

# إرشادات صحية في الحج



★ جمعية طهور بعنيزة  
Tahoor Association in Onaizah



## لضربات الشمس

تبريد الجسم بالماء خاصة الرقبة والراس  
إزالة الملابس الخارجية  
تعريض المصاب لمصدر هواء  
إعطاء المصاب السوائل

## لمريض السكر

تأكد من وجود :  
كمية كافية من الإنسولين وإبر الحقن  
جهاز قياس السكر المحمول  
بطاقة تعريفية بالمرض والعلاج وجرعاته

## لمريض الكلى

حمل الأدوية الموصوفة بكميات كافية  
تجنب التعرض لأشعة الشمس طويلا  
عدم الإكثار من تناول البروتينات واللحوم



من نحن



@onaizahcancer