



حجاج بيت الله

تجنبوا أدوات الحلاقة المستعملة لأنها
وسيلة أكيدة لنقل بعض الأمراض
الخطيرة كالأيديز



Dear Hajji,

**Avoid sharing the shaving tools
which might disseminate dangerous
diseases such as (AIDS).**



حجاج بيت الله

إن سوار المعصم يحمل معلومات مهمة جداً عنكم
تساعد الجهات المختصة على تقديم المساعدة عند
الضرورة فاحرصوا على ارتدائه طوال أيام الحج.



Dear Hajji,

**You should use plastic (wrest tag)
which contain useful information in
case of emergency.**



حجاج بيت الله

إحرصوا على غسل أيديكم بالماء
والصابون قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة ،
فإنه سلوك صحي ضروري



Dear Hajji,

**Hand washing is a healthy behavior
that prevent communicable diseases.**



حجاج بيت الله

تأكدوا من صلاحية المعلبات واحفظوا الطعام بعيداً
عن الحشرات واغسلوا الفواكه والخضروات جيداً



Dear Hajji,

**Be sure of validity of canned food,
keep your food covered & properly
wash the vegetables & fruits.**



حجاج بيت الله

تجنبوا إفرازات ورذاذ الأنف والحلق
التي تصدر من الآخرين، فهي أهم
مصدر للعدوى



Dear Hajji,

**To prevent communicable diseases ,
avoid exposure to other's nasal &
throat secretions**



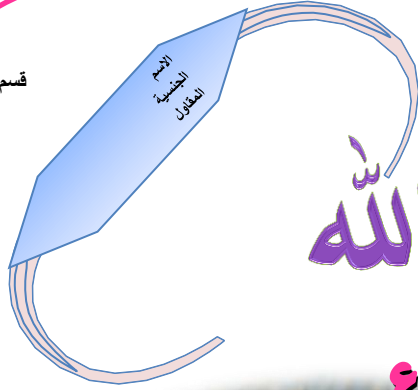
حجاج بيت الله

الإزدحام عامل مهم في نقل العدوى
بالحمى المخية الشوكية فتجنبوا أماكن
الإزدحام



Dear Hajji,

**Avoid crudeness which is an
important factor for
dissemination
of meningitis.**



حجاج بيت الله

التطعيم ضد السحائي

اسبوعين قبل السفر



Dear Hajji,
Meningococcal vaccine should be taken 2 weeks a head before departure to MECCA.



حجاج بيت الله

التطعيم ضد

التيتانوس والدفتيريا

أربعة أسابيع قبل السفر

Dear Hajji,

Tetanus & Diphtheria vaccine should be taken 4 weeks ahead before departure to MECCA.





حجاج بيت الله

إذا كنتم من المدخنين
ف لديكم فرصة في هذه الأيام الفضية
للإقلاع عن التدخين



Dear Hajji,



**Hajj is a good spiritual
opportunity to stop smoking
for ever.**



حجاج بيت الله

عدم تناول المواد الغذائية المحفوظة
والمملحة و الغنية بالدهون
تجنبكم ارتفاع ضغط الدم



Dear Hajji,

To prevent sudden rise in
your blood pressure just
avoid taking salty or oily
canned food.





حجاج بيت الله

هل تعانيون من مرض السكري؟
إذاً

قللوا من تناول النشويات مثل الأرز

Dear Hajji,

If you are diabetic, eat minimal amount of carbohydrates such as rice.





حجاج بيت الله

إذا كنتم تعانيون من مرض السكري

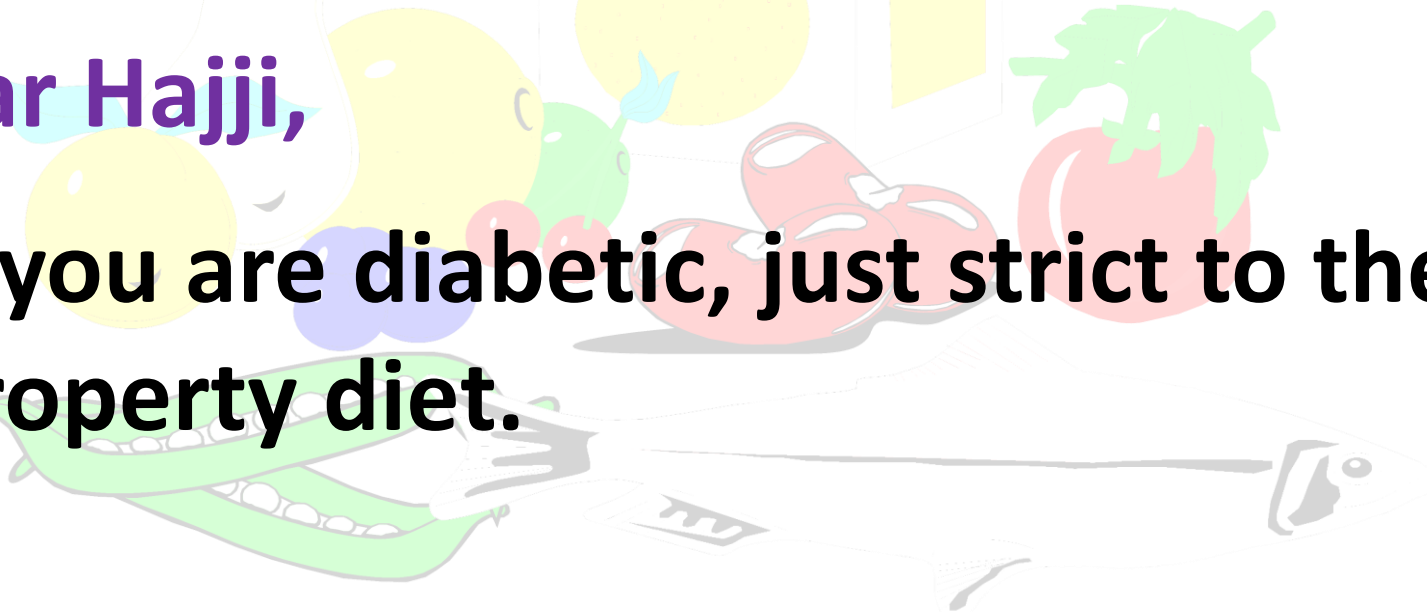
يجب عليكم

تناول الغذاء السليم والمتوازن



Dear Hajji,

If you are diabetic, just strict to the
property diet.





حجاج بيت الله

إذا كان لديكم مرض السكري

اكثرُوا من شرب السوائل

والعصائر الخالية من السكر المصنّع



Dear Hajji,

If you are diabetic, take plenty of free
sugar fluids & juices.



حجاج بيت الله

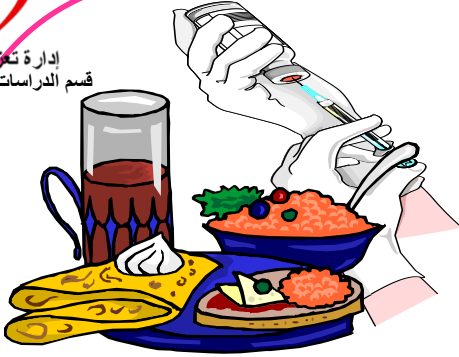
مرضى السكري
تناولوا وجبة

خفيفة عند استخدام الدواء
لمنع هبوط السكر في الدم



Dear Hajji,

If you are diabetic, take light meal with your medicine just to prevent hypoglycemia.



حجاج بيت الله



- مرضى السكري**
إذا شعرتُم بأعراض هبوط السكر
(رجفة, تعرق شديد, خفقان)
1. تناولوا وجبة خفيفة مباشرة
2. راجعوا طبيب الحملة

Dear Hajji,

The following are some of hypoglycemia symptoms:
(tremors, excessive sweating & palpitation) , so
immediately take light meal & consult your doctor.



حجاج بيت الله

هل لديكم مرض القلب أو الشرايين؟
إذاً.. ابتعدوا

عن أشعة الشمس الحارقة، والارهاق



Dear Hajji,

If you are suffering cardiovascular diseases,
avoid direct sunlight & exhaustion.



حجاج بيت الله

إذا كان لديكم مرض القلب والشرايين
تأولوا الأغذية الخفيفة كالخضروات



Dear Hajji,
Light meal that's made of vegetables is
good for those suffering cardiovascular
diseases.

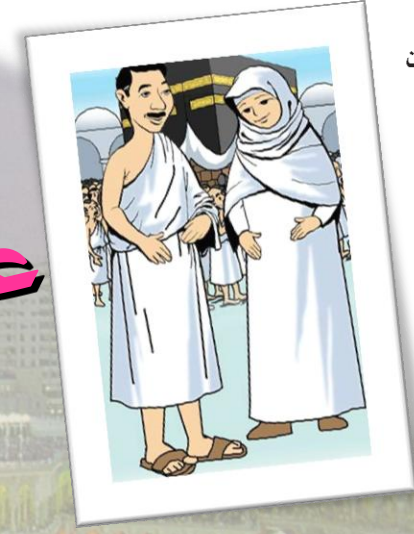


حجاج بيت الله استخدموا الأحذية المريحة وتجنبوا المشي حفاة



Dear Hajji,

During hajj you should always wear proper shoes.



أخي الحاج عليك بزيارة الطبيب المعالج قبل المغادرة للتأكد من العلاج المطلوب ومن الحالة الصحية العامة

Dear Hajji,

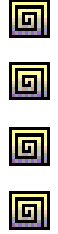
Arrange for medical examination
fitness before leaving to Mecca.



عزيزي الحاج

يجب أن تأخذ التطعيمات اللازمة :

- الالتهاب السحائي
- الدفتيريا والتيتانوس
- الانفلونزا الموسمية
- النيموكوكال المتعدد السكريات



قبل السفر وحسب الشروط المطلوبة لكل تطعيم

Dear Hajji,
kindly note the following regarding the vaccination:

- Meningococcal Vaccine.
- Tetanus & Diphtheria Vaccines.
- Seasonal flu Vaccine.
- Pneumococcal Polysaccharide Vaccine.

To be taken before leaving to Mecca & according to each vaccine conditions.