



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #الحج



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

هل تستطيع مريضة سرطان الثدي الحج ؟

تعتمد قدرة مريضة سرطان الثدي على الحج على مرحلة ونوع العلاج وتقييم الطبيب للحالة الصحية فإذا كانت المريضة تتناول أو تتلقى:

- **علاج كيميائي:** ما ننصح بأداء فريضة الحج لأن المناعة تكون ضعيفة أثناء تلقي العلاج ولخطورة تأجيل أي جرعة من الكيماوي.
- **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 خطتك العلاجية بسبب رغبتك في الحج إلا بعد موافقة الطبيب المعالج والنظر في مصلحتك الصحية

للاغبين في أداء الحج من داخل السعودية يلزم إثبات تلقي التطعيمات التالية:

- جرعة واحدة من لقاح كوفيد-19 أعطيت خلال عام 1446هـ.
- جرعة واحدة من لقاح الانفلونزا الموسمية أعطيت خلال عام 1446هـ.
- جرعة واحدة من لقاح الحمى الشوكية أعطيت خلال الخمس سنوات الماضية.

أهم الاحتياجات أثناء أداء مناسك الحج:

- **الملابس والاحذية المريحة والمناسبة** (جوارب مانعة للانزلاق - ملابس قطنية - حذاء مريح للمشي).
- **الأدوية** (أدوية الخاصة، مسكن للألم والصداع، كريم عضلات وجروح).

- **مظلة شمسية خفيفة الوزن** (لتحميك من أشعة الشمس ويفضل ان يكون لونها فاتح).
- **حقيرة 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*

كيف تقين نفسك من الإجهاد الحراري؟

- تجنبني التعرض المباشر للشمس.
- تجنبني تأدية المناسك أوقات الذروة.
- تجنبني أماكن الازدحام.
- احرص على شرب كميات كافية من السوائل (مياه وعصائر تحتوي على الأملاح الضرورية).
- استخدمي مظلات فاتحة اللون.
- خذي قسطاً كافياً من الراحة.

للوقاية من التسمم الغذائي:

- لا تتناولين الطعام المكشوف أو المخزن خارج الثلاجة.
- احرص على غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام.
- اغسلي الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها.
- تأكدي من تاريخ صلاحية الأطعمة والمشروبات.
- افصلي الأطعمة النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- تجنبني تخزين الطعام المطهي أثناء التنقل لفترات طويلة.

نصائح لعيد أضحى صحي:

- استخدمى لوحين للتقطيع، لوح للحوم النيئة ولوح للخضروات.
- اغسلي يديك بشكل جيد قبل وبعد التعامل مع اللحوم.
- لا تتركين اللحوم خارج الثلاجة والفریزر أكثر من ساعتين.
- تجنبى وضع اللحم مباشرة على الفحم المشتعل.
- عند رغبتك بتخزين اللحوم قطعيها وقسميها في أكياس على قدر الاستخدام.
- تأكدي من نضج اللحم بشكل كامل.

Can breast cancer patient perform Hajj?

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

If the patient is taking or receiving

- **Chemotherapy** - we do not recommend performing Hajj because immunity is weak during treatment and because of the risk of postponing any dose of chemotherapy.
- **Hormone therapy or immunotherapy** - the patient needs to discuss with the treating doctor to determine her ability to perform Hajj
- **Surgical treatment or radiation therapy** - there is no objection to performing Hajj after consulting the treating doctor.

Do not delay your treatment plan because of your desire to perform Hajj unless your treating doctor approves and considers your health interest

For those wishing to perform Hajj from within Saudi Arabia, proof of the following vaccinations is required

- One dose of COVID-19 vaccine given during 1446
- One dose of Seasonal Influenza vaccine given during 1446
- One dose of spinal fever vaccine given within the past five years.

Book your appointment at the Hajj Vaccine Clinic via the Sehhaty app

The most important needs during the Hajj pilgrimage:

- Comfortable and appropriate clothing and footwear (non-slip socks -cotton clothes - comfortable walking shoes).
- Medicines (your own medicines, pain reliever, headache, muscle and wound cream).
- Lightweight sun umbrella (to protect you from the sun, preferably light-colored).
- Small bag for essentials (mobile phone, portable charger, hand sanitizer).
- Personal care tools (toothbrush and toothpaste, toothpaste, toothpick, small hair clipper, personal nail clipper).

Do not forget to wear an identification card containing your health status and contact information of a close person in case of an emergency

How to protect yourself from heat stress?

- Avoid direct exposure to the sun.
- Avoid performing rituals at peak times.
- Avoid crowded places.
- Make sure to drink enough fluids (water and juices).
- Use light-colored umbrellas.
- Get enough rest.

To prevent food poisoning:

- Do not eat food that is exposed or stored outside the refrigerator.
- Wash your hands before and after eating.

- Wash vegetables and fruits thoroughly before eating them
- Check the expiration date of foods and beverages
- Separate raw foods from ready-to-eat foods
- Avoid storing cooked food while traveling for long periods of time

Tips For a healthy Eid Al Adha:

- Use two cutting boards, one for raw meat and one for vegetables.
- Wash your hands thoroughly before and after handling meat.
- Do not leave meat out of the refrigerator and freezer for more than two hours.
- Avoid placing meat directly on hot coals.
- If you want to store meat, cut it and divide it into bags as you use it.
- Make sure the meat is fully cooked.