



وزارة الصحة
Ministry of Health



HAC SAĞLIK REHBERİ





İçindekiler

Hac öncesi hazırlıklar	02
Krallığın içinden gelen hacılar için	03
Krallık dışından gelen hacılar için	04
Sağlık yönergeleri	10
Hac öncesi fiziksel kondisyonunuzu nasıl artırabilirsiniz?	11
Hac sırasında	12
kişisel temizlik	13
termal yaralanmalar ve enfeksiyonlar	15
- Güneş çarpması	16
- Isı stresi	17
- Kas stresi	19
- Dehidrasyon	21
- Düşüş	23
- Burkulan ayak bileği	25
- Solunum yolu enfeksiyonu	26
- Dang humması ateşi	27
Gıda zehirlenmesi	28
Bazı hastalar için özel sağlık talimatları	31
- Kalp hastaları için sağlık kuralları	32
- Sağlık, şeker hastaları için kurallar	33
- Astım hastaları için sağlık kuralları	36
- Sağlık, alerji hastaları için kurallar	37
İlk yardım	39
- Düşük kan şekeri	39
- Burun kanaması	40
- Çürükler	41
- Tıraş sırasında alınacak önlemler	42
Hac'dan sonra	43
Sunu ve kurbanlara ilişkin güvenlik talimatları	44
Güvenliğiniz için	46
Bilmek istediğiniz hizmetler	49



وزارة الصحة
Ministry of Health

HAC ÖNCESİ HAZIRLIKLAR



وزارة الصحة
Ministry of Health

Hac Öncesi Hazırlıklar

Gereken Hac aşılarının alınmasından emin olmak önemlidir.

Krallık içinden



Menenjit aşısı

Son beş yıl içinde menenjit aşısı olmamış olanlar için, Hac'dan en az 10 gün önce yapılmalıdır.

Mevsimsel grip aşısı

1445 H yılında yapılan bir doz aşı.

Corona (Covid-19) aşısı

1445 H yılında yapılan bir doz aşı

Krallık dışından gelen hacılar için:



Aşılama

Çocuk Felci

Sarı humma

Neisseria menenjit



Kimler için?

Son 3 veya 5 yıla bağlı olarak daha önce aşı olmamış olanlar için.

Sarı humma bulaşan ÷lkelerden gelenler için. [here.](#)

Çocuk Felci yaygın olan ÷lkelerden gelenler için [here.](#)



Ne zaman?

Hac'dan 10 gün önce

En az 4 hafta ve en fazla bir yıl içinde

Koronavirüs - 19 ve mevsimsel grip aşılarını 1445 H yılında yapılan bir doz ile tamamlamanız ve buradaki sağlık gereksinimlerine uygun olarak hedeflenen hastalıklara karşı aşılarınızı güncellemeniz önerilir.

Hac Öncesi Sağlık Rehberi:

Kronik hastalıklardan muzdarip olanlardansanız, sağlık durumunuzun stabil olduğundan ve Hac ibadeti yerine getirebilecek durumda olduğunuzdan emin olmak için doktorunuza danışın. Diyabetiniz varsa, doktorunuza danışarak:
-Hac döneminde ilaç dozajınızı ayarlayın.



Özellikle sürekli ilaç almanız gereken bir hastalığınız varsa kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve diyabet gibi yeterli miktarda ilacınız stoklamış olduğunuzdan emin olun.



Hastalık türleri, ilaçlar ve dozlarını açıklayan detaylı bir raporunuzun olması, gerektiğinde durumunuzun takip edilmesine yardımcı olur.



Fiziksel Uygunluğunuzu nasıl arttırabilirsiniz Hac Öncesi:

**Aerobik
egzersizler yapın**

**Günde 30 dakika
egzersiz yapın**

**Kronik bir hastalığınız
varsa, hangi tür
fiziksel aktivite
yapmanız gerektiği
konusunda
doktorunuza danışın**

**Hareketli aktiviteleri
yapın, örneğin
asansör yerine
merdiven kullanın**



**HAC
SIRASINDA**



وزارة الصحة
Ministry of Health

Kişisel hijyen için genel rehberler



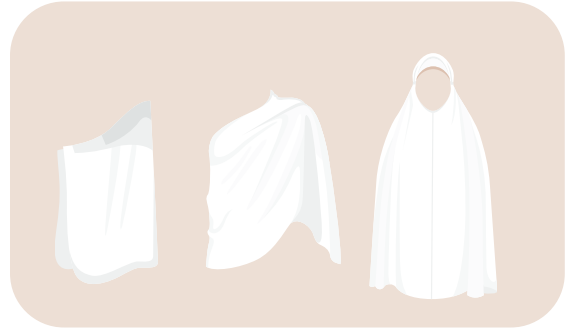
Öksürürken veya hapşırırken, ağızınızı ve burnunuzu örtmek için bir mendil kullanın.
Mendil bulamazsanız kolunuzu kullanın



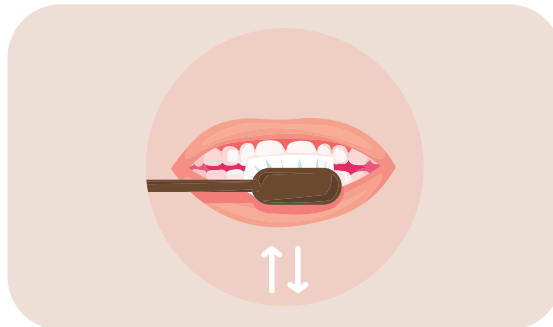
Maske takın ve solunum belirtileri gösteren herhangi biriyle temas etmekten sakının



-Konaklama yerinizi günlük olarak temizleyin



Cilt tahrişlerinden kaçınmak için temiz kıyafetler giyin



Ağız ve diş hijyenine dikkat edin

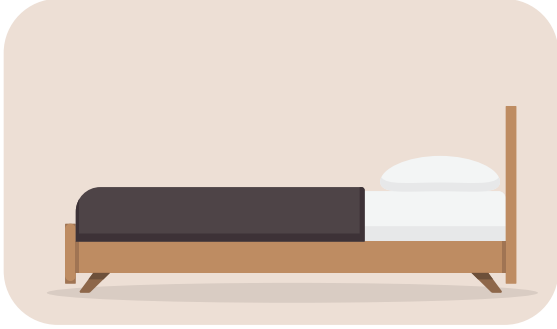
Ellerinizi yıkayın



Öksürdükten veya hapşırdıktan sonra



Yemek hazırlamadan önce, sırasında ve sonra.



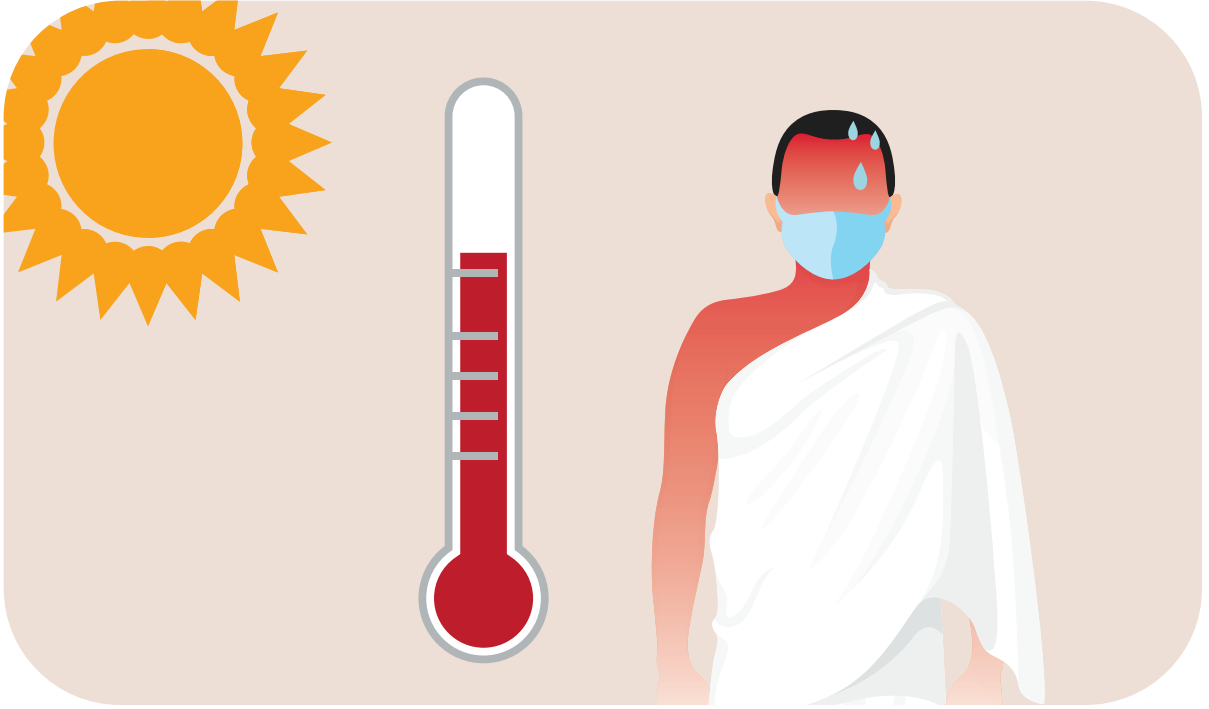
Konaklama yerine varınca



Tuvaleti kullandıktan sonra

Termal Felç ve Enfeksiyonlar

Sıcak çarpması, genellikle vücut ısısının 40 derece Santigrat üzerine kontrolsüz bir şekilde yükselmesi ve merkezi sinir sisteminin işlev bozukluğu, deliryum, konvülsiyonlar veya koma gibi durumlarla ilişkili, yaşamı tehdit eden bir sağlık durumudur. Bunun en önemli nedenleri yüksek sıcaklıklara ve yüksek nem oranlarına maruz kalmak veya büyük fiziksel stres altında olmaktır.





وزارة الصحة
Ministry of Health

Güneş çarpması, mümkün olan en kısa sürede tedavi edilmesi gereken tıbbi bir acil durumdur:



Dış kıyafetleri çıkarın ve özellikle baş ve boyun olmak üzere vücudu su ile soğutun



Yaralı kişiyi serin bir yere taşıyın



Yaralı kişiye bir içecek verin



Yaralı kişiyi bir klima veya vantilatör gibi hava kaynağın karşısında bırakın

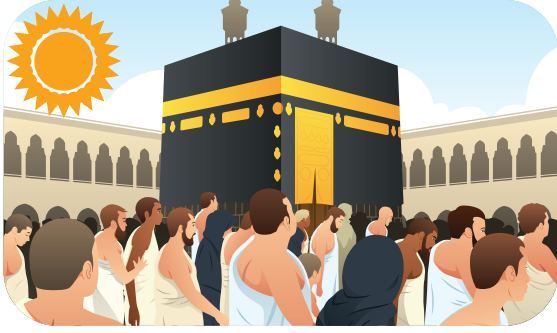


Acil servisleri arayın ve en yakın sağlık tesisine götürün

Sıcak çarpması:

Hacıların uzun süreler boyunca yüksek sıcaklıklara maruz kalması sonucu ortaya çıkar, bu durum yoğun terleme ve vücuttaki su ve maden değeri çok fazla kaybedilmesine neden olur

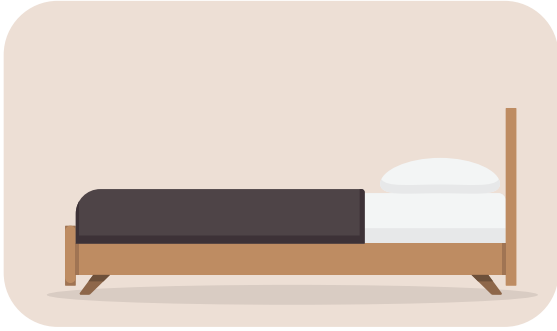
Sıcak çarpmasından kaçınmak için:



Avoid heat and crowds



keep away from direct exposure to the sun



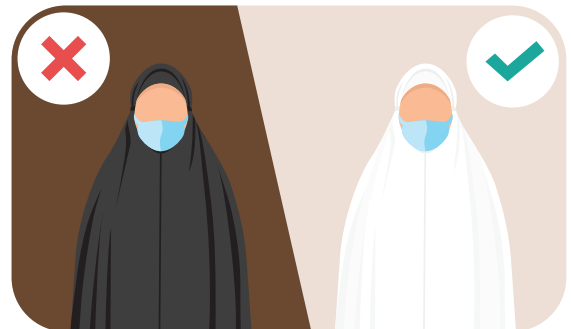
Be careful to have rest



Make sure to drink fluids (water and juices that contain necessary salts)



Be sure to use light-colored umbrellas



Make sure to wear light-colored clothes (for women)



وزارة الصحة
Ministry of Health

Sıcak çarpmasının Yaygın Olduğu Alanlar

- Öğle vakti Tavaf alanı
- Öğle vakti Arafat'ın üst kısımları
- Taş atarken uzun mesafe ve kalabalık nedeniyle, Mina'da kurban kesim yerleri ve taş atma yerleri



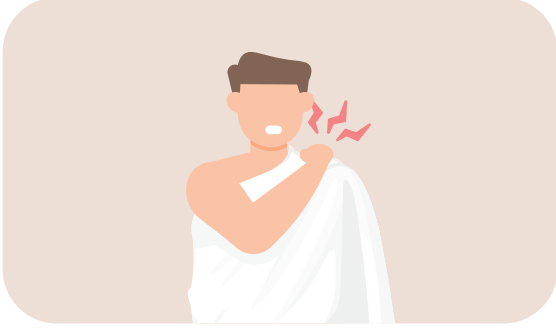


وزارة الصحة
Ministry of Health

Kasılma

Kötü fiziksel uygunluk, aşırı yorgunluk ve şiddetli hareketler .sonucu kas yorgunluğu meydana gelir

Kasılma tedavi etme yöntemleri



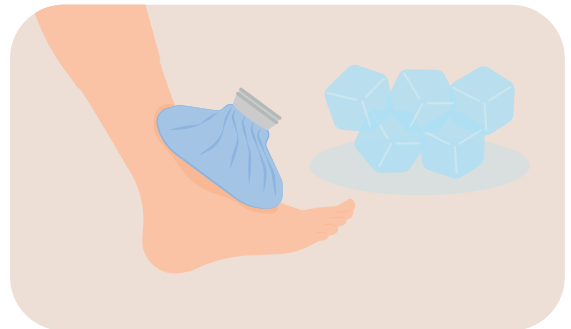
Ağrıyı hafifletmek için etkilenen bölgeyi sıkıştırın



Ağrı hissettiğinizde hareketi durdurun



Ağrı kesici kullanın



Ağrıyı hafifletmek için etkilenen bölgeyi soğutun



وزارة الصحة
Ministry of Health

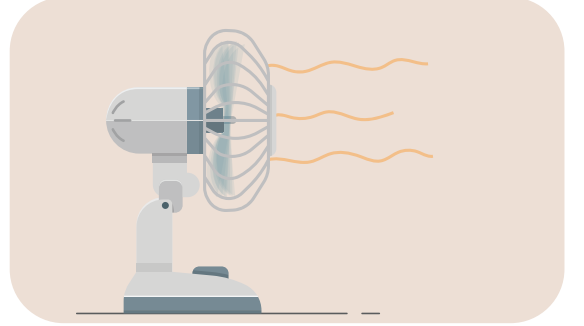
Cilt Tahrişleri

Hac mevsimi boyunca, özellikle aşırı kilolu, obez veya diyabetli kişilerde yaygın bir sorundur; cilt iltihaplanır ve uylukların kat yerlerinde, bazen de koltuk altlarında ve göğüs altında kızarıklıklar oluşur.

Eksfoliyasyon Önlemek için:



Kişisel hijyene dikkat edin ve yürümeden önce vücuda uygun merhemler sürün



Vücudun kat yerlerinin, örneğin üst uyluklar ve koltuk altlarının iyi havalandırılmasını sağlayın



Bu iki bölgeyi kuru tutmaya ve sürtünmeyi önlemek için pamuklu giysiler giymeye özen gösterin



Terledikten sonra bebek pudrası serpin

Enfekte olduğunda, bu sorun için merhemler kullanılmalı, etkilenen bölge defalarca sabun ve su ile yıkanmalıdır

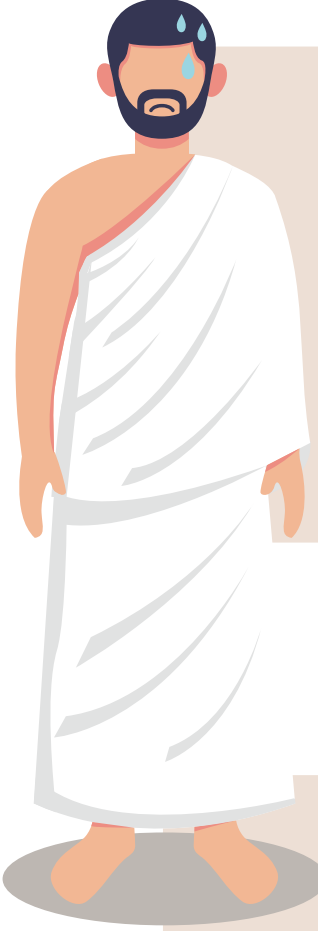


وزارة الصحة
Ministry of Health

Kuraklık

Vücutun aldığı su miktarı, kusma, ishal, nefes alma, terleme veya idrar yoluyla kaybedilen miktarından az olduğunda meydana gelir.

Sebepleri:



Kusma



İshal



Ateş



Aşırı idrara çıkma

(diyabetlilerde olduğu gibi)



Aşırı terleme



Belirtiler

Aşırı yorgunluk hissi



Bulantı



Susuzluk



Ağız, dudaklar ve gözlerde kuruluk



Kalp çarpıntısı



Koyu sarı idrar



Uzun süreler idrar yapamama





وزارة الصحة
Ministry of Health

Hac İbadetleri Sırasında kuraklığı Önlemek için:

01

Günlük yeterli miktarda su içmeye devam edin

02

Su bakımından zengin yiyecekler tüketin, örneğin meyve ve sebzeler



Susuzluk tedavisi duruma bağlıdır:

- Belirtiler başladığında doktora başvurmak tercih edilir
- Ciddi vakalarda sıvı takviyesi içerek veya damar yoluyla alın
- İshali eğer bakteriyel bir enfeksiyon nedeniyle oluştuysa, doktor antibiyotik önerebilir
- Doktor kusma karşıtı ilaçlar önerebilir
- Yüksek ateş durumunda, doktor ateşi düşürücü ilaçlar yazabilir

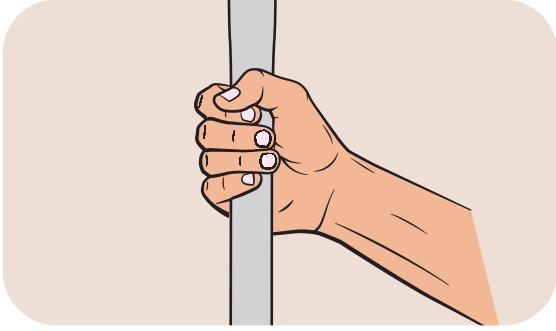


وزارة الصحة
Ministry of Health

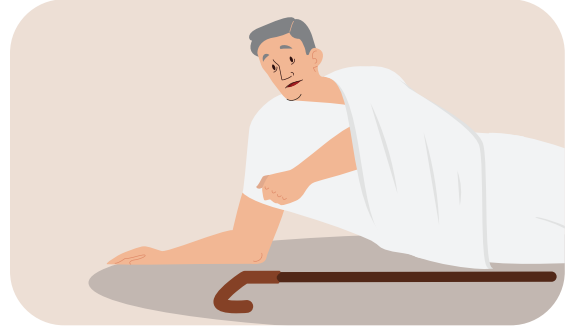
Düşmeler

Herkes düşebilir ancak özellikle kronik bir sağlık sorunu olan yaşlılar daha sık düşme riski taşır.

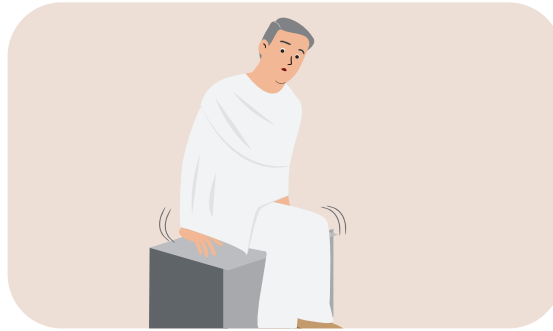
Bir hacı düştüğünde ne yapmalı?



Kendinizi desteklemek için sandalye gibi sabit bir mobilyaya tutunun



Düştüğünüzde sakın kalmak önemlidir. Yaralanmadıysanız ve kalkacak kadar güçlü hissediyorsanız, hemen kalkmamaya özen gösterin



Hazır olduğunuzda yavaşça kalkın, mobilyaya her iki elinizle tutunun. Hareket devam etmeden önce biraz oturup dinlenin

Hac sırasında düşmeleri önlemek için



- Mümkün olduğunca yoğun kalabalık zamanlarında ibadetleri yapmaktan kaçının
Kalabalıklardan uzak durun
- Dağlara ve yüksekliklere tırmanmayın
Uygun ayakkabılar giyin
- Çorapla kaygan zeminlerde yürümeyin
Denge bozuklukları, kötü görme veya işitme

olduğunda dikkatli olun, düşme ihtimali önlemek için tıbbi yardımcı araçlar kullanın, örneğin baston, tekerlekli sandalye, gözlük ve tıbbi işitme cihazı.



وزارة الصحة
Ministry of Health

Burkulan Ayak Bileği

Yürürken veya koşarken takılıp düşmek sonucunda bacak ile ayağı birbirine bağlayan bağ dokularının yırtılması veya zorlanmasıdır

Belirtiler



Yaralanmanın şiddetine bağlı olarak değişiklik gösterir ancak genelde ağrı, kızarıklık, morarma, şişme veya ayak bileği hareket kaybını içerir

Not

Ayak bileğinizin burkulduğunu düşünüyorsanız, şunları yapın

- Mümkün olduğu kadar dinlenin.
Etkilenen ayağa ağırlık vermemeye çalışın
- Hareket ederken koltuk değneklerini kullanın
- Yaralı bölgeye soğuk kesesi koyun
Şişme ve morarmayı önlemek için ayak bileğini ve ayağı
- kompresyon bandajı ile sarın
Şişmeyi önlemek için etkilenen ayağı yukarı kaldırın
- Ağrı ve şişlik devam ederse doktora başvurun

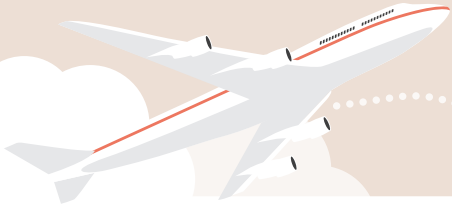
Solunum Yolu Enfeksiyonlarını Önleme İçin Sağlık Rehberi

- Ellerinizi sabun ve suyla iyi bir şekilde yıkayın, özellikle konaklama yerinize döndüğünüzde, öksürürken veya
- hapşırırken, yemekten önce ve tuvaleti kullandıktan sonra. Göz, burun ve ağızınıza mümkün olduğu kadar doğrudan
- elinizle dokunmaktan kaçınin.
Öksürürken veya hapşırırken bir mendil veya üst kollarınızı (dirsek) kullanın.
- Özellikle çok kalabalık yerlerde maske takın.
Enfekte kişilerle doğrudan teması veya kişisel eşyalarını
- paylaşmayı önleyin.
Kamp yerinizde sık dokunduğunuz nesne ve yüzeyleri
- temizleyip sterilize edin.



وزارة الصحة
Ministry of Health

Deng Humması ve Zika Virüsü



Umre, Hac, mevsimlik iş veya Hac bölgelerinde herhangi bir amaç için gelenler, sivrisinek ısırıklarından kaçınmak için gerekli önlemleri almalı ve koruyucu giysiler (tercihen açık renk) giymeli, vücudun mümkün olduğunca fazla kısmını kapamalı ve böcek kovucu kullanmalıdır.

Uluslararası sağlık düzenlemelerine tabi hastalıkların salgınları veya uluslararası endişe verici bir halk sağlığı acil durumu - Allah korusun - meydana gelirse; Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü ile koordinasyon halinde yukarıda bahsedilenlerin dışında ek önlemler alacaktır.

Gıda Güvenliği ve Gıda Zehirlenmesi Önlemek için:



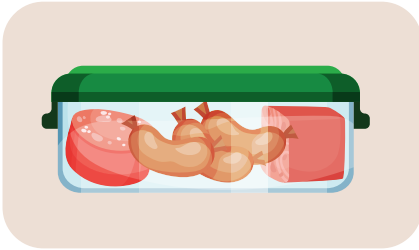
**Sebze ve meyveleri
yemeden önce iyi yıkayın**



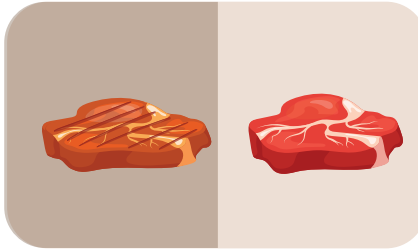
**Yemeden önce ve sonra
ellerinizi yıkamaya özen
gösterin**



**Buzdolabı dışında açıkta
veya saklanan
yiyecekleri yemeyin**



**Pişmiş yiyecekleri uzun
süre yolda saklamaktan
kaçın**



**Çiğ yiyecekleri hazır
yiyeceklerden ayırın**



**Yiyecek ve içeceklerin
son kullanma tarihlerini
kontrol edin**



وزارة الصحة
Ministry of Health

İlk Yardım :




**Kaybedilen sıvıları
yerine koymak ve susuz
kalmayı önlemek için
bol miktarda sıvı için**



**Hastaya herhangi bir
yiyecek vermeyi
durdurun**



**Yaralı kişiyi bir hastaneye
taşıyın**



**HAC SIRASINDA
BAZI HASTALAR
İÇİN ÖZEL SAĞLIK
TALIMATLARI**



وزارة الصحة
Ministry of Health

Kalp Hastaları İçin Sağlık Rehberi

Genel olarak, kalp hastası sağlık durumu stabil olduğu sürece Hac ritüellerini yerine getirebilir. Ancak, şunları yapması tercih edilir:



Yeterli miktarda ilaç alın ve bunları güvenli ve uygun bir şekilde saklayın



Hac'a gitmeden önce sağlık durumunuzu değerlendirmesi için doktorunuzu görün



Aşırı fiziksel efora maruz kalmaktan kaçının ve Tavaf, Sa'i sırasında ve yorgun hissettiğinizde tekerlekli sandalye kullanın



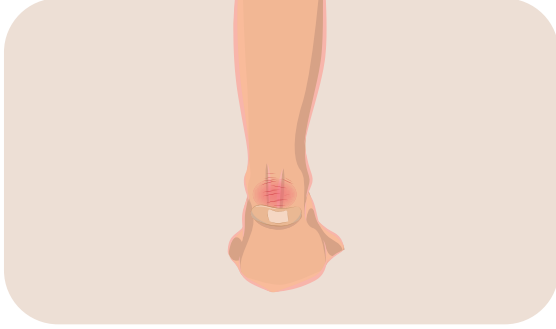
Durumunuzu ve aldığınız ilaçları gösteren bir tıbbi kart veya rapor taşıyın



Herhangi bir göğüs ağrısı veya nefes darlığı hissettiğinizde derhal en yakın sağlık tesisine ziyaret edin

Diyabet Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri:

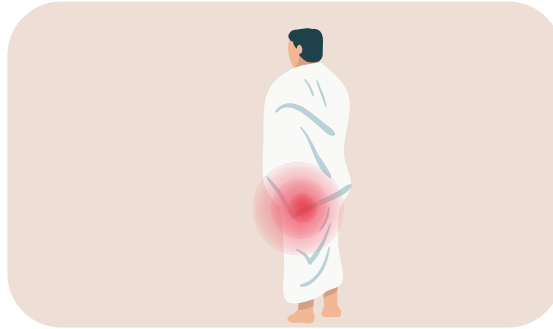
Patients with diabetes can perform Hajj, God willing, after undergoing a medical examination and Diyabet hastaları, Allah'ın izniyle, Hac'ı gerçekleştirebilirler, ancak bir tıbbi muayeneden geçtikten ve Hac için uygun olduklarını öğrendikten sonra şu durumlara karşı dikkatli olmalıdırlar:



Aşırı hareket ve kalabalık nedeniyle ayaklarda veya başka yerlerde yaralar veya ülserler oluşması



Stres, sıcaklığa maruz kalma ve diyet ile yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler sonucu ortaya çıkabilecek düşük kan şekeri seviyesi



Diyabetiklerde tıkanıklık, aşırı terleme ve anormal kan şekeri seviyeleri nedeniyle kolayca meydana gelen kesikler



وزارة الصحة
Ministry of Health

Diyabetli hacıların bu sorunlardan kaçınmak için şu önerilere uymaları önerilir



Kan şekeri seviyenizi günlük ve düzenli olarak ölçmek için bir glikoz ölçüm cihazı taşıyın, özellikle kan şekeri seviyenizde bir dengesizlik hissettiğinizde



Hacının diyabet hastası olduğunu ve tedavi türünü belirten bir bileklik takması veya bir kimlik kartı taşıması, böylece ihtiyaç duyulduğunda gerekli yardım sağlanabilir



İnsülini taşıma ve saklama sırasında soğuk tutun, uygun bir buz kabı (termos) veya konaklama yerinizdeki buzdolabında saklayın



Yeterli miktarda diyabet ilacı alın ve uzman doktorun talimatlarına göre diyetinizi uygulayın



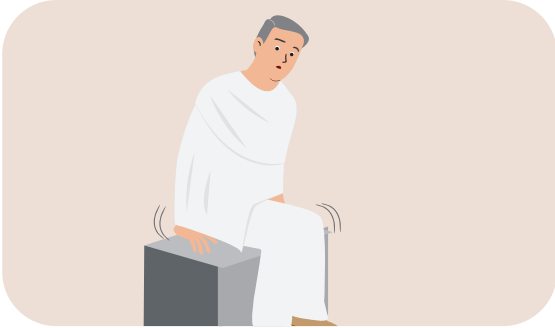
وزارة الصحة
Ministry of Health



Herhangi bir ülsere karşı ayakları korumak için rahat çoraplar giyin ve çıplak ayakla yürümekten kaçının (kadınlar için)



Hacı, hipoglisemi belirtilerini hissettiğinde almak üzere yanında bazı tatlandırılmış sular veya şekerlemeler taşıyabilir



Düşük kan şekeri belirtileri hissettiğinizde ritüelleri geçici olarak durdurun



Düşük kan şekeri seviyelerini önlemek için ilaç alıp yeterli yiyecek yedikten sonra Tavaf veya Sa'i yapmaya başlamamanız önerilir



İhramdan çıkarken özel tıraş araçları kullanın



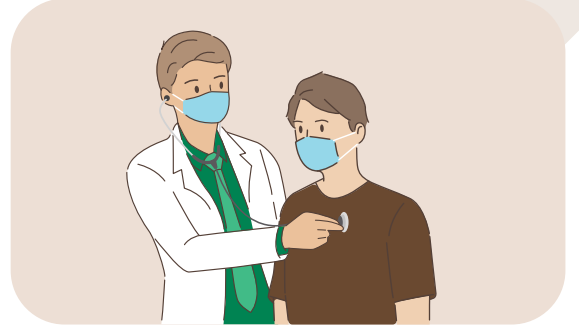
Uygun miktarlarda ve düzenli olarak su için



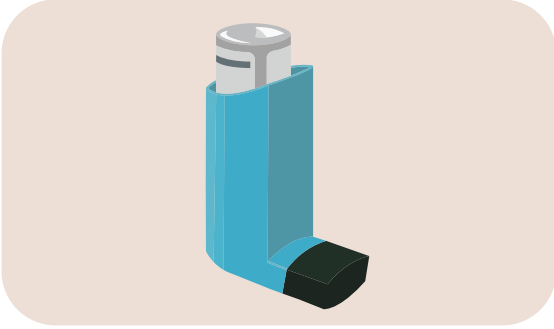
Astım Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri



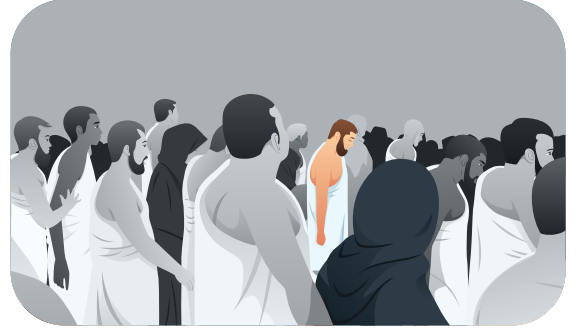
Bir astım hastası, Hac'a gitmeden önce sağlık durumunu izlemek ve tedavi planını gözden geçirmek için doktorunu ziyaret etmelidir



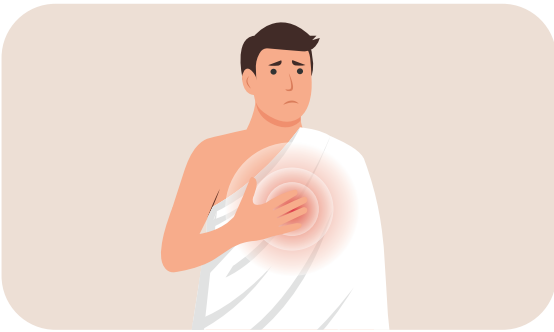
Bir astım hastası, Hac'a gitmeden önce sağlık durumunu izlemek ve tedavi planını gözden geçirmek için doktorunu ziyaret etmelidir



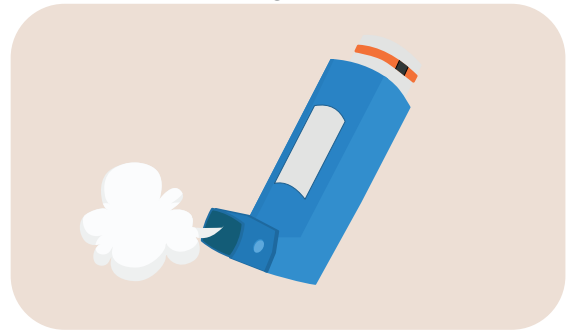
Astım hastası, ritüelleri yerine getirirken her zaman yanında acil durum inhalerini taşımalı ve gerektiğinde kullanmalıdır



Şiddetli kalabalık, ciddi bir astım krizine neden olabilir, bu yüzden saldırıların oluşumunu önlemek için daha az kalabalık zamanlarda ritüelleri gerçekleştirmek tercih edilir



Hastanın astım krizi belirtilerini hissettiği durumlarda, örneğin: (tekrarlayan öksürük veya öksürük, hırıltı, nefes alma zorluğu veya nefes darlığı, göğüste sıkışma veya ağrı, nefes darlığı nedeniyle uyku bozukluğu), derhal en yakın sağlık tesisine gitmelidir



Herhangi bir fiziksel çaba göstermeden önce, özellikle Tavaf, Sa'i ve Cemarat'ı atarken, doktora danıştıktan sonra bir bronkodilatör kullanmak tercih edilir



Alerji Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri

Hasta, çevredeki bazı maddelere karşı aşırı duyarlılık gösterebilir, örneğin duman, toz, yiyecekler, kimyasallar ve diğerleri. Alerjiler vücudun herhangi bir organını etkileyebilir; cilt, gözler ve burun (burun ve göz alerjileri olarak adlandırılır) ya da göğüs (astım olarak adlandırılır) etkilenebilir. Bu durumlar, Hac veya Umre dönemlerinde kalabalık, toz, toprak, sıcaklık ve araba egzozları nedeniyle artabilir

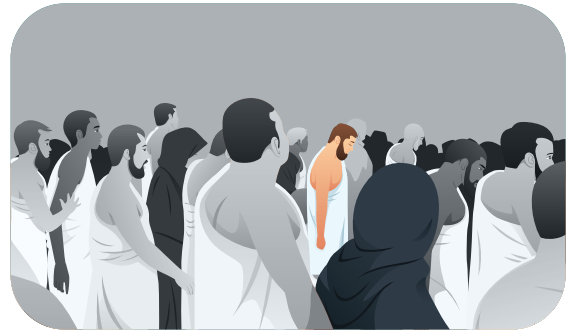
İşte bu sağlık sorunlarını hafifletmeye yardımcı olabilecek bazı öneriler



Belirli yiyecekler yiyerek tetiklenen alerjilerde tedavi, bu yiyeceklerden kaçınmaktır



Cilt alerjileri veya burun ve göz alerjileri durumunda, hasta hacı tıbbi talimatlara göre uygun anti-alerji ilaçlarını yanında getirebilir. Genel olarak, alerjik hastalıklardan hacıya bir risk yoktur, ancak göğüs alerjilerinin ya da astımın şiddetlenmesi durumları hariç



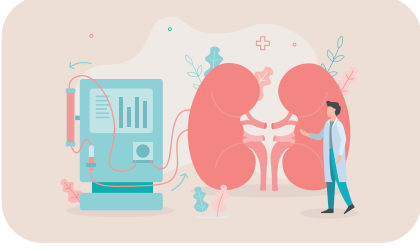
Alerji hastalarına alerjileri tetikleyebilecek yerlerden, zamanlardan, işlerden ve yiyeceklerden kaçınmaları önerilir, örneğin doğrudan güneş ışığına maruz kalmamak ve kalabalıklardan uzak durmak



وزارة الصحة
Ministry of Health

Böbrek Hastaları İçin Sağlık Yönergeleri

Birçok böbrek hastalığı bulunmakta, ancak burada genel olarak diyaliz gerektiren böbrek yetmezliği, kötü böbrek fonksiyonu ve böbrek taşlarına odaklanıyoruz



Böbrek yetmezliği hastası, Hac dönemi boyunca periyodik olarak diyaliz yapmaya özen göstermelidir



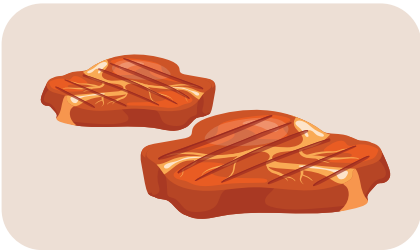
Hac'a gitmeden önce sağlık durumunuzu değerlendirmek için doktorunuzu görün



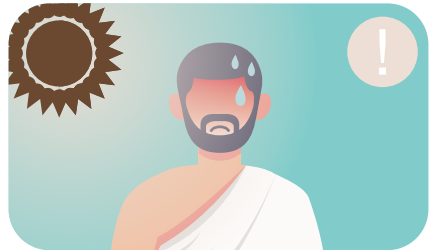
Bağırsak enfeksiyonları veya idrar yolu enfeksiyonları gibi herhangi bir vücut bozukluğu olması durumunda en yakın sağlık merkezi veya hastaneye başvurun



Reçeteli ilaçlarınızı taşıyın ve bunları uygun, kolayca erişilebilir bir yerde saklayın



Böbrek fonksiyonlarını etkilememek için fazla et ve protein tüketiminden kaçının



Uzun süreler boyunca şiddetli güneşe maruz kalmaktan kaçının, vücuttaki sıvı ve tuz kaybını önlemek için

İlk yardım

Düşük Kan Şekeri İçin İlk Yardım

Kan şekeri test sonucu düşükse veya düşük kan şekeri belirtileri hissediyorsanız



15 dakika sonra bir kan şekeri testi yapın, eğer kan şekeri sonucu normal aralıktaysa



Örneğin, tatlandırılmış meyve suyu içerek veya iki yemek kaşığı bal yiyerek kan şekerini yükseltin



Kan şekeri sonucu hala düşükse, örneğin tatlandırılmış meyve suyu içerek veya iki yemek kaşığı bal yiyerek kan şekerini tekrar yükseltmeyi deneyin ve 15 dakika sonra ölçüm yapın



Kan şekeri seviyelerini korumak için karbonhidrat içeren bir öğün yiyin



Glukagon mevcut değilse ve hasta 15-20 dakika içinde bilincini geri kazanmazsa, hasta en kısa sürede hastaneye nakledilmelidir

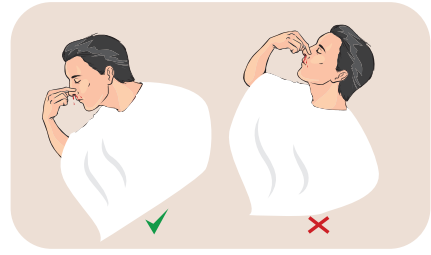


Kan şekeri test sonucu hala düşükse ve hasta tepki vermiyor ve bilincini kaybetmek üzereyse, mevcutsa hipoglisemi yerinde hızla bir doz glukagon enjekte edilmelidir

Burun Kanamaları İçin İlk Yardım



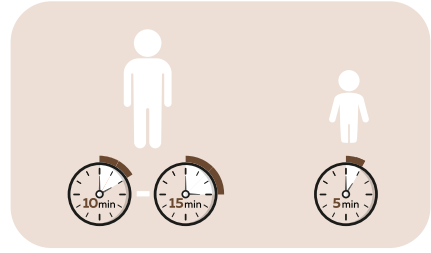
Burun kanaması tek tarafta olsa bile, kıkırdaklı (kemiksiz) bölümün her iki tarafına basınç uygulayarak sadece bir tarafa basınç uygulamaktan kaçının



Otururken ya da ayakta dururken hafifçe öne eğilin, yatmak ya da başınızı geriye atmak yerine; çünkü bu, kanın yutulmasına ve kusmaya neden olabilir



Kan damarlarının büzülmesine yardımcı olması için buruna soğuk kompres veya buz paketi uygulanabilir



Çocuklar için en az beş dakika, yetişkinler için ise 10 ila 15 dakika boyunca buruna basınç uygulayın

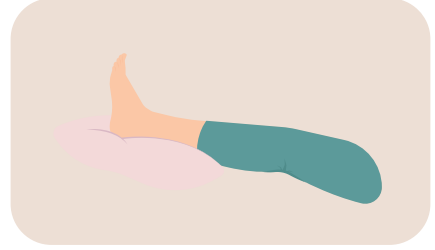


Kanama durmazsa, yukarıdaki adımları tekrarlayın ve buruna en az 30 dakika boyunca basınç uygulayın. Kanama durmazsa, derhal acil bir hastaneye gitmelisiniz

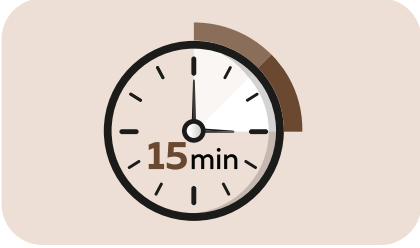
Çürükler için ilk yardım



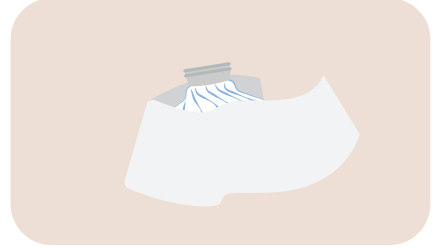
Etkilenen bölgeye buz torbaları yerleştirin



Şişmeyi önlemek ve ağrıyı hafifletmek için etkilenen bölgeyi dinlendirin ve yükseltin



Etkilenen bölgeye bir defada en fazla 15 dakika boyunca buz uygulayın ve gün boyunca tekrarlayın.



Buz torbasını havluya sarın



Acıyı hafifletmek için biraz ağrı kesici alın

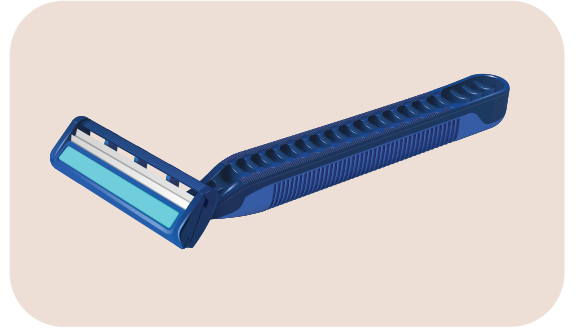


وزارة الصحة
Ministry of Health

İhramdan Çıkarken Tıraş Önlemleri



Kendi tıraş araçlarınızı kullanmanın, berber dükkanında enfeksiyondan korunmanın en iyi yolu olduğunu unutmayın



Tek kullanımlık jiletler kullanın ve başka türleri paylaşmayın



وزارة الصحة
Ministry of Health

HAC SONRASI



وزارة الصحة
Ministry of Health

Hac Sonrası :

Kurban ve adaklar için güvenlik talimatları

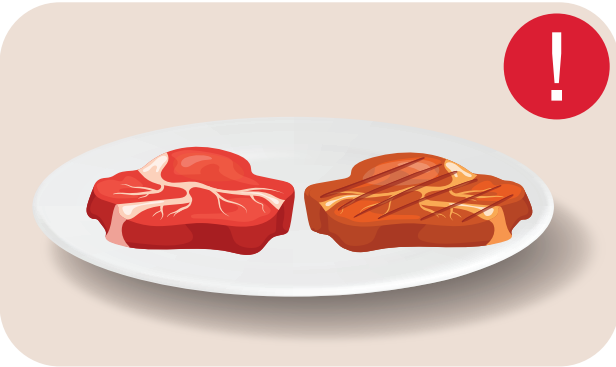
Pişirmeden önce:



**Mendil ve havluları
sadece bir kez
kullanın**



Ellerinizi yıkayın



**Pişmiş eti, çiğ etle
aynı tabağa
koymaktan kaçının**

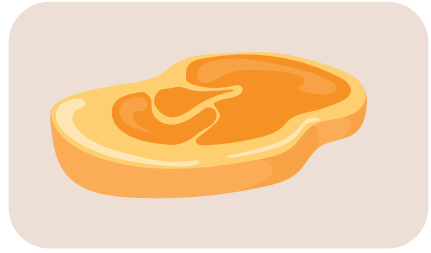


**Kullanılan pişirme
araçlarının temizliğine
dikkat edin**

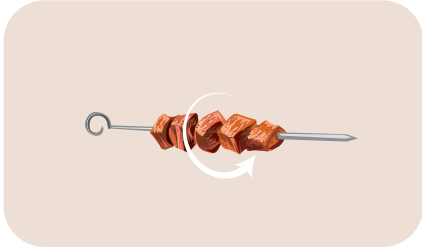
Izgarada pişirirken



Izgara yapmadan önce etin tamamen çözüldüğünden emin olun



Eteri önceden pişirip sonra izgara yapmaktan kaçının



Etin tamamen piştiğinden emin olmak için sürekli karıştırın



Etin yanmaması için doğrudan yanan kömürlere et koymaktan kaçının



Etin dışının kömürleşmiş olması, içinin piştiği anlamına gelmez

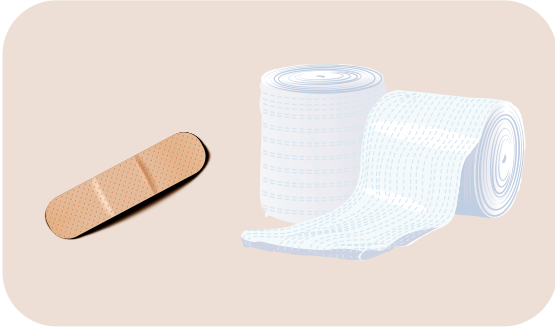


وزارة الصحة
Ministry of Health

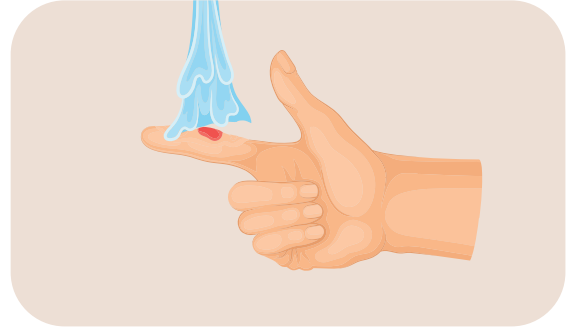
Güvenliğiniz İçin

Acil durumlar için kurban gününden önce ilk yardım çantası hazırlanmalıdır

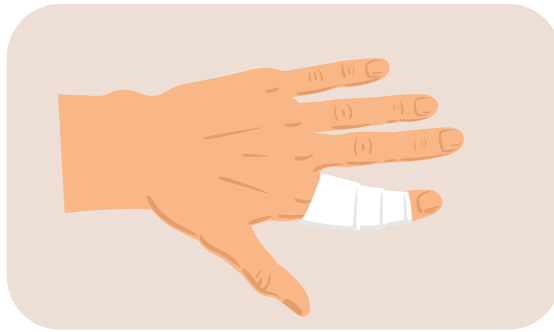
Küçük yaralanmalar :



Bandajı veya yapışkanı günlük değiştirin

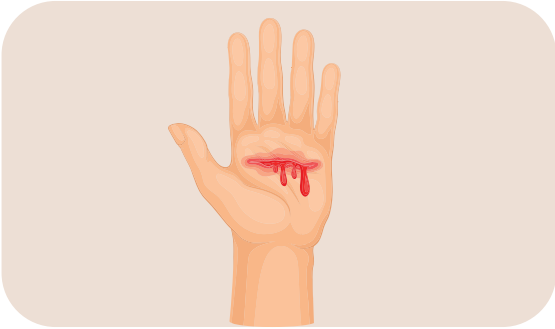


Enfeksiyonu önlemek için ellerinizi yıkayın

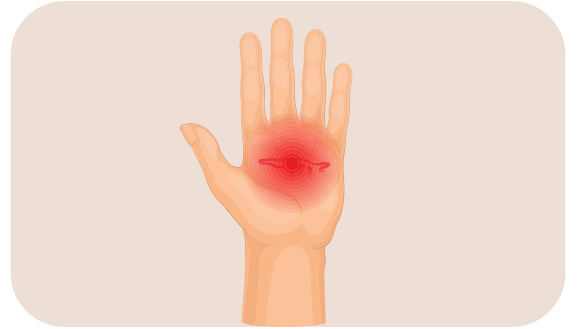


Yara bölgesine steril bir bandaj veya temiz bir bez yerleştirin ve yaraya basınç uygulayın

Acil Servis Ziyareti Gerektiğinde



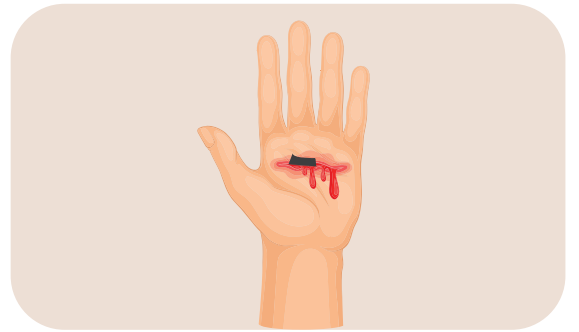
**Yara kanamaya devam
ederse**



**Kızarıklık, şişme veya
artan ağrı durumunda**



**Diyabet veya başka özel sağlık
durumlarına sahip olmanız durumunda**

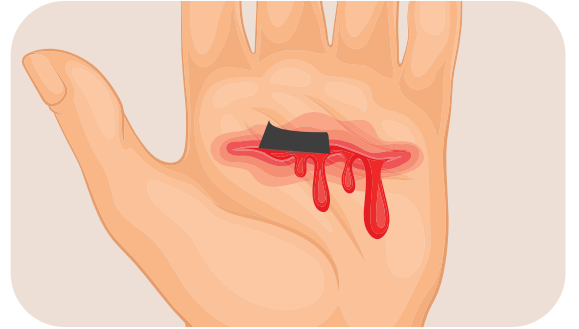


**Yarada yabancı cisim
bulunması**

Derin Yaralar ve Şiddetli Kanamalar



Yaraya steril bir bandaj veya temiz bir bez koyun ve yardım gelene kadar bölgeye sıkıca basınç uygulayın



Vücuda saplanmış keskin bir cisim çıkarılmamalı veya yardım gelene kadar yara temizlenmemelidir



Ampute edilmiş ve yaralı parçayı derhal hastaneye nakledin



Amputasyon durumunda, kesik parçayı temiz bir torbaya koyun ve ardından soğuk su ve buz dolu bir kaba yerleştirin

İlgilendiğiniz Hizmetler

Sağlık sorularınız için 937 numarasını arayın
Çoklu dilde günün her saati çağrı alımı

Farsça
Persian

Türkçe
türkçe

Fransızca
Français

Endonezce
Anonim

Urduca
اردو

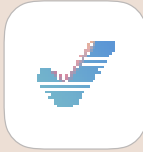
İngilizce
English

Arapça
العربية

Sağlık hizmetleriniz “Sağlığım” uygulaması aracılığıyla daha yakınızdaki
Sağlık hizmetleri tek bir uygulama

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play



İndirmek
için tıklayın



Etrafınızdaki en yakın sağlık merkezlerini ve hastaneleri bulun



buraya
tıklayın





وزارة الصحة
Ministry of Health

