



بهداشت فردی در سفر حج ۱

✓ بهداشت فردی

- بهداشت فردی عبارت است از به کار بردن دستورات ساده ی بهداشتی در زندگی روزمره که هر کس بر اساس تجربه یا آموزش فرا گرفته است و آگاهی از ضرورت و اهمیت آن در پیش گیری از بیماری ها.

✓ بهداشت دست

- دست ها در طول روز در اثر تماس با وسایل مختلف از قبیل؛ ساک، چمدان، نرده ی پله ها، دست گیره های درب و پنجره، کلیدهای آسانسور و همچنین دست دادن با دیگران به انواع میکروب ها آلوده می شوند .
- چشم عضو حساسی است، در طول سفر دست های آلوده ی خود را به آن نزدیک نکنید.
- برای پیشگیری از بیماریها از تماس دست ها با چشم ها ، بینی و دهان خوداری کنید
- در طول سفر دست های خود را قبل از صرف غذا و نوشیدنی بشویید .
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و پیش از غذا خوردن و بعد از آن نیز، دست های خود را با آب و صابون بشویید .

✓ بهداشت پا

- نظر به راهپیمایی های مکرر و تردد به اماکن زیارتی پای شما تعریق زیادی نموده و با آغشته شدن به مواد آلوده، ضمن اینکه بوی نامطبوعی به خود می گیرد و موجب آزار هم اتاقی ها می شود زمینه ی زخم های قارچی نیز در آن فراهم می شود.
- لازم است در طول سفر هر روز یک بار پاها را با آب و صابون شسته و جوراب ها را هم شستشو دهید .

✓ بهداشت کل بدن

- با عنایت به هوای گرم عربستان و تعریق زیاد بدن سعی کنید روزانه با استحمام و تعویض لباس ضریب سلامت و بهداشت خود را افزایش دهید .
- استحمام روزانه و رفع بوی بدن از آزرده شدن همسفران شما جلوگیری خواهد نمود.
- در مواقعی که محرم نیستید سعی کنید بدن خود را با استفاده از عطر خوشبو نگه دارید .





- ناخن های بلند منبع انتشار آلودگی و تجمع میکروب ها هستند و باعث ابتلا به انواع بیماری ها می شوند، لذا در طول سفر ناخن ها را به طور مرتب کوتاه نگه دارید.
- کوتاه نگه داشتن ناخن های پا از زخمی شدن پشت پای دیگر زائران در زمان طواف خانه ی خدا جلوگیری خواهد نمود .

لغات ضروری

■ الأَطْعَمَةُ وَ الْمَشْرُوبَاتُ: خوردنی ها و نوشیدنی ها

■ جسم الإنسان: اعضای بدن

الوجه: صورت	الخد: گونه	عنق، الرقبة: گردن	الرجل، القدم: پا
الشعر: مو	الأنف: بینی	الحجره: گلو	بطن: شکم
الرأس: سر	الفم: دهان	العصه: بازو	صدر: سینه
الجبه: پیشانی	أسنان، السن: دندان	اليده: دست	دم: خون
الصدغ: شقیقه	الشفة: لب	المرفق: آرنج	لسان: زبان
الحاجب: ابرو	الذقن، اللحية: ریش	المعصم: مچ دست	ظهر، وراء: پشت، کمر
العین: چشم	الشارب: سیبیل	ركبة: زانو	قلب: قلب
الجفن: پلک	المخ، الدماغ: مغز	أصابع: انگشتان	
الأهداب: مژه ها	الأذن: گوش		

حوادث و سوانح در سفر حج ۴

✓ لیز خوردن در حرمین شریفین

- روزانه در چند نوبت محوطه ی حرمین شریفین در مکه و مدینه با آب و مواد ضد عفونی کننده با دستگاه های مجهز شستشو داده می شود، لذا خطر لیز خوردن برای همه ی زائران بسیار متصور است .
- لیز خوردن در حرمین شریفین به علت لغزنده بودن زمین هنگام شستشو می تواند به مصدومیت زائر منجر شود. در هنگام ورود و خروج از حرمین شریفین مراقب محل های شستشو شده و خیس باشید .





لغات ضروری

▪ فی فُنْدُق: در هتل

دورهٔ میاه: دستشویی، سرویس بهداشتی	الطَّابِق: طبقه	صالِه، قاعه: سالن	فُنْدُق: هتل
حَمَّام: حمام و سرویس بهداشتی	الطَّابِقُ الْأَوَّل: طبقه اول	المَطْعَم: سالن غذاخوری	شُبَّاك، مَنْفَذَة: پنجره
دورهٔ المِیَاه لِلرِّجَال: دستشویی آقایان	تَلَّاجَة: یخچال	مَطْبَخ: آشپزخانه	بَاب، بَوَابَة: درب
دورهٔ المِیَاه لِلنِّسَاء: دستشویی خانمها	صَحْن: بشقاب	مَصْعَد: آسانسور	سَرِیر: تخت خواب
الماء الساخن: آب گرم	مِنْدِیل: دستمال کاغذی	سَلَّام أَوْ دَرَّاج: راه پله	زُجَّاج: شیشه
الماء الحار: آب داغ	مَلْعَقَة: قاشق	سَلَّام کَهْرَبَائِیَة: پله‌ی برقی	مِصْبَاح: چراغ
الماء البارد: آب سرد	شَوکَة: چنگال	الدَّرَج، سَلَم: پله، پلکان	تَلْفِزِیون: تلویزیون
الماء الفاتر: آب ولرم	کوب: فنجان	طَوَارِی: اضطراری	سَاعَة: ساعت
شامبو: شامپو	سِکِّین: چاقو	عَرَفَة: اتاق	سِتَار: پرده
صابون: صابون	طَاوِلَة: میز	شَقَة: آپارتمان	الوَسَادَة: بالش
حبل: طناب	عِیرَان: دوغ	مَخْرَج: خروجی	المَلْحَمَة: ملحفه
خَطَرُ الکَهْرَبَاء: خطر برق گرفتگی	مَعْطَل، خَرَبَان: خراب	مَدْخَل: ورودی	بَطَّانِیَة: پتو
خَطَرُ المَوْت: خطر مرگ	وَسَخ: کثیف	مَمَر: راهرو	فُوطَة الحَمَّام: حوله حمام
اِحْتِیَاط کُن	خِزَانَة النُّقُود: گاوصندوق	زَحْمَة: شلوغ	السَّاخَنَة: کتری برقی
کَرَسِی: صندلی	قَدَح: لیوان	الهَاتِف: تلفن	البَرَادَة، مَکِیْف: کولر
	مَغْسَلَة: اتوشویی	هَاتِفِ الجَوَّال: تلفن همراه	المِروَحَة: پنکه
		مَکْنَسَة: جاروبرقی	عِمَارَة: ساختمان

مروری بر جلسات

لوازم و امکانات هتل

- لوازم هتل و امکانات داخل اتاق‌ها به صورت امانت در اختیار زائران می‌باشد، لذا از بردن آنها به بیرون اجتناب نمایید.
- در حفظ لوازم و امکانات هتل، دقت لازم را به عمل آورید. هزینه خسارات وارده توسط مدیر عربی هتل اخذ می‌گردد.
- به دلایل مختلف از جمله دلایل ایمنی و حجم مصرف برق، در زمان عدم حضور در اتاق‌ها از روشن نگه داشتن تجهیزات خنک‌کننده و سایر لوازم برقی خودداری فرمایید.
- در صورت قطعی برق، از تردد غیرضروری در هتل پرهیز کنید تا مسوولین مربوطه نسبت به رفع اشکال اقدام نمایند.





- در ساعاتی که نماز جماعت در حرمین شریفین و مساجد پایان می یابد، سعی کنید با تاخیر به سمت هتل حرکت نمایید تا با تردد سنگین ورود به سالن غذاخوری و یا آسانسورها مواجه نشوید.
- هنگام استفاده از آسانسور، از دکمه های بیرونی آن، دکمه جهت مناسب را بزنید. اگر می خواهید پایین بروید، فقط دکمه پایین و اگر می خواهید بالا بروید، فقط دکمه بالایی را فشار دهید. این موضوع در سرعت عمل آسانسور بسیار موثر است.
- در استفاده از آسانسور، ظرفیت آن را رعایت کنید تا باعث سقوط یا خرابی و از کار افتادن آن نشود.
- از نگهداشتن درب آسانسور و معطل گذاشتن آن به هر دلیلی اجتناب نمایید.
- بعد از پیاده شدن، از بسته شدن کامل درب آن اطمینان پیدا کنید.
- مواظب باشید چادر، مانتو، لباس و امثال آن لای درب آسانسور گیر نکنند.
- درب آسانسور را بی جهت باز نگه ندارید تا همراهانتان برسند. اجازه دهید آسانسور حرکت کند و دیگران از آن استفاده نمایند.

کارت(کلید) درب اتاق

- ❖ درب اتاق های هتل ها به طور معمول کارتی است و در برخی موارد نیز به صورت کلید می باشد. در صورت اشکال در کارت(کلید)، برای رفع اشکال به قسمت استقبال ایرانی هتل مراجعه نمایید.
- ❖ در زمان خروج از هتل، برای جلوگیری از مفقود شدن کارت(کلید) اتاق، از همراه بردن آن خودداری نمایید.
- ❖ از قرار دادن کارت اتاق در مجاورت امواج مغناطیسی مانند امواج تلفن همراه خودداری فرمایید.
- ❖ در صورت مفقود شدن آن، مسوولین عربی هتل خسارت آن را دریافت خواهند نمود.
- ❖ هنگام خروج از اتاق، کارت(کلید) را داخل اتاق جا نگذارید مدیر عربی هتل تا زمانی که از درخواست شما اطمینان پیدا نکند، درب را برایتان باز نمی کند.

تماس با تلفن همراه

- ◀ بهترین و با صرفهترین راه مکالمه با ایران، تماس خانواده و آشنایان از طرف ایران با شما در عربستان میباشد.
- ◀ شما میتوانید با یک تکزنگ و یا با ارسال یک پیامک، از خویشان خود در ایران بخواهید که با شما تماس بگیرند.
- ◀ در طول سفر بعد از اتمام مکالمه با تلفن همراه، با زدن دکمه قطع ارتباط، از قطع مکالمه خود اطمینان حاصل نمایید تا هزینه ناشی از عدم قطع ارتباط متوجه شما نشود.

◀ برای تماس از سیم کارت ایرانی خود با سیم کارت ایرانی(که در ایران یا در عربستان باشد)، نخست ۰۰۹۸ را گرفته سپس شماره تلفن همراه را بدون صفر آن شماره گیری نمایید مانند ۰۰۹۸۹۱۲۱۲۳۴۵۶۷

◀ برای تماس از سیم کارت ایرانی خود با سیم کارت عربی، نخست شماره ۰۰۹۶۶ را گرفته سپس شماره تلفن همراه عربی را بدون صفر اول آن شماره گیری نمایید مانند ۰۰۹۶۶۵۰۶۶۲۲۳۳۳

◀ برای تماس از سیم کارت عربی با یک سیم کارت عربی دیگر، فقط شماره مورد نظر را شماره گیری نمایید مانند ۰۵۰۶۶۲۲۳۳۳

