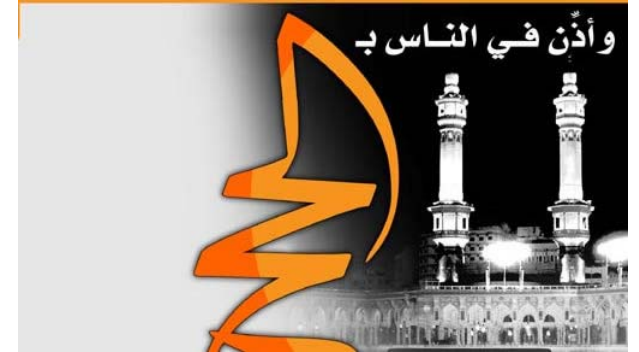




- حافظ على نظافة الجسم والمكان من مسكن وخيمة،
- تأكد من نظافة الماء والطعام والأواني المستخدمة،
- اغسل يديك جيدا بالماء والصابون قبل تحضير الطعام وقبل تناوله، وبعد استعمال المراض...
- لا تتناول الأغذية المكشوفة أو المعرضة للذباب والأتربة،
- تأكد من تاريخ صلاحية المعلبات عند شرائها، ومن أنها غير منتفخة غير صدئة...
- استبعد كل طعام تغير لونه أو رائحته أو طعمه،
- عند قضاء الحاجة استخدم الأماكن التي خصصت لهذا الغرض؛ حتى لا تؤذي نفسك والآخرين...
- لا تنس وجبة الإفطار، فهي أهم وجبة في اليوم، وخصوصاً أنك تمارس مجهوداً عضلياً وفكرياً خلال الشعائر،
- تجنب الإفراط في الطعام وخاصة الوجبات الدسمة،
- لا تنم مباشرة بعد الطعام، ويكفي الاسترخاء قليلاً بعد الطعام للمساعدة على الهضم،
- لا تشرب كمية كبيرة من الماء أثناء الطعام أو مباشرة بعده، قد يسبب لك ذلك انتفاخاً مزمناً،

- استخدم سوار المعصم الذي يوضع على ساعد اليد (يكتب فيه اسم الحاج وجنسيته وعنوانه وحالته الصحية واسم الحملة الذي ينتمي إليها)، ولا تنزعه من معصمك،
- احمل دائماً معك بطاقتك الشخصية والصحية،
- احمل معك مفكرة بها بعض أرقام المستشفيات، وأرقام الطوارئ كالدفاع المدني، والإسعاف والشرطة...
- لا تضايق الآخرين أثناء الطواف والسعي وعند رمي الجمرات، وترفق بالضعفاء والنساء والمرضى... وليكن شعارك قول الله تعالى : " ولا ترهق نفسك بالوصول إلى الحجر الأسود..."
- تجنب الطواف والسعي وقت الظهيرة، وقلل من المجهود العضلي كالمشي في الأسواق عند اشتداد حرارة الجو،
- ارتد الملابس الخفيفة التي تناسب أجواء الحج، واستبدلها كل يوم،
- بلل جسمك ورأسك بالماء البارد بين الفينة والأخرى،



...

- ارتد نظارات شمسية إن أمكن لوقاية عينيك من الغبار والأتربة وأشعة الشمس،
- تجنب ضربات الشمس الحارقة بالمظلة الواقية وكثرة السوائل،
- افتح النوافذ من حين لآخر لتجديد هواء مسكنك...
- تذكر أن معظم الكوارث بدايتها إهمال بسيط،
- إذا كنت من المدخنين فلا تلق بأعقاب السجائر في غير الأماكن المخصصة لها، لكي لا تعرض حياتك وحياة الآخرين للخطر،
- تجنب تخزين المواد القابلة للانفجار والحريق،
- لا توقد نارًا داخل خيمتك؛ بل استخدم الأماكن المخصصة للطهي،
- لا تُحمّل التمديدات الكهربائية فوق طاقتها،
- افضل التيار الكهربائي عند مغادرتك لمكان إقامتك،
- احتفظ بطفاية حريق صغيرة للضرورات،
- في حالة حدوث حريق - لا سمح الله - اعمل على فصل التيار الكهربائي بسرعة،
- إذا شاهدت حريقًا ولو صغيرًا؛ فبلِّغ عنه فورًا...
- بالغ في شرب السوائل كالماء والعصير واللبن وغيره بين الوجبات الغذائية،
- احترس من الوجبات السريعة والأطعمة المعلبة لاحتوائها على نسب عالية من الدهون والتوابل بما قد يرهق المعدة ويسبب لها اضطرابات،
- ابدأ الطعام بالسلطات واختمه بالفواكه، يساعدك ذلك على تجنب الإمساك...
- إذا كنت مصابا بمرض مزمن، احمل معك بطاقة خاصة تبين تشخيص هذا المرض، وذلك لتسهيل عملية إسعافك،
- احمل كمية كافية من الأدوية التي تتعاطاها واستعملها بانتظام،
- لا تجلس بجانب أشخاص يحملون أمراض معدية كالزكام وغيره،
- توجه لأقرب مركز صحي فور الشعور بأي تعب أو مرض،
- استخدم المناديل الورقية أثناء العطس أو الزكام وتخلص منها بطريقة صحية،
- لا تديح هَدْيِكَ في أماكن غير مخصصة لذلك (الطرق، جوار الخيام...)، حتى لا تعرض نفسك وللآخرين للأمراض، والروائح الكريهة...
- لأداء مناسك الحلق والتقصير، اصحب معك أدوات حلاقة خاصة بك (موس، صابون الحلاقة...) حتى تحمي نفسك من انتشار بعض الأوبئة مثل الإيدز، والتهاب الكبد الفيروسي من نوع (ب) و(ج)...
- تجنّب الزحام الشديد، والتدافع حتى لا تعرض نفسك والآخرين للخطر،
- تعرف على أقرب مخرج للطوارئ،
- تجنب نصب الخيام على الجبال والمرتفعات؛ لأنه يعرضك للخطر المفاجئ،
- تجنب الركوب فوق أسطح الباصات والسيارات،
- تجنب البقاء في المواقع المعرضة لتساقط الصخور،
- تجنب تسلق الأحجار والصخور،
- تجنب افتراش الأرصفة والطرق لأن ذلك يساهم في كثرة الحوادث وعرقلة سير سيارات الإسعاف والدفاع المدني، بالإضافة إلي انتشار الأوبئة، وقد يعرضك لضربات الشمس...
- اجذر من النوم أو الجلوس في الأنفاق والطرق، لأنها ليست مخصصة لذلك،
- تجنب النوم بالأماكن الوعرة أو الموحشة؛ لكي لا تكون عرضة للحشرات والهوام،
- تجنب النوم تحت "الباصات" والسيارات؛ لأنه يعرضك للخطر الداهم...

