



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

لبيك اللهم لبيك



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

هل بإمكان مريضة سرطان الثدي الحج ؟

تعتمد قدرة مريضة سرطان الثدي على الحج على مرحلة ونوع العلاج وتقييم الطبيب للحالة الصحية

فاذا كانت المريضة تتناول أو تتلقى:

- ◆ علاج هرموني أو علاج مناعي - تحتاج المريضة لمناقشة الطبيب المعالج لتحديد قدرتها على تأدية مناسك الحج
- ◆ علاج جراحي أو علاج إشعاعي - لا مانع من أداء مناسك الحج بعد استشارة الطبيب المعالج

لا تأجلين خططك العلاجية بسبب رغبتك في الحج الا بعد موافقة الطبيب المعالج والنظر في مصلحتك الصحية

لصحتك وصحة ضيوف الرحمن تأكدي من أخذ تطعيمات الحج بناء على توصيات وزارة الصحة تتوفر تطعيمات الحج في مراكز الرعاية الصحية الأولية

أهم الاحتياجات أثناء أداء مناسك الحج:

- الملابس والاحذية المريحة والمناسبة (جوارب مانعة للانزلاق -ملابس قطنية - حذاء مريح للمشي)
- الأدوية (أدويةك الخاصة، مسكن للألم والصداع، كريم عضلات وجروح)
- مظلة شمسية خفيفة الوزن (لتحميك من أشعة الشمس ويفضل ان يكون لونها فاتح)
- حقيبة صغيرة للأساسيات (هاتف نقال، شاحن متنقل، معقم يد)
- أدوات العناية الشخصية (فرشاة الأسنان والمعجون، مسواك، مقص شعر صغير، مقص أظافر شخصي)

لا تنسين ارتداء بطاقة تعريفية تحتوي على وضعك الصحي
وبيانات التواصل مع شخص مقرب في حالة الطوارئ لا
سمح الله

قائمة مهام الحج :

- استشرت طبيبي ولا مانع من أداء الحج
- توجد لدي كمية كافية من الأدوية
- تلقيت جميع التحصينات اللازمة
- لدي تقرير مفصل بحالي الصحية وأدويتي
- عودت جسمي على الحركة بمعدل ١٥٠ دقيقة في أسبوع
- بدأت أستخدم الدرج بدلا من المصعد لأتدرج في بذل المجهود

نصائح مهمة لحج آمن وصحي

1. **غسل** اليدين جيدا بالماء والصابون بعد العطاس أو السعال،
قبل وبعد الأكل، بعد الذهاب لدورة المياه
2. **حمل مظلة** واستخدام كريم واقي للشمس
3. **ارتداء** ملابس قطنية فضفاضة
4. **ارتداء** كمامة طبية للحماية من الأمراض والروائح
5. **تجنب** الازدحام قدر الإمكان
6. **عدم مشاركة** الأدوات الشخصية
7. **تجنب** التعرض المباشر لأشعة الشمس والبقاء في الأماكن
المظللة والباردة
8. **شرب** السوائل لتجنب الإجهاد

لعيد أضحى صحي:

- ◆ الحرص على استخدام أدوات نظيفة ومعقمة للطبخ
- ◆ غسل اليدين قبل وبعد الأكل والطبخ
- ◆ التأكد من نضج اللحم
- ◆ تجنبى وضع اللحم المطبوخ في نفس صحن اللحم النيء
- ◆ لا تتركين اللحوم أكثر من ساعتين خارج الثلاجة
- ◆ تقليل كمية الدهون المستهلكة
- ◆ الأكل قد الحاجة من الطعام دون المبالغة

Can breast cancer patients go to Hajj?

The ability of a breast cancer patient to go on Hajj depends on the stage and type of treatment and the doctor's assessment of the health condition

If the patient is taking or receiving

- ◆ **Chemotherapy** - we do not recommend performing Hajj because immunity is weak during treatment and the risk of postponing any dose of chemotherapy
- ◆ **Hormonal or immunotherapy treatment** - the patient needs to discuss with her physician to determine her ability to perform the Hajj
- ◆ **Surgical treatment or radiation therapy** - it is okay to perform the Hajj after consulting the treating doctor

Do not postpone your treatment plan due to your desire to perform the Hajj unless your treating physician agrees and considers your health interest.

For your health and the health of the pilgrims, be sure to take Hajj vaccinations based on the recommendations of the Ministry of Health.

Hajj vaccinations are available at primary health care centers

The most important needs while performing the Hajj rituals:

- ◆ Comfortable and appropriate clothing and shoes (non-slip socks, cotton clothes, comfortable walking shoes)
- ◆ Medications (your own medications, pain and headache reliever, muscle and wound cream)
- ◆ A lightweight sun umbrella (to protect you from the sun, preferably a light color)
- ◆ Small bag for essentials (cell phone, portable charger, hand sanitizer)

***Don't forget to wear an identification card with your health status and the contact details of a close person in case of an emergency, God forbid**

Hajj checklist:

- I have consulted my doctor and it is okay to perform the Hajj
- I have a sufficient amount of medicines
- I have received all necessary immunizations
- I have a detailed report of my health condition and medications
- I got my body used to moving 10- minutes a week
- I started taking the stairs instead of the elevator to gradually build up my exertion

Important tips for a safe and healthy Hajj

- **Wash** your hands thoroughly with soap and water after sneezing or coughing, before and after eating, after going to the restroom
- **Carry** an umbrella and use sunscreen
- **Wear** loose cotton clothing
- **Wear** a medical mask to protect against diseases and odors
- **Avoid** crowds as much as possible
- **Do not share** personal items
- **Avoid** direct sun exposure and stay in shady and cool places
- **Drink** fluids to avoid fatigue

For a healthy Eid al-Adha:

1. Use clean and sterilized utensils for cooking
2. Wash your hands before and after eating and cooking
3. Check the doneness of the meat
4. Avoid putting cooked meat on the same plate as raw meat
5. Don't leave meat more than two hours out of the refrigerator
6. Minimize the amount of fat consumed
7. Eat as much food as you need without overdoing it

Reference :

Minsitry Of Health