

سلامة كبار السن في الحج

إعداد الصيدلانية: عائشة دغيري مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية



قبل أن يبدأ الحاج (خاصة كبار السن) رحلة الحج المباركة عليه أن يقوم بزيارة طبيب الأسرة للاطمئنان على صحته أو زيارة طبيبه الخاص المتابع لحالته الصحية إذا كانت لديه أمراض سابقة أو حديثة يعاني منها، كما يجب على كل حاج أن يعرف فصيلة الدم لديه وتسجيل ذلك في سوار الحج. وينبغي التأكد من الحصول على اللقاحات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية مثل الحمى الشوكية وغيرها. كما يجب على المرضى الذين يتناولون علاجًا لأمراضهم الاستمرار في تناول الدواء بانتظام، وعدم التقصير في ذلك بأي حال من الأحوال. ومن النصائح المهمة للحاج أن يستخدم سوار المعصم وهو عبارة عن سوار من البلاستيك أو غيره يتضمن داخله اسم الحاج وجنسيته وعنوانه وحالته الصحية وفصيلة دمه.

وتكمن أهمية هذا السوار في عدة نقاط من أهمها

- مساعدة الحاج و إرشاده إلى ذويه وجماعته بسرعة في حالة ضياعه.

- مساعدة الحاج على تلقي الخدمات الصحية الإسعافية والتشخيصية بسرعة عند الضرورة.
- مساعدة الحاج على تسهيل الإجراءات الصحية والإدارية في حالات الظروف الطارئة.

فاحرص أخي الحاج على أن تضعه حول معصمك طوال أيام الحج. كما أن اجتماع الملايين من الناس في مكان واحد لأداء مناسك الحج لا بد أن يؤدي إلى ظروف بيئية صعبة عند بعض الحجيج من كبار السن ويعرضهم لكثير من المشكلات الصحية أثناء أداء مناسك الحج وقد يعود ذلك لأسباب عديدة منها:

- ازدحام الحجاج في المشاعر أو في أماكن أداء العبادة مثل: الطواف والسعي، ورمي الجمرات وغيرها.
- عدم المحافظة على النظافة الشخصية، أو النظافة العامة، أو نظافة المأكل والمشرب.
- الإجهاد بسبب المشي الكثير والمتواصل لتأدية مناسك الحج، أو السهر، أو التعرض لضربات الشمس.
- وجود أمراض مسبقة لدى الحاج، وأدى الإجهاد إلى تفاقمها وزيادة مضاعفاتها.
- عدم الأخذ بالأسباب الوقائية، من الحصول على التطعيمات الموصى بها، أو الأخذ بالتعليمات الصحية المناسبة لكل حاج.
- قلة الوعي الصحي لدى كثير من الحجاج القادمين من مناطق مختلفة التعرض لإصابات بسبب الذهاب إلى الأماكن الخطرة في الجبال، والتعرض لحوادث السير.
- التزاحم والتدافع بالمناكب والأيدي إبان الطواف والسعي مما يؤدي كبير السن والمرأة والعاجز والطفل خاصة تقبيل الحجر الأسود في الوقت الذي يكفي فيه الإشارة باليد.
- الأناية لدى كثير من الحجاج، وعدم احترام حقوق غيرهم؛ مما يجعلهم يتصرفون تصرفات تعرض غيرهم للخطر، أو الإصابة بالأمراض المختلفة.
- الحر الشديد في الأماكن المكشوفة وعدم اتخاذ وسائل السلامة والوقاية من ضربات الشمس مثل استخدام الشمسية والإكثار من شرب السوائل.
- الافتراش الذي نراه في موسم كل حج من الحجاج والمعتمرين في الشوارع المحيطة بالمسجدين الشريفين، وتتجسد هذه الظاهرة بصورة أكبر في مشعر منى وخاصة في الطرق المؤدية إلى الجمرات وما يليه المفترشون على الأرض من قاذورات لما يأكلون ويشربون.

لا بد للحاج المسلم أن يراعي كبر سنه ووضعه الصحي من مرض أو عجز أو عاهة، فلا يغالي في التواجد في الأماكن المزدحمة بشدة، ولا يحمل نفسه ما لا تطيق. فالازدحام الشديد يعرض الحجاج للإصابة بالأمراض المعدية، كما قد يسبب سقوط بعض الحجاج، وخاصة المسنين منهم، مما يعرضهم للكسور والرضوض. ولما كان الإسلام دين يسر لا دين عسر، فلا داعي

للزحام ورمي الجمرات بعد الزوال مباشرة، كما أفتى بذلك سماحة الشيخ
المرحوم عبدالعزيز بن باز وغيره من العلماء الأفاضل، إذ يمكن رمي الجمرات
في أوقات أقل ازدحاماً للحجيج. كما يفضل أن تكون هناك جهود صحية
مشتركة في توعية حجاج بيت الله الحرام، تبدأ بأشهر قبل الحج، من قبل
الجهات الصحية في بلادهم، بالتعاون مع السفارة في كل بلد، وتتولى
الجهات الصحية في هذه البلاد، نتيجة للخبرة الصحية لديها بأحوال الحج
تزويدهم بالمعلومات الصحية الكافية. ومن المقترح إقامة تجمعات للحجاج قبل
سفرهم إلى الأماكن المقدسة لمدة محدودة يعنى فيها بتوجيههم وتبصيرهم
واطلاعهم على الصورة الواقعية الصحيحة للحج. ومن الأمور المهمة جداً أن
تتضمن الدروس والمحاضرات الدينية في المدارس في الأقطار الإسلامية
المختلفة على توجيهات في الناحية السلوكية في الحج وما ينبغي أن
يتحلى به الحاج من آداب أثناء أداء هذه الشعيرة المقدسة