

منها استخدام المظلات والإكثار من السوائل.. "الصحة" تقدم وصايا للحجاج لتجنب الإجهاد الحراري

25 مايو، 2026



دعت وزارة الصحة، ضيوف الرحمن إلى اتخاذ التدابير الوقائية التي تسهم في تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة، وأشعة الشمس خصوصًا في أوقات الذروة.

ونوّهت أن الوقاية من الإجهاد الحراري يبدأ من استخدام المظلات أثناء التنقل، وشرب كميات كافية من المياه والسوائل، وتجنب المشي لمسافات طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة، مشيرة إلى أهمية التعرف على أعراض الإجهاد الحراري، مثل: الدوخة والإرهاق والتعرق الشديد، داعيةً إلى التوجه فورًا إلى أقرب مركز صحي أو طلب المساعدة من الفرق الطبية في حال الشعور بأي من هذه الأعراض.

وحثت الوزارة الحجاج بالالتزام بالإرشادات الصحية، مؤكدةً أن وعي الحاج والتزامه يمثلان عنصرًا مهمًا في الحفاظ على صحته وسلامته،

وتمكنه من أداء المناسك في بيئة صحية آمنة.