشياء قد لا يترتب عليها أجر أو فضيلة، فمثلاً:

- بعض الحجاج يؤدّي المناسك، كالطواف والسعي ورمي الجمار في أوقات الزحام الشديد والحر، فيرهق نفسه ويرهق مَن معه، وربّما فقد لذة العبادة وحلاوتها. ولو أدى تلك المناسك في غير أوقات الذروة وعند اعتدال الحرارة، لكان أرفق به وأخشع لقلبه.

- بعض الأحجاج لا يهتمون بأخذ قسط كافٍ من الراحة، وربّما سهر إلى وقت متأخر من الليل فيختل نظام النوم لديه، ومثل هذه التصرفات تعرض الجسم للإجهاد والإنهاك.

#### 6- الإمتناع عن التدخين:

لا يمكن لأحد الآن أن ينكر أضرار التدخين، لأن أضراره أصبحت واضحة يراها الجميع.

وفي موسم الحج حيث الزحام الشديد، وإختناق الأنفاس، وتقارب مساكن الناس، تتعدى أضرار التدخين من المدخن إلى مَن حوله من غير المدخنين.

وليت المدخن يجعل من موسم الحج فرصة للإقلاع النهائي عن التدخين، فينقذ بذلك نفسه، ويحي مَن حوله من دخان السجائر الذي ينفثه في وجوههم. وصدق الله إذ يقول: (ذَلِكَ وَمَنْ يُعِظْ صَبْرًا شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّ أَثَرَهَا مِنْ تَقْوَى اللَّهِ وَلُؤْلُؤٍ) (الحج/ 32).

#### 7- حفظ الأدوية بطريقة سليمة:

يجب على الحاج العناية بكيفية حفظ الأدوية، خاصة في الجو الحار للمشاعر. وتوجد في الأسواق حافظات صغيرة (ترامس) يمكن حفظ الأدوية فيها.

#### 8- الافتراش ظاهرة يجب أن تتوقف:

ظاهرة افتراش بعض الحجاج للشوارع وتحت الجسور طيلة موسم الحج، تعتبر ظاهرة سيئة وخطيرة. لأنّها تساهم في نشر الأوبئة المعدية، وتعرض المفترشين للإجهاد والإنهاك وضربة الشمس، وتعطل سيارات الإسعاف والدفاع المدني، وتعرقل حركة السير العام.

#### 9- كمادات الأنف والفم هل هي مفيدة؟

اعتاد بعض الحجاج لبس كمّامات الأنف والفم، وذلك حتى تقيهم من الغبار والأتربة، وبعضهم يعتقد أنّها تمنع إنتقال العدوى. والحقيقة أنّّه ليس معروفاً على وجه الدقة هل هي مفيدة أم لا؟، بل هناك بعض الدراسات الأولية التي لم تتأكد بعد تشير إلى أنّها ربّما كانت مضرة؛ لأنّّه يتجمع فيها كمية مركزة من الغبار والعوالق. وعلى كل حال فمَنْ أراد إستخدامها فلا بدّ من تغييرها بصورة مستمرة.

10- كن حذراً عند الحلاقة:

• يقوم بعض الحجاج عند حلاقة شعرهم بإستخدام أمواس حلاقة، قد إستخدمها أشخاص آخرون قبلهم. وهذا سلوك خطير!! لأنّ كثيراً من الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الدم. ربّما انتقلت بهذه الطريقة، ومن أخطرها فيروس الإيدز، والفيروسات الكبدية من نوع (ب) و(ج). فعلى كل حاج أن يستعمل الموس لمرة واحدة ثمّ يرمي به في المكان المخصص لذلك.

• ينصح الحاج بأن لا يمشي حافي القدمين، لتجنب الوخز بإبر أو أمواس ملوثة قد تكون موجودة على الأرض.

• احذر التعامل مع الحلاقين غير النظاميين، الذين يتواجدون على الطرقات والأرصفة.