



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# الوقاية من الإنفلونزا أثناء أداء العمرة



## ماذا يجب علي أن أفعل إذا رغبت في أداء العمرة؟

1. ارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة ومواقع التجمعات. ومن ذلك أثناء الطواف والسعي.
2. الانتظام في غسل اليدين بالماء والصابون أو المطهر عدة مرات يوميا..
3. استخدام المناديل لتغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال. ثم التخلص منها .
4. تجنب لمس العين والأنف أو الفم باليدين إلا بعد غسلهما جيدا.
5. الاكتفاء بالمصافحة عند السلام على الآخرين .
6. إذا شعرت بأعراض الإنفلونزا، فيجب عليك المكوث في المنزل. وتجنب الاحتكاك المباشر مع الآخرين إلى أن تزول الحمى وتستمر درجة حرارة الجسم الطبيعية لمدة ٢٤ ساعة (دون أخذ أدوية مخفضة للحرارة).
7. مراجعة الطبيب في حالة ظهور أعراض شديدة للإنفلونزا

## توصي وزارة الصحة بتأجيل العمرة للفئات التالية:

### أولا : المصابون بالأمراض المزمنة ومنها:

- المصابون بأمراض رئوية مزمنة. ومن ضمنهم مرضى الربو الذين يتناولون العلاج.
- المصابون بأمراض القلب والكبد والكلية.
- المصابون بداء السكري.
- المصابون بمرض نقص المناعة ( بسبب علاج أو مرض أولي أو مكتسب ).
- المصابون بمرض الأعصاب المزمن.
- المصابون بالسمنة المفرطة.
- المصابون بالأمراض الإستقلابية.
- المصابون بالأنيميا المنجلية.

### ثانيا: الحوامل

### ثالثا : الأطفال الأقل من (١٢) سنة.

### رابعا: كبار السن أكبر من (٦٥) سنة



## التزامك يقيك

مع خيات الحملة الوطنية للتوعية  
بمرض إنفلونزا الخنازير  
الإدارة العامة للإعلام والتوعية الصحية  
رمضان ١٤٣٠هـ - أغسطس ٢٠٠٩ م

٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤  
www.moh.gov.sa

لمزيد من المعلومات حول هذا المرض  
الرجاء الاتصال بالهاتف المجاني أو  
زيارة موقع الوزارة على الانترنت...