

بهداشت شخصی

- ۱- شستشوی دست ها: باید توجه داشت که دستها نقش عمده ای در ابتلا به بیماریها دارند حتما قبل از مصرف هر نوع خوراکی یا آشامیدنی و نیز پس از خارج شدن از توالت باید دستها را با آب و صابون بشوئید.
- ۲- کوتاه نگه داشتن ناخن: میکروب ها و کثافات می توانند زیر ناخن بلند جمع شده و باعث بروز بیماری می شوند.
- ۳- نظافت و شستشوی پاها: بوی نامطبوع پای شما دیگران را می آزارد. حتی الامکان روزی یکبار پاها را با آب و صابون بشوئید تا در ضمن از بیماریهای قارچی پا در امان بمانید.
- ۴- استحمام روزانه: حتی الامکان روزی یکبار حمام کرده و دوش بگیرید. مواظب باشید در زمان استحمام داخل وان و یا کف حمام لیز نخورید.
- ۵- نظافت لباس: لباسهای خود را مکررا تعویض نموده ولی آنها را برای خشک شدن در هر جایی پهن نکنید.
- ۶- استراحت: در طول روز لازم است که چند ساعتی را به خواب و استراحت کامل پردازید و نظم استراحت خود را حفظ کنید.
- ۷- باد سرد: با بدن گرم و عرق کرده در مقابل هوای سرد کولرهای گازی قرار نگیرید زیرا دچار سرما خوردگی خواهید شد.
- ۸- عدم استعمال دخانیات: در عربستان استعمال دخانیات در اماکن عمومی ممنوع می باشد.

بهداشت نوشیدن:

۱. استفاده از نوشیدنی های گازدار (زیاد) توصیه نمی شود. سعی کنید از آب یا دوغ کم نمک استفاده کنید.
۲. به هیچ وجه از آبخوری های عمومی و بدون لیوان اختصاصی آب ننوشید.

بیماریهای شایع در سفر حج

از شایع ترین بیماریها در حج می توان : گرفتاریهای تنفسی - گرفتاریهای عضلانی- استخوانی - عود بیماری ها و اختلالات روانی - عرق سوز - یبوست - مسمومیت غذایی را نام برد.

بهداشت محیط هتل و شخصی

بهداشت محیط هتل از جمله وظایفی است که بر عهده

مدیر مجموع می باشد و ایشان بایستی به موارد ذیل

توجه نماید:

بازدید کلی محل اسکان زائرین در مکه مکرمه و مدینه منوره، فهرست نمودن مشکلات و اقدامات در جهت رفع نقایص .
تحويل گرفتن مواد ضد عفونی کننده از واحد بهداشت مرکز پزشکی و شستشو و ضد عفونی کردن ظروف و قسمتهای مختلف هتل .
بررسی محل اسکان از نظر وجود حشرات موذی و سم پاشی محل قبل از اسکان زائرین
بازدید کلیه سیفون های توالت ها و اقدام در جهت رفع نقایص .
بازدید توری اتاقها و سرویس های بهداشتی، تهویه فضاها، توجه ویژه به فضاهای آشپزخانه و انبار مواد غذایی
تدارک محلی جداگانه جهت ویزیت، معاینه بیماران
تهیه سطل های زباله در تمامی اتاقها، دستشویی ها و غیره .
توجه به دستور العمل های کارشناسان مرکز پزشکی
نظافت و شستشوی محیط آشپزخانه و سرویس های بهداشتی، دستشوئی، توالت، حمام، دستگیره ها و نرده راه پله ها.

توجه ویژه به نظافت فردی خدمه

تخلیه زباله ها در زمان مناسب



صفا مروه

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ

نشریه نسیم وحی (شماره هشت)

ویژه کاروانهای حج تمتع ۱۴۹۴ استان قزوین



طرح توسعه اطراف مسجد الحرام

حمل و نقل حج

۳. از نوشیدن آب و مایعات بسیار سرد، پرهیز کنید.

پیشگیری از گرمزدگی:

۱. در ساعات بسیار گرم روز از هتل خارج نشوید. بهترین زمان خروج از هتل قبل از ساعت ۱۰ صبح و بعد از ساعت ۵ بعد از ظهر می باشد.
۲. از پیاده روی در آفتاب خودداری کنید زیرا موجب کم شدن آب بدن و خستگی و گرمزدگی شما خواهد شد.

پیشگیری از گم شدگی:

۱. محل هتل خود را نشانه گذاری کنید.
۲. آدرس، شماره تلفن و مشخصات مدیر راهنما را همیشه به همراه خود داشته باشید.

بهداشت دهان و دندان:

هر بار بعد از غذا خوردن مخصوصاً در شب قبل از خوابیدن باید دندانهای خود را مسواک نمایید.

مرکز پزشکی حج در ایام عمره خدمات دندانپزشکی نداشته و بیمارستانهای سعودی نیز در حد کشیدن دندان اقدام می کنند

تفاوت مسکن مدینه با مکه

در مکه وضعیت جغرافیایی شهر متفاوت از مدینه است و کوهستانی می باشد در راستای توسعه حرم در مکه تعداد قابل توجهی از هتلهاى مورد استفاده حجاج همه کشورها تخریب شده اند و در برخی نقاط تا مین هتل با محدودیت مواجه شده است. تمام کشورهای اسلامی برای اسکان حجاج خود در مکه و مدینه تلاش می کنند و در بازار عربستان رقابت دارند.

در مدینه منطقه مرکزی نزدیک حرم مورد توجه بسیاری از کشورهاست، با این حال ساختمانهای نسبتاً مطلوبی با قیمت و کیفیت مناسب برای هموطنان اجاره شده است.

تفاوت هتل در مدینه و مکه این گونه است که هتل درجه یک مدینه منوره هتل عالی است، اما درجه یک در مکه مگر مه با درجات پائین تر تناسب دارد، هتلهایی مانند مدینه در شهر مکه در دسترس نیست. تفاوت قیمت هتلها در مکه امر طبیعی است، چون با توجه به کمبود هتل در اطراف خانه خدا، این مشکل برقرار است، مگر این که با اجرای طرح تفصیلی ساخت هتلها در اطراف بیت الله الحرام، اسکان نزدیک تر به حرم امن الهی برای آینده حل شود.

مهارتهای زندگی

مهارت های زندگی توانایی هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می یابند و شخص را برای روبه رو شدن با مسایل روزانه زندگی، افزایش توانایی های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می کنند.

حقوق هم اتاقی ها در حج

۱- در اولین برخورد با هم اتاقی هایتان، با رویی گشاده و خندان با آنها برخورد نموده و از دوستی با آنها شادی و رضایت خود را ابراز کنید. ۲- هنگام اولین ورود به اتاقان، جای بهتر و تخت مناسب تر را به هم اتاقی هایتان تعارف کنید و از پیش دستی در تصرف جای بهتر جدا پرهیز کنید. ۳- در برخورد با دوستان و هم اتاقی ها، همواره در سلام کردن پیش قدم باشید. ۴- چمدان و سایر وسائل خود را در اتاق منظم و در جای مناسب مانند زیر تخت قرار داده و از ایجاد مزاحمت برای دیگران و شلوغ کردن فضای اتاق پرهیز کنید.

۵- در حفظ بهداشت عمومی در اتاق نان گوشا باشید و آشغال و مانده خوراکی ها را در سطل زباله بریزید.

۶- همیشه بعد از خواب، تخت خود را مرتب کنید و وسائل شخصی و وسائل خواب خود را بشکل منظمی در اتاق قرار دهید.

۷- در همه حال، احترام همسفرهایتان را مراعات کرده و در برخورد با آنان خوش اخلاق و متبسم باشید.

۸- از هم صحبتی با دوستان نان کناره گیری نکنید و در صحبت های مفید با آنان شرکت کنید.

۹- در سخنان خود از پرحرفی و مزاحمت برای خواب و مطالعه هم اتاقی ها پرهیز کنید و جانب اعتدال را نگه دارید. ادامه دارد

ارزشیابی سفر و عوامل اجرایی

سازمان حج زیارت برای ارتقا سطح کمی و کیفی خدمات به زائرین تمام عوامل اجرایی و واحدهای مرتبط در حج را از طریق ارزشیابی مورد نقد و بررسی قرار می دهد و سامانه سامفا برای اهداف ذیل ایجاد شده است

۱- تعیین اهداف کلان و بلند مدت سازمان

۲- تعیین استراتژی برای سوق به اهداف سازمان

۳- کنترل بر کلیه فرآیندها و خدمات و منابع انسانی

۴- ارزیابی و نظرسنجی از زائرین سازمان حج و زیارت

۵- مقایسه وضعیت پیشرفت هر دوره نسبت به دوره های گذشته بر اساس استراتژی های تعیین شده

۶- ارایه راهکار های سیستمی برای نیل به اهداف کلان سازمان