

الحج لـ «المعتمرين»: شرب الماء وقاية من الإجهاد الحراري

1 سبتمبر، 2026



حثّت وزارةُ «الحجِّ والعمرة»، المعتمرين على شرب الماء والسوائل بانتظام، خصوصًا في ظل ارتفاع درجات الحرارة، مؤكّدةً أنّ الحفاظ على ترطيب الجسم يُعدّ الوقاية الأولى من الإجهاد الحراري.

وأوضحت «الوزارة» أنّ حاجة الجسم إلى السوائل تتصاعد في الأجواء الحارة، مشدّدةً على ضرورة عدم الانتظار حتى الشعور بالعطش، والالتزام بشرب الماء بصورة منتظمة طوال فترة أداء مناسك العمرة والتنقل بين المواقع المقدّسة.

ويندرج هذا التوجيه ضمن سلسلة الرسائل التوعويّة التي تطلقها الوزارةُ بصفة مستمرّة؛ بهدف تعزيز سلامة ضيوف الرّحمن، ورفع مستوى وعيهم بالممارسات الصحيّة الوقائيّة، بما يكفل أداء الشعائر في أجواء من الأمان والطمأنينة.