



وزارة الصحة
Ministry of Health

Consignes sanitaires pour les pèlerins



بسلام
آمنين
2022 - 1443



CONTENU

Préparations pré-Hajj	3
Pour les pèlerins de l'intérieur de l'Arabie saoudite	3
Pour les pèlerins de l'extérieur de l'Arabie saoudite	3
Directives sanitaires pré-Hajj	4
Comment améliorer votre forme physique avant le Hajj	4
Pendant le Hajj	4
Directives générales pour l'hygiène personnelle	4
Blessure à la chaleur et infection	5
Insolation	5
Stress thermique	5
Stress musculaire	6
Gommage de la peau	6
Déshydratation	6
Tomber	7
Entorse de la cheville	7
Dengue et virus Zika	8
Intoxication alimentaire	8
Directives sanitaires spéciales pour certains patients pendant le Hajj	10
Directives sanitaires pour les patients cardiaques	10
Directives sanitaires pour les patients diabétiques	10
Directives sanitaires pour les patients asthmatiques	11
Directives sanitaires pour les patients allergiques	11
Directives sanitaires pour les patients insuffisants rénaux	11
Premiers secours	12
Hypoglycémie	12
Saignement de nez	12
Ecchymoses	13
Précautions lors du rasage	13
Après le Hajj	13
Consignes de sécurité pour les sacrifices	13
Pour votre sécurité	13
Références	14



وزارة الصحة
Ministry of Health

Préparations pré-Hajj :



وزارة الصحة
Ministry of Health

Pre-Hajj Preparations:

Il est important de prendre les vaccins nécessaires pour le Hajj

Pour les pèlerins de l'intérieur de l'Arabie saoudite :



Vaccination contre la méningite

Pour ceux qui n'ont pas été vaccinés contre la méningite au cours des cinq dernières années. Il doit être pris au moins 10 jours avant le Hajj. La période d'immunisation du vaccin est de 5 ans.



Vaccination contre la grippe saisonnière

Pour tous, et à prendre au moins 10 jours avant le Hajj. La période d'immunisation du vaccin est de 1 an.



Vaccination COVID-19 pour les pèlerins de l'intérieur et de l'extérieur de l'Arabie saoudite

En savoir plus sur les vaccins approuvés dans le Royaume



Pour les pèlerins de l'extérieur de l'Arabie saoudite :



Vaccination fièvre jaune

(vaccination obligatoire pour les personnes venant de pays infectés : certains pays d'Afrique, certains pays d'Amérique latine, Afghanistan - Malawi - Pakistan - Madagascar - Yémen) pour les plus de 9 mois.

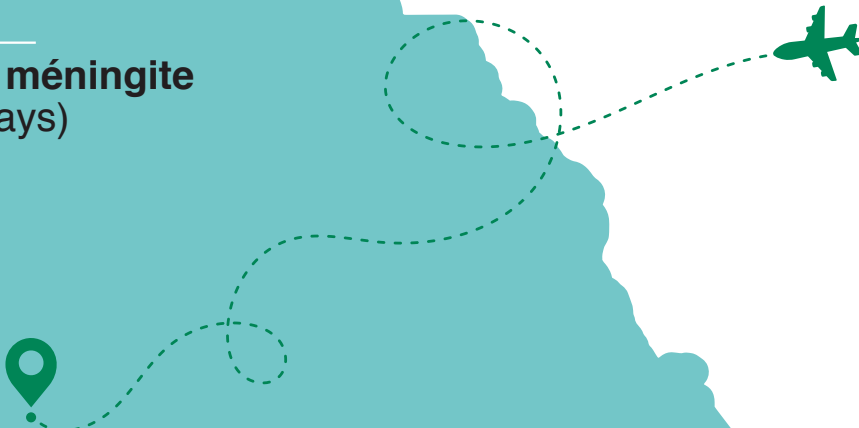


Pour tous les résidents des zones mentionnées, à prendre 10 jours à l'avance. La période d'immunisation du vaccin dure toute la vie.

Pour les pèlerins de l'extérieur de l'Arabie saoudite :



Vaccination contre la méningite (pour tous les pays)



Pour ceux qui n'ont pas été vaccinés contre la méningite au cours des cinq dernières années. Le vaccin doit être pris au moins 10 jours avant le Hajj. La période d'immunisation du vaccin est de 5 ans pour le vaccin quadrivalent conjugué et de 3 ans pour le vaccin quadrivalent polysidique.

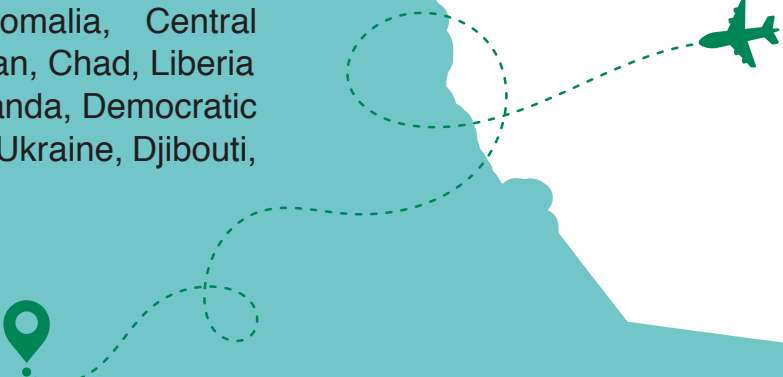
Pour les pèlerins de l'extérieur de l'Arabie saoudite :



Vaccination contre la polio

vaccination obligatoire pour certains pays

Afghanistan, Ethiopia, Pakistan, Benin, Gambia, Senegal, Burkina Faso, Guinea, Sierra Leone, Cameroon, Guinea Bissau, Somalia, Central African Republic, Iran, South Sudan, Chad, Liberia, Tajikistan, Congo, Mauritania, Uganda, Democratic Republic of Congo, Mozambique, Ukraine, Djibouti, Niger, Yemen, Egypt, Nigeria.



Dans le cas où le vaccin antipoliomyélitique inactivé (VPI) n'est pas disponible, un certificat de vaccination doit être présenté prouvant qu'ils ont reçu au moins une dose de vaccin antipoliomyélitique oral (VPO) dans un délai d'au moins 4 semaines et d'au plus moins de 6 mois avant de venir en Arabie Saoudite.

Pour les pèlerins de l'extérieur de l'Arabie saoudite :



Vaccination contre la grippe saisonnière

Pour tous les âges; le vaccin doit être pris au moins 10 jours avant le Hajj. La période d'immunisation du vaccin est de 1 an.



Vaccination trivalente (rougeole, oreillons, rubéole)

Pour tous les âges; le vaccin doit être pris deux semaines avant le Hajj. La période d'immunisation du vaccin est par groupe d'âge.

Pour les pèlerins étrangers



Vaccination contre le COVID-19


**Il est obligatoire pour tous ceux
qui souhaitent effectuer le Hajj**

Immunsation complète avec les vaccins approuvés dans le Royaume et soumettre un test négatif pour le Coronavirus (Covid-19) pour un échantillon prélevé dans les (27) heures à compter de la date de départ de votre pays vers le Royaume

En savoir plus sur les vaccins
approuvés dans le Royaume



Pour les pèlerins de l'extérieur de l'Arabie saoudite :



Le ministère de la Santé recommande
à ceux qui viennent pour la Omra, le Hajj, le travail saisonnier
ou pour toute autre raison dans les zones du Hajj et de la
Omra de mettre à jour leurs vaccinations contre les maladies
telles que la varicelle, les oreillons, la rougeole, la coqueluche,
.la poliomyélite et le tétanos

Directives sanitaires pré-Hajj :

Si vous souffrez de maladies chroniques, consultez votre médecin pour vous assurer de la stabilité de votre santé et de votre capacité à effectuer le Hajj. Pour les personnes atteintes de diabète, vous devriez consulter votre médecin pour ajuster la dose de médicament pendant la période du Hajj.



Assurez-vous de prendre une quantité suffisante de médicaments, surtout si le pèlerin souffre d'une des maladies nécessitant une médication continue, telles que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et le diabète.



Assurez-vous d'avoir sur vous un rapport détaillé expliquant les maladies, les médicaments et les doses, car cela aide à faire le suivi de l'état si nécessaire.



Comment augmenter votre condition physique avant le Hajj

Faire des exercices aérobies comme le vélo et la natation.



Exercice de 20 à 60 minutes par jour.



Effort progressif.



Assurez-vous que l'activité physique commence par une période d'échauffement de (10-5) minutes, ainsi qu'une période de récupération de (10-5) minutes avant de terminer l'activité.





وزارة الصحة
Ministry of Health

Pendant le Hajj

Directives générales pour l'hygiène personnelle



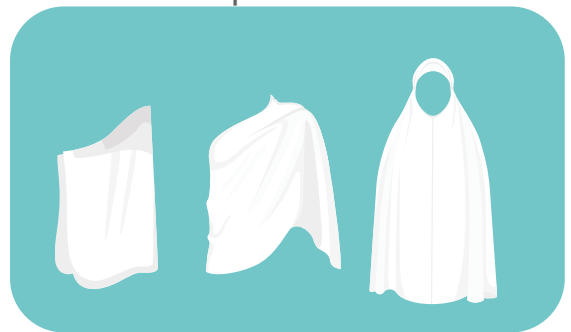
Lorsque vous toussiez ou éternuez, utilisez un mouchoir pour couvrir la bouche et le nez, ou utilisez le bras si vous ne trouvez pas de mouchoir.



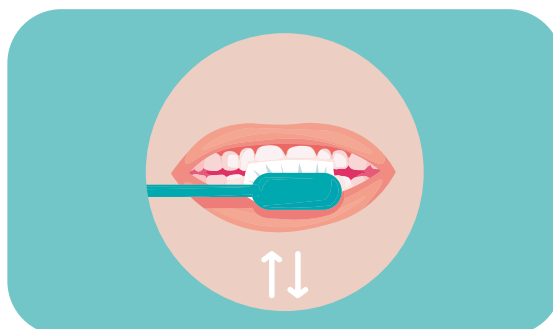
Assurez-vous de porter un masque et de ne pas entrer en contact avec une personne présentant des symptômes respiratoires.



Nettoyage quotidien de la résidence.



Portez des vêtements propres pour éviter l'exfoliation.

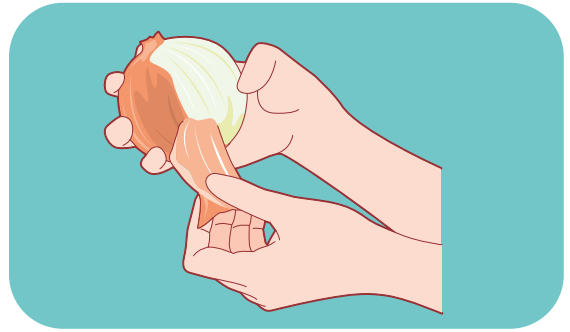


Hygiène bucco-dentaire

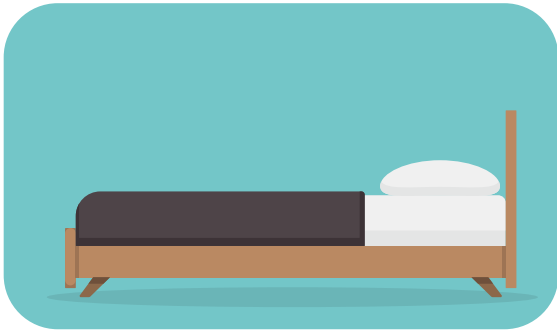
Lavage des mains



Après avoir toussé ou éternué



Avant, pendant et après la préparation des aliments



En arrivant à la résidence



Après être allé aux toilettes



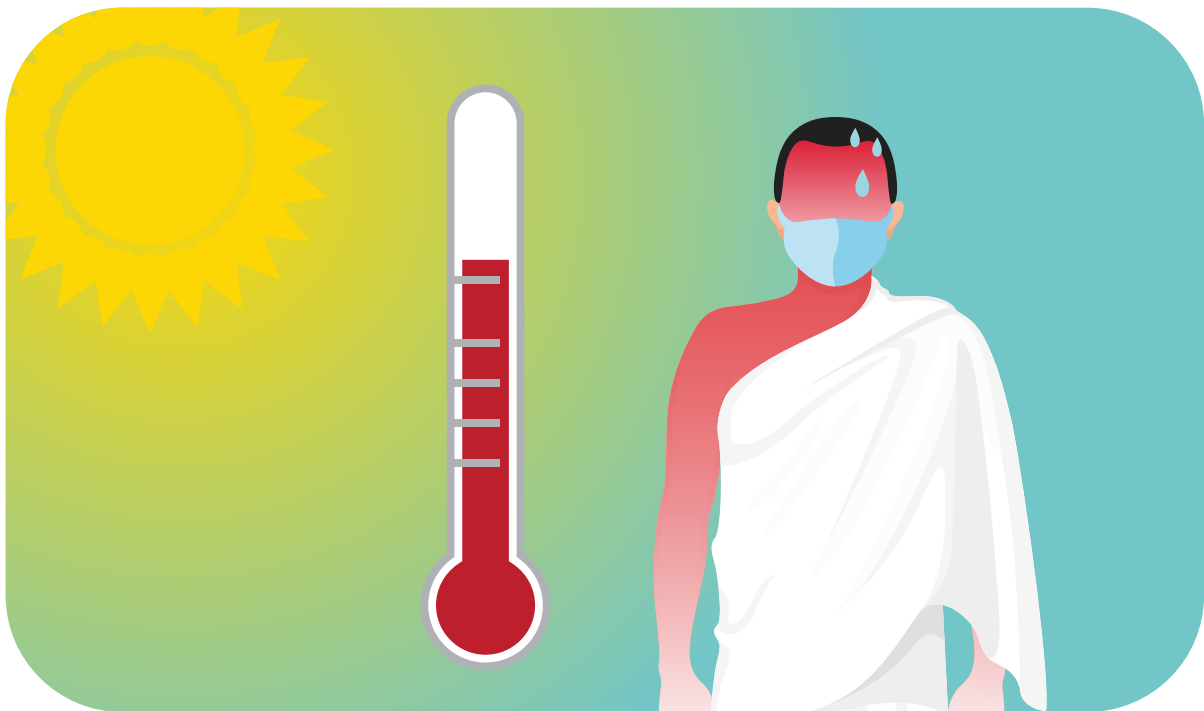
Après avoir touché la poubelle

Blessure à la chaleur et infection

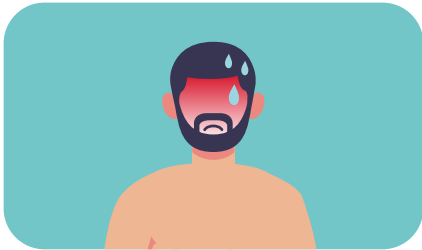
Insolation

Maladie potentiellement mortelle généralement associée à une augmentation incontrôlée de la température corporelle centrale C et à un dysfonctionnement du système nerveux° 40 au-dessus de .central, tel que délire, convulsions ou coma

Les principales causes sont l'exposition à des températures élevées et à .une forte humidité ou l'exposition à un stress physique important



L'insolation est une urgence médicale qui doit être traitée au plus vite par :



Enlever les vêtements de dessus et refroidir le corps avec de l'eau, en particulier la zone de la tête et du cou.



Déplacer le patient dans un endroit froid.



Donner des liquides au patient



Exposition à une source d'air, comme un climatiseur ou un ventilateur.

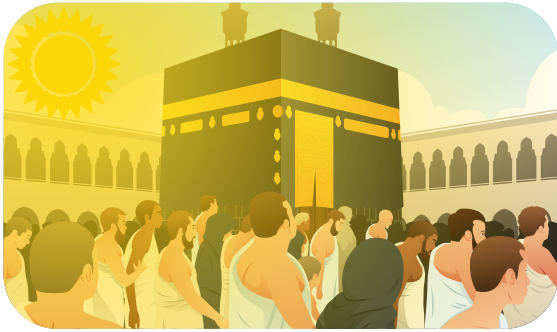


Demander des services d'urgence et se rendre au centre de santé le plus proche

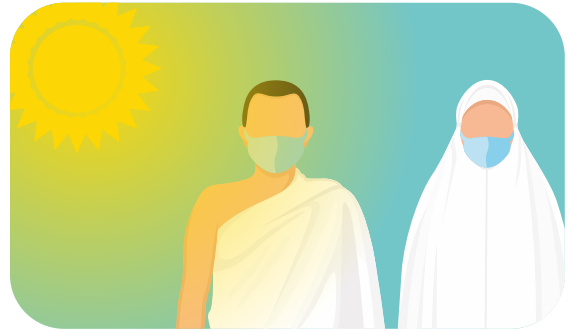
Stress thermique

C'est l'épuisement des liquides et des sels du corps suite à une transpiration abondante et à une consommation insuffisante d'eau et de jus.

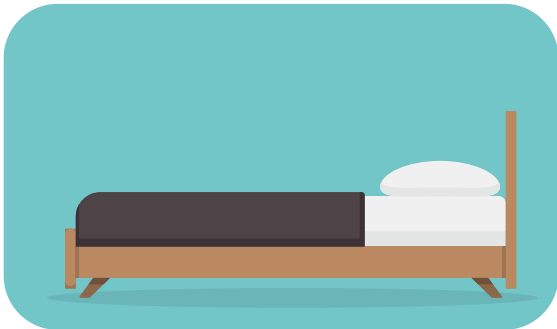
Pour éviter le stress thermique :



Évitez la chaleur et les foules



Eviter l'exposition directe au soleil



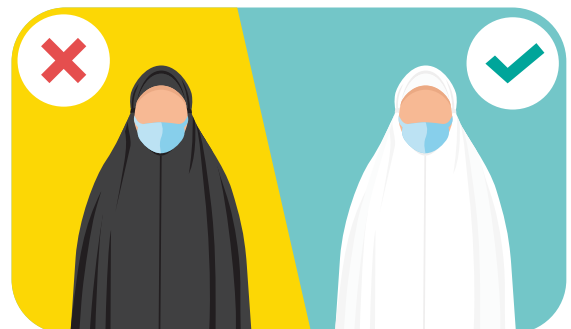
Assurez-vous de vous reposer



Assurez-vous de boire des liquides (eau et jus contenant les sels nécessaires)



Assurez-vous d'utiliser des parapluies de couleur claire.



Assurez-vous de porter des vêtements de couleur claire (pour les femmes)

Zones avec un nombre élevé de blessures par la chaleur :

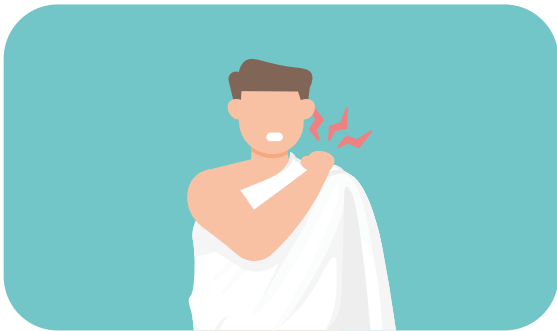
- Tawaf, surtout à midi.
- Entre les deux petites collines de Safa et Marwa, surtout quand il y a beaucoup de monde et que la température de l'air est élevée.
- Mont d'Arafat à midi.
- La vallée de Mina (lieux d'abattage et du Jamarat), en raison de la longue distance et de l'encombrement lors du lancement du Jamarat.



Stress musculaire

Le stress musculaire survient à la suite d'une mauvaise forme physique, d'une fatigue excessive et de mouvements violents.

Méthodes de traitement de la fatigue musculaire :



Compresser la zone affectée pour soulager la douleur



Utiliser un fauteuil roulant si vous souffrez de fatigue musculaire



Prendre des antalgiques



Refroidir la zone touchée pour soulager la douleur

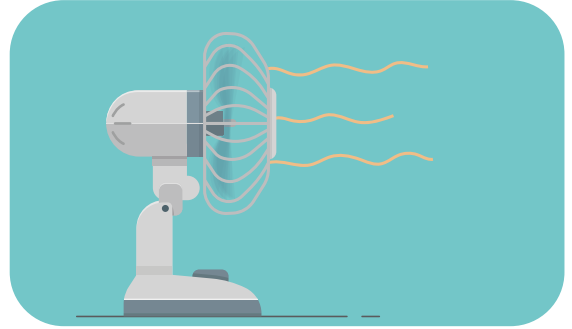
Gommage de la peau

Ce problème est courant pendant la saison du Hajj, en particulier chez les personnes obèses ou diabétiques. La peau s'enflamme et des rougeurs apparaissent dans les plis des cuisses, et parfois sous les aisselles et sous les seins.

Prévention de l'exfoliation



Faire attention à son hygiène personnelle et utiliser des onguents appropriés sur le corps avant de marcher.



Bonne ventilation des plis du corps, tels que le haut des cuisses et les aisselles.



Garder la zone sèche et porter des vêtements en coton pour éviter les frottements.



Saupoudrer de poudre pour bébé après avoir transpiré.

En cas de blessure, les onguents pour ce problème peuvent être utilisés tout en lavant la zone touchée avec du savon et de l'eau avant d'appliquer le médicament à plusieurs reprises.

Déshydratation

Cela se produit lorsque la quantité d'eau que le corps reçoit est inférieure à la quantité perdue par les vomissements, la diarrhée, l'expiration, la transpiration ou la miction

Cause :



Vomissements



Diarrhée



Fièvre



Miction excessive comme chez les patients



Transpiration excessive

Les symptômes:



Se sentir fatigué



Nausées et vomissements



Sécheresse de la bouche, des lèvres et des yeux



Palpitations cardiaques



Soif excessive



Ne pas uriner pendant de longues périodes



Urine jaune foncé

Éviter la déshydratation lors de l'exécution des rituels du Hajj :

01

Continuez à boire suffisamment
d'eau chaque jour

02

Mangez des aliments riches en
eau, comme les fruits et légumes

Le traitement de déshydratation est selon la situation :

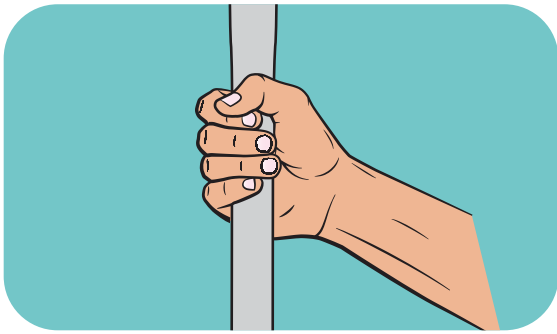
- Il est recommandé de consulter un médecin dès l'apparition des symptômes.
- Boire des liquides de remplacement ou les prendre par voie intraveineuse dans les cas graves
- En cas de diarrhée, si elle est causée par une infection bactérienne, le médecin peut recommander des antibiotiques
- Votre médecin peut vous recommander des anti-émétiques
- Si la température augmente, le médecin peut prescrire des médicaments qui réduisent la température.



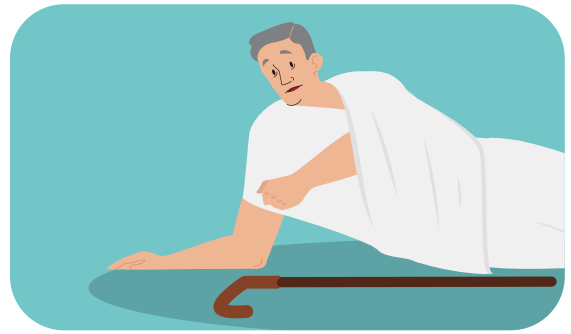
Tomber

Tout le monde peut tomber, mais les personnes âgées sont plus susceptibles de tomber, surtout si elles ont un problème de santé chronique.

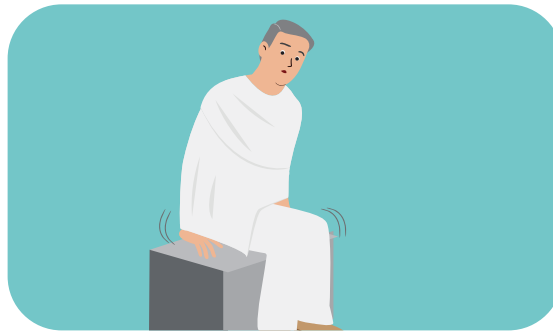
Que doit faire un pèlerin s'il tombe ?



Faites rouler vos mains et vos genoux pour trouver un meuble stable, comme une chaise.



Si vous tombez, il est important de rester calme. Si vous ne vous blessez pas et que vous ne vous sentez pas assez fort pour vous lever, ne vous levez pas trop vite.



Tenez-vous aux meubles à deux mains pour vous soutenir, et lorsque vous vous sentez prêt, levez-vous lentement, asseyez-vous et reposez-vous un peu avant de poursuivre votre activité.

Éviter de tomber pendant le Hajj :



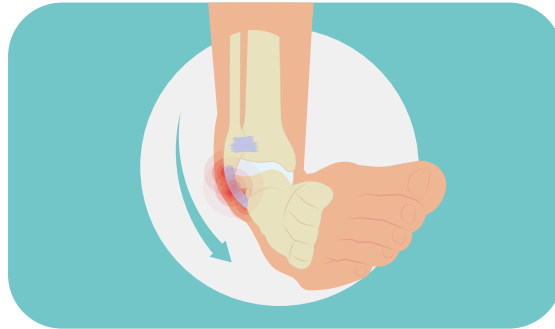
- Porter des chaussures adaptées et bien ajustées qui soutiennent la cheville
- Prenez soin de vos pieds en coupant régulièrement vos ongles et en consultant un médecin généraliste ou un podologue pour tout problème de pieds.
- Évitez les collisions lorsque vous êtes dans des endroits bondés
- Obtenir de l'aide pour faire des choses que vous ne pouvez pas faire en toute sécurité par vous-même
- Ne marchez pas sur des sols glissants avec des chaussettes

Attention : Lorsqu'il y a des troubles de l'équilibre ou une mauvaise vision et audition, il est nécessaire d'utiliser des aides médicales telles qu'une canne, des fauteuils roulants, des lunettes et des stéthoscopes pour éviter les chutes et leurs complications.

Entorse de la cheville

Il s'agit d'une rupture ou d'un étirement des ligaments qui entourent et lient la jambe au pied lors d'un trébuchement en marchant ou en faisant .du jogging

Les symptômes:



Ils varient en gravité selon la gravité de la blessure, mais comprennent généralement : douleur, rougeur, ecchymose, gonflement ou perte de mouvement de la cheville.

Noter:

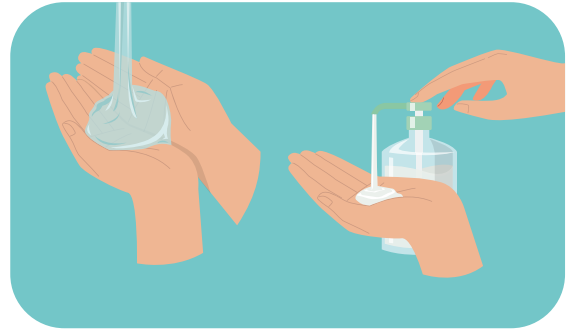
Si vous pensez vous être foulé la cheville, procédez comme suit :

- Détendez-vous
- Utilisez de la glace à l'intérieur d'un sac et fixez-le sur la cheville pendant un tiers d'heure.
- Retirez le sac lorsque vous ressentez un engourdissement à la cheville.
- Appuyez dessus
- Soulevez les pieds plus haut que le niveau du corps et ne mettez pas de poids sur la cheville.
- Utiliser des analgésiques sûrs, qui n'interfèrent pas avec votre état de santé.
- Si la douleur et l'enflure persistent, consultez votre médecin afin qu'il puisse exclure une fracture.

Directives sanitaires pour prévenir les infections respiratoires



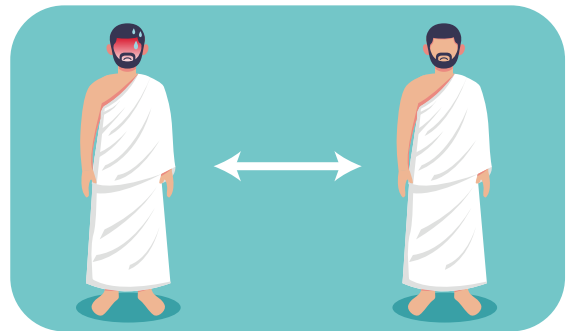
Utilisez des mouchoirs lorsque vous éternuez et jetez-les à la poubelle.



Se laver les mains à l'eau et au savon, surtout après avoir toussé et éternué, après être allé aux toilettes, avant de préparer et de manger des aliments et après avoir touché des animaux.



Éviter le contact direct avec les chameaux dans les fermes, les marchés ou les granges.



Éviter le contact direct avec les personnes qui manifestent la maladie et éviter de partager leurs outils personnels.

Dengue et virus Zika



Ceux qui viennent pour la Omra, le Hajj, le travail saisonnier ou tout autre but dans les zones du Hajj sont invités à prendre les mesures et précautions nécessaires pour éviter les piqûres de moustiques, utiliser des vêtements de protection (de préférence de couleur claire), couvrant autant que possible le corps, et utiliser un insectifuge.



En cas d'urgence de santé publique de portée internationale - Dieu nous en préserve - ou d'épidémies de maladies soumises au Règlement sanitaire international, le ministère de la Santé prendra des mesures supplémentaires autres que celles ci-dessus, en coordination avec l'Organisation mondiale de la santé.

Intoxication alimentaire

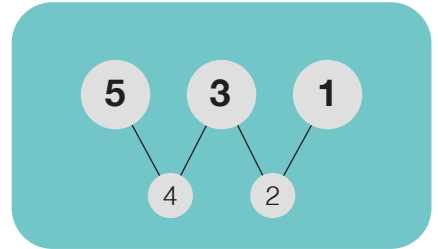
Les autorités saoudiennes interdisent l'entrée de denrées alimentaires avec les pèlerins pour le Hajj et la Omra, à l'exception des conserves destinées à un usage personnel en petites quantités à condition qu'elles soient dans des contenants faciles à inspecter.



Repas sains riches en sources de protéines, légumes et fruits et à ne pas trop manger pour faciliter le déplacement du pèlerin



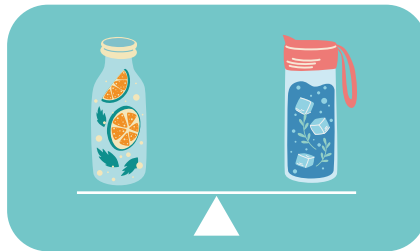
Prenez vos besoins en liquides pour éviter la déshydratation et le stress thermique



Diviser les repas en trois repas principaux et deux collations



Assurez-vous de vous laver les mains avant et après avoir mangé et après être allé aux toilettes.



Équilibrez l'eau potable et les jus riches en sels nécessaires.



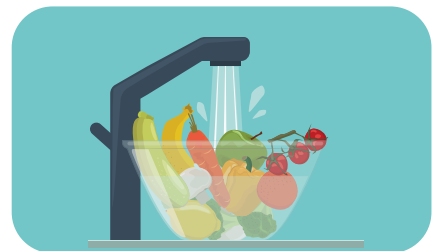
Ne mangez pas de nouveaux aliments inhabituels pour éviter les allergies alimentaires.



Ne mangez pas d'aliments cuits qui sont exposés ou conservés à l'extérieur du réfrigérateur.



Conservez les aliments à des températures sécuritaires.



Assurez-vous de bien laver les fruits et légumes frais.

Prévention des intoxications alimentaires



Bien laver les fruits et légumes avant de les manger



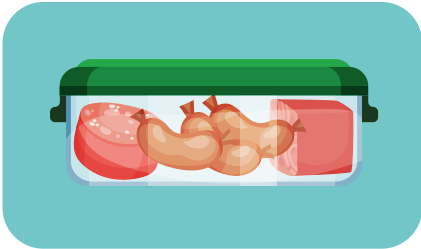
Conserver les aliments au réfrigérateur ou en préparer suffisamment pour un repas



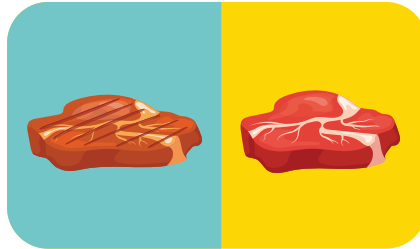
Nettoyer les ustensiles pour préparer et manger de la nourriture



Vérification de la date de péremption des aliments et des boissons



Éviter de stocker des aliments cuits en déplacement pendant de longues périodes



Séparer les aliments crus des aliments prêts à consommer



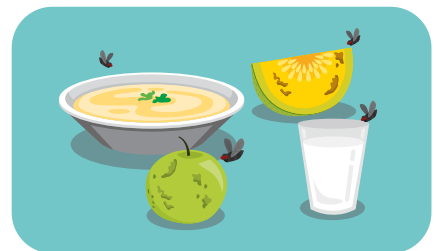
Éviter de manger du lait et des produits laitiers non pasteurisés et des viandes insuffisamment cuites



Se laver les mains à l'eau et au savon avant de préparer les aliments, avant et après avoir mangé.



Se débarrasser des aliments lorsque vous soupçonnez leur innocuité en termes de changement de goût, de couleur, d'odeur et de texture

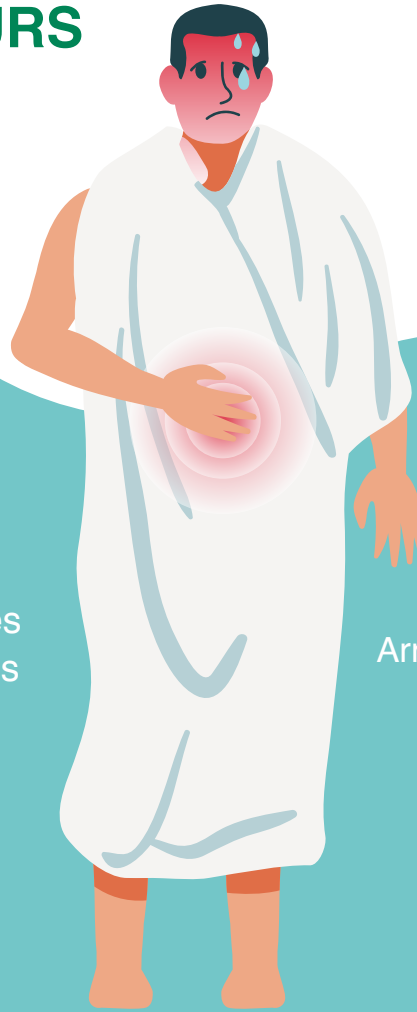


Ne pas laisser les aliments exposés à la contamination et aux insectes



وزارة الصحة
Ministry of Health

PREMIERS SECOURS



Boire beaucoup de liquides pour remplacer les liquides perdus et prévenir la déshydratation



Arrêtez de donner de la nourriture au patient.



Transférer le patient à l'hôpital



وزارة الصحة
Ministry of Health

Directives sanitaires spéciales pour certains patients pendant le Hajj



Directives sanitaires pour les patients cardiaques

En général, un patient cardiaque peut effectuer des rituels du hajj si son état de santé est stable. Cependant, il ou elle est préféré(e) :



Prenez une quantité adéquate de médicaments et conservez-la de manière sûre et appropriée.



Consulter un médecin avant d'aller au Hajj pour évaluer son état de santé



Évitez les efforts physiques excessifs et utilisez un fauteuil roulant pendant le Tawaf et la marche entre le Safa et le Marwa, et lorsque vous vous sentez stressé.



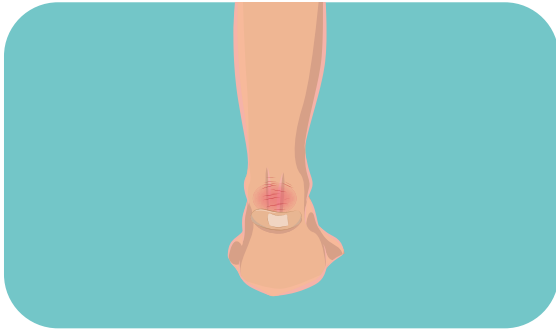
Ayez sur vous une carte médicale ou un rapport médical (indiquant l'état du patient et les médicaments qu'il prend).



Lorsque le patient ressent une douleur thoracique ou un essoufflement, il doit immédiatement se rendre au centre de santé le plus proche.

Directives sanitaires pour les patients diabétiques

Les patients diabétiques peuvent effectuer le Hajj, si Dieu le veut, après avoir effectué un examen médical et en sachant qu'ils sont aptes au Hajj, mais ils doivent être conscients de ce à quoi ils peuvent être exposés pendant cette période :



Blessures ou ulcères aux pieds ou autres, dus à des mouvements excessifs et à l'encombrement.



Hypoglycémie, qui peut survenir à la suite d'un stress, d'une exposition à la chaleur et d'un changement d'alimentation et de régime alimentaire.



Exfoliation du diabétique due à la congestion, à la transpiration excessive et à la perturbation du taux de sucre dans le sang.

Voici quelques lignes directrices pour un pèlerin diabétique afin d'éviter ces problèmes :



Prendre un glucomètre pour mesurer quotidiennement et régulièrement le taux de sucre dans le sang, notamment lorsque vous ressentez un déséquilibre de votre taux de sucre dans le sang.



Porter un bracelet autour du poignet ou porter une carte d'identité indiquant que le pèlerin est atteint de diabète et le type de traitement, afin que l'assistance nécessaire puisse être fournie en cas de besoin.



Assurez-vous que l'insuline est froide pendant son transport et son stockage en la plaçant dans le récipient à glace approprié (thermos) ou dans le réfrigérateur du lieu de résidence.



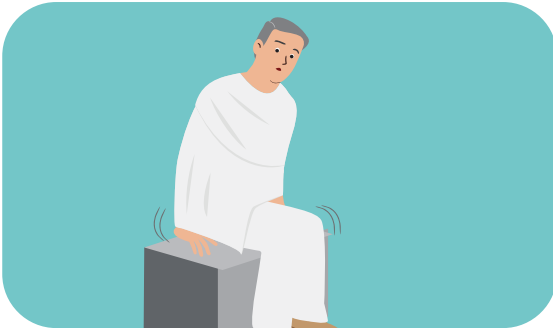
Prendre des quantités adéquates de médicaments contre le diabète et suivre le régime alimentaire conformément aux instructions du médecin spécialiste.



Make sure to wear comfortable socks to protect the feet from any sores, and avoid walking barefoot.



The pilgrim can carry some sweetened juices or sweets with him as a precaution to eat them when he feels symptoms of hypoglycemia.



Temporarily stop performing the rituals when experiencing symptoms of hypoglycemia.



It is recommended not to start Tawaf or walking between the Safa and Marwa only after taking treatment and adequate food, in order to prevent a decrease in the level of sugar in the blood.



Use the electric shaver of the pilgrim.



Drink water in appropriate quantities and regularly.

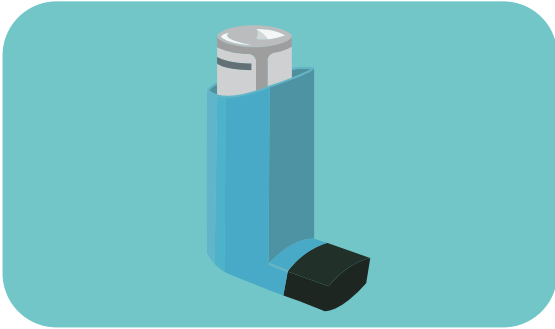
Directives sanitaires pour les patients asthmatiques :



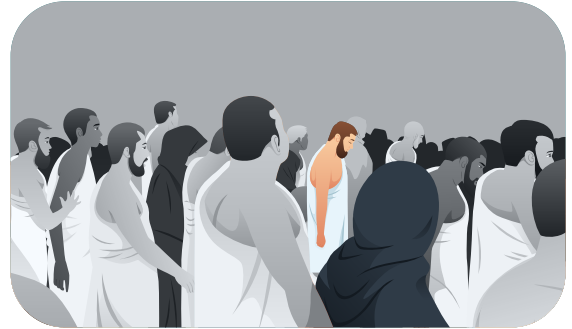
Il est recommandé au patient de porter un bracelet autour du poignet indiquant son nom, son âge, le diagnostic de la maladie et le type de traitement.



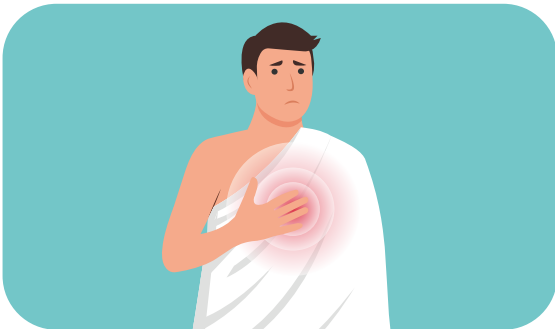
Un patient asthmatique doit consulter son médecin pour suivre son état de santé et revoir son plan de traitement avant d'aller au Hajj.



Le patient asthmatique doit toujours porter le nébuliseur d'urgence avec lui lors de l'exécution des rituels pour l'utiliser en cas de besoin.



La gravité de la surpopulation peut provoquer une crise d'asthme sévère, il est donc préférable d'effectuer les rituels aux moments les moins fréquentés afin d'éviter la survenue de crises.



Lorsque le patient ressent des symptômes d'une crise d'asthme, tels que (toux ou toux fréquente, respiration sifflante, difficulté ou essoufflement, douleur dans la poitrine, troubles du sommeil dus à un essoufflement), il doit se rendre au point de soins de santé le plus proche .



Avant d'effectuer tout effort physique, il est recommandé d'utiliser un bronchodilatateur après avoir consulté un médecin, notamment pendant le Tawaf, la marche entre le Safa et le Marwa et la lapidation du Jamarat.

Directives sanitaires pour les patients allergiques

Le patient peut éprouver des allergies à certaines substances présentes dans l'environnement, telles que les fumées, la poussière, les aliments, les produits chimiques et autres. Les allergies peuvent affecter n'importe quel organe du corps, car elles peuvent affecter la peau, elles peuvent affecter les yeux et le nez (appelée allergie aux yeux de rhinocéros). Il peut également affecter la poitrine (appelé asthme). Cela peut augmenter pendant la saison du Hajj ou de la Omra, en raison de la surpopulation, de la poussière, de la chaleur et des gaz d'échappement des voitures.

Here are some suggestions that may help alleviate these health problems:



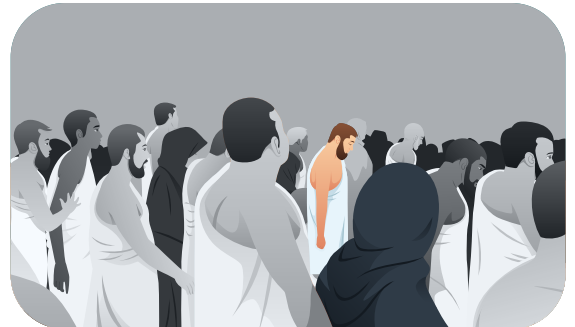
Dans les cas où les allergies sont causées par la consommation de certains aliments, le traitement dans ce cas consiste à éviter de manger cet aliment.



En cas d'allergies cutanées ou d'allergies du nez et des yeux, le pèlerin malade peut emporter avec lui les médicaments anti-allergiques appropriés, qu'il s'agisse de comprimés, de sprays nasaux ou de collyres, selon les instructions médicales. Il n'y a - en général - aucun risque pour le pèlerin de maladies allergiques, sauf en cas d'exacerbation d'allergies pulmonaires (ou ce qu'on appelle l'asthme).



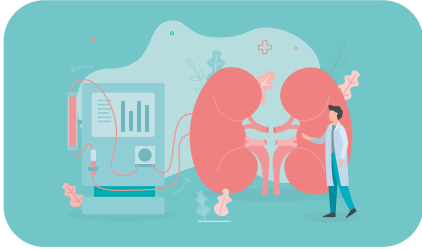
Certains médicaments contre les allergies peuvent provoquer de la somnolence, soyez donc conscient de cela lorsque vous conduisez.



Il est recommandé au patient allergique d'éviter les lieux, les heures, les tâches et les aliments qui provoquent des allergies, comme ne pas s'exposer directement au soleil et éviter les foules.

Directives de santé pour les patients atteints de reins

Il existe un certain nombre de maladies rénales. Cependant, nous nous concentrons ici, en général, sur l'insuffisance rénale qui nécessite une dialyse, une mauvaise fonction rénale et des calculs rénaux :



Le patient souffrant d'insuffisance rénale doit s'intéresser à la dialyse périodique pendant la période du Hajj.



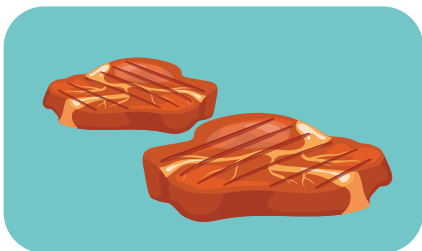
Consulter le médecin pour s'assurer que le Hajj peut être effectué, et connaître les consignes sanitaires appropriées.



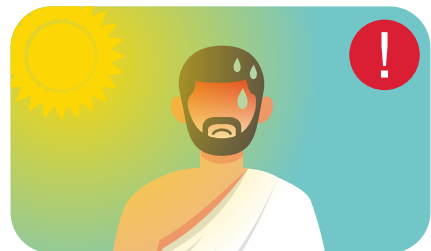
Rendez-vous au centre de santé ou à l'hôpital le plus proche en cas de troubles corporels, tels que grippe intestinale ou infection des voies urinaires.



S'assurer d'avoir sur soi les médicaments prescrits et de les conserver dans un endroit adapté et facilement accessible.



Ne pas manger beaucoup de viande et de protéines pour ne pas affecter le fonctionnement des reins.



Évitez l'exposition au soleil brûlant pendant de longues périodes, pour éviter la perte de liquides et de sels du corps.

PREMIERS SECOURS

Hypoglycémie PREMIERS SECOURS:

Si le résultat du test de glycémie est faible ou si vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie :



Analyse de la glycémie après 15 minutes, si le résultat de la glycémie se situe dans la plage normale.



Augmenter la glycémie en buvant, par exemple, du jus sucré ou deux cuillères à soupe de miel



Si le résultat de glycémie est toujours bas, essayez d'augmenter le taux de sucre, par exemple, en buvant du jus sucré ou deux cuillères à soupe de miel et en mesurant après 15 minutes.



Manger un repas contenant des glucides pour maintenir la glycémie



Si le glucagon n'est pas disponible et que le patient ne reprend pas conscience dans les 15 à 20 minutes, le patient doit être transféré à l'hôpital dès que possible.

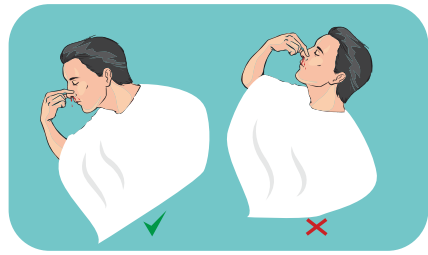


Dans le cas où le résultat du test de glycémie est encore bas et que le patient ne répond pas et est sur le point de perdre connaissance, la dose de glucagon doit être injectée rapidement si elle est disponible à l'endroit où l'hypoglycémie s'est produite.

Saignement de nez



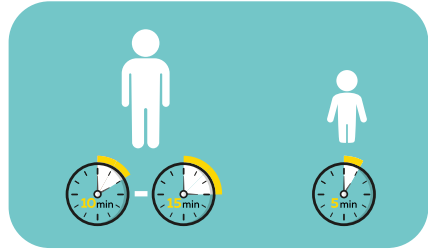
Presser le nez de la partie cartilagineuse (non osseuse) des deux côtés, tout en évitant de presser d'un seul côté, même si le saignement est d'un seul côté.



Se pencher légèrement vers l'avant en position assise ou debout, éviter de s'allonger ou d'incliner la tête en arrière, car cela entraînerait la déglutition de sang et des vomissements.



Des compresses froides ou un sac de glace peuvent être placés sur le nez, car cela aide les vaisseaux sanguins à se contracter.



Appuyez sur le nez pendant au moins cinq minutes pour les enfants et 10 à 15 minutes pour les adultes.

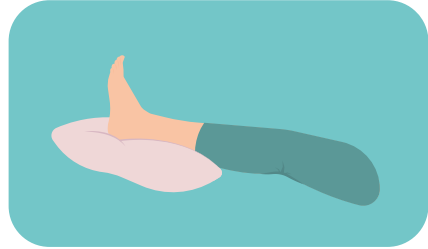


Répétez les étapes précédentes si le saignement ne s'arrête pas, tout en appliquant une pression sur le nez pendant une période d'au moins 30 minutes. Si le saignement ne s'arrête pas, vous devez vous rendre immédiatement aux urgences.

Ecchymoses



Placez des sacs de glace sur la zone touchée.



Reposez-vous et soulevez la zone touchée pour prévenir l'enflure et soulager la douleur.



Appliquez de la glace sur la zone affectée pendant 15 minutes maximum à la fois et répétez-le tout au long de la journée.



Enveloppez le sac de glace avec une serviette.

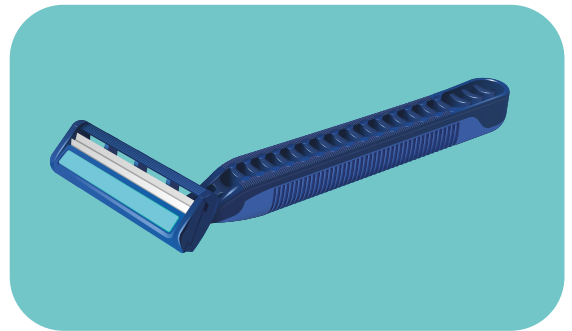


Prenez des analgésiques pour soulager la douleur

Précautions lors du rasage Il est recommandé de faire ce qui suit :



N'oubliez pas que l'utilisation de vos propres outils de rasage est le meilleur moyen de vous protéger contre les infections lors du rasage.



Utilisez des rasoirs jetables et évitez de participer à l'utilisation de tout autre type.



وزارة الصحة
Ministry of Health



Après le Hajj

Après le Hajj

Consignes de sécurité pour les sacrifices

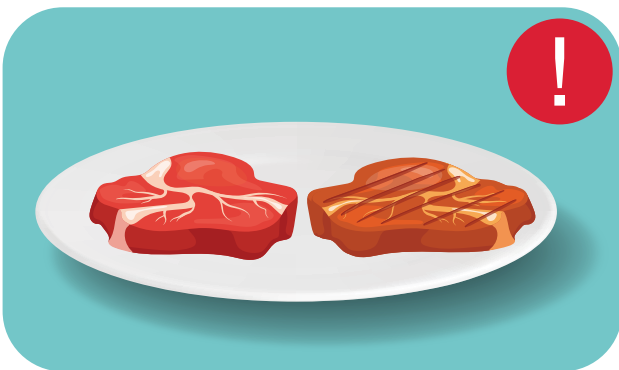
Avant la cuisson :



N'utilisez les mouchoirs et les serviettes qu'une seule fois



Lavage des mains



Évitez de mettre de la viande cuite dans le même plat que de la viande crue

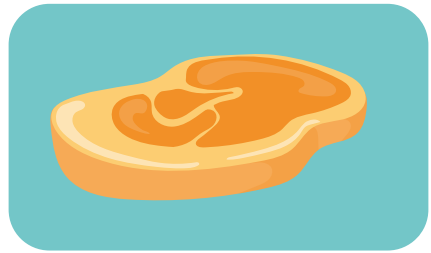


Propreté des ustensiles de cuisine utilisés

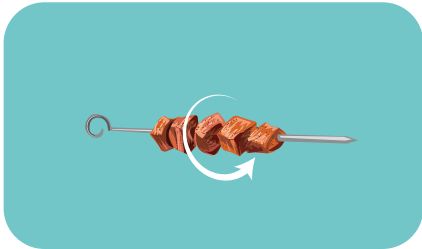
Lors de la cuisson



Assurez-vous que la viande est complètement décongelée avant de la griller



Évitez de précuire la viande pour la griller plus tard



Flambé pour ne pas être brûlé



Évitez de placer la viande directement sur les braises

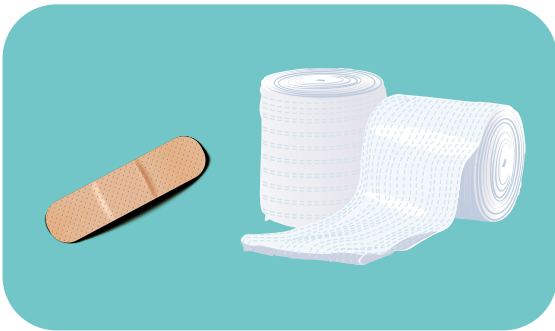


Remuer constamment la viande pour s'assurer qu'elle est bien cuite

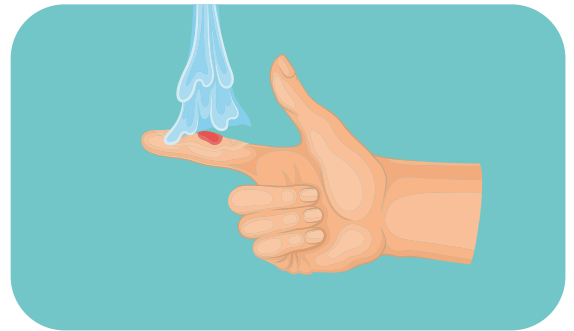
Pour votre sécurité

La trousse de secours doit être préparée avant le jour du sacrifice en cas de situation d'urgence.

Blessures mineures



Changer de pansement ou de ruban tous les jours

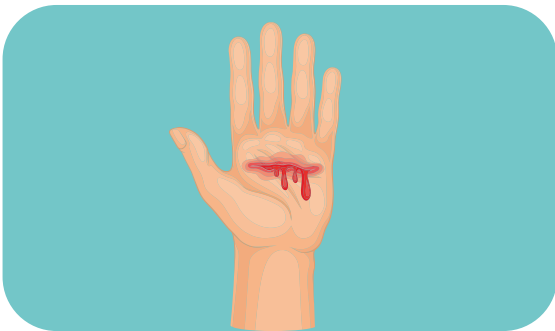


Se laver les mains pour éviter les infections

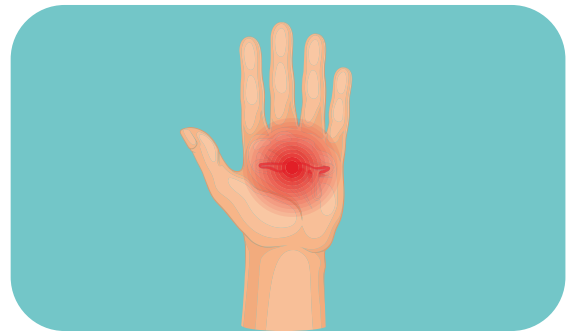


Appliquez un pansement stérile ou un chiffon propre sur la zone de la plaie et appliquez une pression sur la plaie

Vous devez vous rendre aux urgences si :



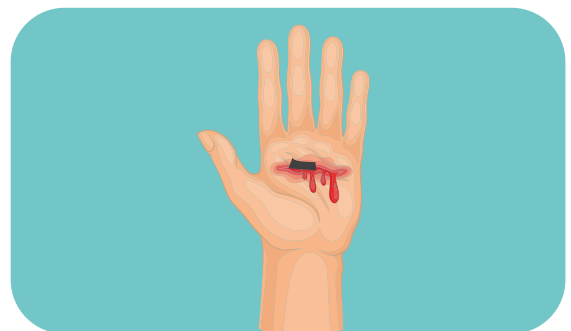
La plaie continue de saigner



Augmentation de la rougeur, de l'enflure ou de la douleur



Avoir un état de santé particulier, comme le diabète, etc.

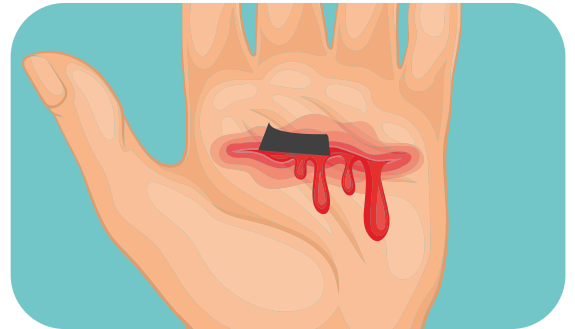


Il y a un autre corps étranger dans la plaie

Deep Wounds and Heavy Bleeding



Ne retirez pas l'objet pointu incrusté dans le corps et n'essayez pas de nettoyer la plaie jusqu'à l'arrivée des secours.



Placez un pansement stérile ou un chiffon propre sur la plaie et appliquez une pression ferme sur la zone jusqu'à l'arrivée des secours.



En cas d'amputation, placer la partie amputée dans un sac propre puis dans un bol d'eau froide et de glace



Transporter immédiatement la partie amputée et blessée à l'hôpital.

Les services que vous devez connaître

937 Pour les questions de santé, appelez le

Persian

Persian

Turkish

türkçe

French

Français

Indonesian

Anonim

Urdu

Urdu

Vos services de santé sont plus proches de vous grâce à l'application Sehaty

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play



Cliquez ici
Télécharger



Renseignez-vous sur les centres de santé et les hôpitaux les plus proches autour de vous



Cliquez ici
Télécharger





وزارة الصحة
Ministry of Health



سَعَى مَخْفِيهِمْ
وَمُنْتَهَى نَوَارِكِ الْأَنْبِيَاءِ