



تظلل واشرب مبادرة توعوية أطلقها فريق أنا صحي التطوعي لتوعية ضيوف الرحمن في عدد من فنادق العاصمة المقدسة تزامنا مع وصول حجاج بيت الله الحرام لأداء فريضة الحج وتضمنت المبادرة توعية شاملة بأهم الخطوات التي يجب على الحجاج اتباعها لتجنب حالات الإجهاد الحراري وضربات الشمس أثناء أداء مناسك الحج، وذلك من خلال استخدام المظلات الشمسية فاتحة اللون، وتجنب التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر، والإكثار من شرب السوائل، والحرص على أخذ قسط من الراحة بين الحين والآخر

حيث حرصنا على إعطائهم إرشادات صحية حول أهمية أخذ التطعيمات اللازمة قبل الحج مثل تطعيمات الحمى الشوكية والإنفلونزا وغيرها من التطعيمات ومراجعة الطبيب قبيل السفر وأخذ كافة الأدوية اللازمة والتقارير الطبية حول التاريخ المرضي، إضافة إلى الإرشادات الطبية التي تخص مرضى السكري والربو والكلى، وطرق تجنب الوبكات الصحية، ونصائح أخرى للوقاية من التسمم الغذائي وإرشادات لحفظ الطعام والنظافة الشخصية والعامة

وتعمل المبادره على توعية الحجاج بالأدوات الضرورية اللازمة لهم في رحلتهم والتي يجب أن تكون موجودة بشكل دائم في حقائبهم مثل المنشفة والصابون والمظلة الشمسية وكريم الترطيب وأدوات التعقيم والجروح ومسكنات الآلام وغيرها، كما تستمر المبادره في إمداد الحجاج بإرشادات السلامة والصحة طول موسم الحج

