



# دليل الزائر الطبي في المشاهد المقدسة



# الفهرس

١  
مقدمة

٢  
حقيقتي الطيبة

٣  
علامات تستدعي  
زيارة المستشفى

٤  
نصائح وارشادات  
داخل المراقد

٥  
نصائح وارشادات  
في طريق المشاية

٦  
الإسعافات الأولية  
وخطوات  
الإسعاف

٧  
كيف أتصرف في  
الحالات التالية؟

٨  
الخاتمة

# المقدمة

إن الطيب الأول هم أهل البيت عليهم السلام، فكل هذه العلوم هي منهم، و بفضلهم و بركات قربهم تذهب الأسقام و تتشافي الأبدان و القلوب، و لا يتعلل زائر بعلةٍ -إن شاء الله تعالى-.

لكن...

و من باب الأخذ بالأسباب، نضع بين أيديكم ما قد يفيدكم اثناء زيارة مراقد الأئمة عليهم السلام، راجيين لكم دوام الصحة و العافية، و أن تُتقبَّل زيارتكم -قلدناكم الدعاء و الزيارة-.



# حقيقتي الطبية

ماذا يحتاج الزائر في حقيته الطبية أثناء الزيارة ؟ مع العلم أن الصيدليات متوفرة في كل المناطق المحيطة بالمراقد المقدسة.

و قد تغني هذه الحقيبة و محتوياتها الزوّار عن الذهاب للمنشآت الصحية أو الصيدليات بشكل كبير لكونها تغطي أغلب الحالات التي يتعرض لها الزائر.



# محتويات الحقيبة الطبية

## محاليل التروية الفموية Oral Rehydration Solution

أكياس أملاح لتعويض  
نقص الماء و الأملاح في  
حالات الإسهال، التقيؤ أو  
التعرق الشديد.

طريقة الاستعمال: ضع  
البودرة في كوب من الماء  
أو علبة مياه، و انتظر  
قليلاً ثم اشرب المحلول  
(تحفظ باردة بعد الفتح و  
صالحة ل ٢٤ ساعة فقط)



## كريم بيبانثن المرطب Bepanthen

يساهم في تخفيف و علاج  
حالات الجفاف الجلدي.

طريقة الاستعمال: ضع  
الكريم على المنطقة، و  
تأكد من كون المنطقة جافة  
قبل الوضع، اتركه حتى  
يمتصه الجلد.

البديل: كريم مرطب آخر - لا  
يشترط نوع معين - (نفس  
طريقة الاستعمال).



## أدويتك الخاصة لأصحاب الأمراض المزمنة

تأكد من وجود كمية كافية  
من أدويتك تكفيك طوال  
فترة سفرك و ذلك قبل  
السفر، و احرص على أن  
تستعمل الأدوية بالكيفية  
اللازمة و وفق الجرعة  
التي وصفها الطبيب  
المعالج.



# محتويات الحقبة الطبية

## البروفين - ibuprofen

يعالج حالات الحمى / الآلام / نزلات البرد و الاحتقان.

من الممكن تناوله عوضًا عن البانادول، أو معه أيضًا اذا استدعت الحالة. يُفضل تناول الدواء في حال عدم الانتفاع من البانادول لمفرده.

طريقة الاستعمال: 400 ملي جرام عند الحاجة، كحد أقصى 3~4 مرات في اليوم الواحد، أي بين الجرعة و الأخرى 6 أو 8 ساعات، يجب أخذ الدواء بعد الأكل.



## الباندول - advanced و cold and flu

يعالج حالات الحمى / الآلام / نزلات البرد و الاحتقان.

طريقة الاستعمال: 1 جرام (حبتين)، كل 4 ساعات / أو كل 6 ساعات / أو كل 8 ساعات. وفقًا للحالة؛ مثلًا: فلو شخص لديه درجة حرارة مرتفعة جدًا (39~40 درجة) سيحتاج للدواء كل 4 ساعات.

البديل: panadol Extra بديلًا لـ panadol advanced و fludrex بديلًا لـ panadol cold and flu (نفس طريقة الاستعمال).

ملاحظة: panadol cold&flu و fludrex قد يسببان لك النعاس أو الخمول.



# محتويات الحقيبة الطبية

## زيرتك - zyrtec

معالج للحساسية في الجلد/  
الحكة/الإحتقان/ سيلان الأنف.



طريقة الاستعمال: 10 ملي  
جرام -حبة- عند اللزوم  
(يفضل قبل النوم)، و كحد  
أقصى حبة واحدة في اليوم،  
و يمكن أخذ الدواء لمدة  
ثلاث أيام متتالية.

البديل: أي منتج يحتوي  
على مضاد الهستامين  
(نفس طريقة الاستعمال).

## بسكوبان - Buscopan

يعالج آلام المعدة و المغص



طريقة الاستعمال: 20 ملي  
جرام عند الحاجة، و كحد  
أقصى 3 مرات يوميًا، ما  
بين الجرعة و الأخرى 8  
ساعات.

البديل: سكوبينال -  
scopinal (نفس طريقة  
الاستعمال).

## الدومبي - Dompy

معالجة التقيؤ و الغثيان.



طريقة الاستعمال: 10  
ملي جرام عند الحاجة، و  
كحد أقصى 3 مرات في  
اليوم الواحد، ما بين  
الجرعة و الأخرى 8  
ساعات، يجب أخذ الدواء  
قبل الأكل.

البديل: زوفران - Zofran  
(نفس طريقة الاستعمال).



# محتويات الحقبة الطبية

## الأومبرازول - omeprazole

يعالج حالات الإرتجاع المريئي (الحرقان).

طريقة الاستعمال: 20 ملي جرام عند الحاجة، و في حال الحاجة لجرعة أخرى .. 20 ملي جرام بعد 12 ساعة. الحد المسموح للجرعة اليومية هو 40 ملي جرام، يجب تناوله قبل الأكل بـ 20~30 دقيقة.

البديل: البانتابرازول - pantoprazole (نفس طريقة الاستعمال).

شراب الجافسكون - Gaviscon ، من الممكن أن يكون بديل، 10 أو 15 ملي عند الحاجة و بمعدل أربع مرات في اليوم (أي بين الجرعة و الجرعة 6 ساعات)، كما يمكن أن تكون ذات الجرعة (10 أو 15 ملي) اضافية لجرعة الاوميبرازول في حال استمرار الأعراض.



## جل فولترين - voltaren gel

يساعد في تخفيف آلام العضلات و يساعد في ترخيتها.

طريقة الاستعمال: وضع الجل على العضلة و إن أمكن تدليك العضلة بعد وضع الجل عليها. تجنب وضع زيوت / مرهم أو بخاخات مع الجل و تجنب وضعه على الجروح.

البديل: مسكدول - muscadol.

طريقة الاستعمال: 1 جرام (حبتين) عند الحاجة كل 4 ساعات / أو كل 6 ساعات / أو كل 8 ساعات وفقًا للحالة. قد يصيبك هذا الدواء بالدوار / الغثيان أو الرغبة بالنوم، لا يُنصح بتناوله عند قيادة أي مركبة.

ملاحظة: لمن يعانون من أمراض بالجهاز الهضمي كقرحة المعدة و أمراض بالجهاز التنفسي كالربو، و أمراض بالقلب أو الكلية الرجاء تجنب استعمال الفولترين.





# محتويات الحقبة الطبية

## بودرة الحرارة الجلدية ديكسان (فودر) - Dekasan

يساعد على الوقاية من / تخفيف آثار الإحتكاك، خصوصًا في منطقة ما بين الفخدين (أم زليغة).



طريقة الاستعمال: ضع البودرة على المنطقة، و تأكد من كون المنطقة جافة قبل الوضع.

البديل: بودرة نوعية مختلفة / جلي العناية (الفازلين) / كريم طبي ضد التسلخات و الإحتكاكات -لا يشترط نوع معين- (نفس طريقة الاستعمال).

## لصقة جروح و شاش و مطهر جروح

الشاش مهم لإيقاف أي نزيف و تشرب الدم الخارج من الجرح، عن طريق الضغط عليه بالشاش، ثم تعقيم الجرح بمطهر الجروح و وضع لصقة جروح عليه.



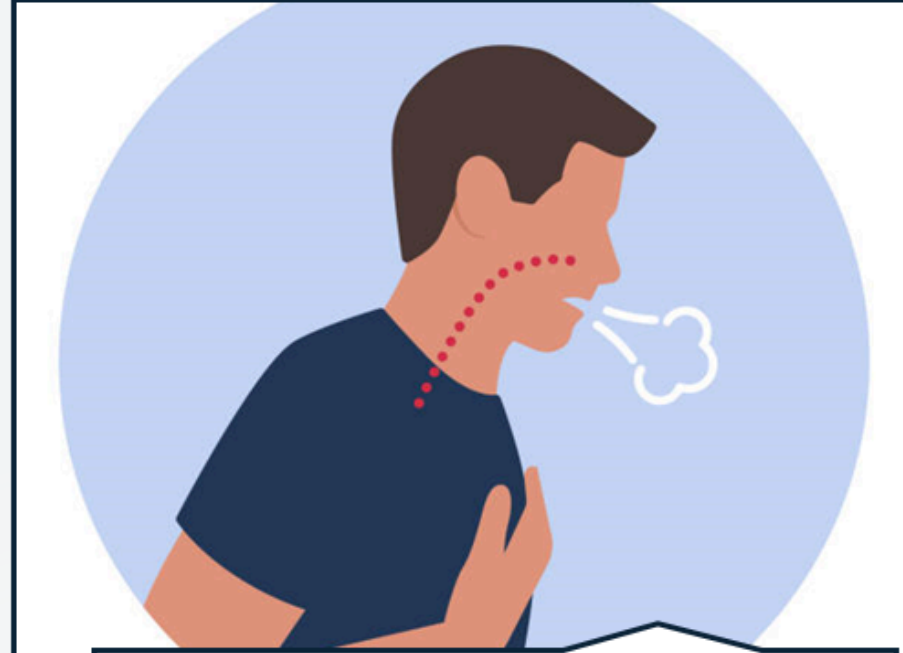
# علامات تستدعي زيارة المستشفى

عند ملاحظتك لأي من هذه الأعراض اطلب المساعدة و  
اذهب للمستشفى لملاقة الطبيب في أقرب فرصة

لا تتردد في طلب المساعدة و زيارة (المفارز الطبية) و  
المستشفيات في حال شعرت بعدم الارتياح، فبعض  
الحالات تكون خطيرة و بحاجة لتدخل طبي سريع لحفظ حياة  
المريض.

أنتم بعين المعصوم دائمًا، و لكن لا تنسوا الأخذ بالأسباب.





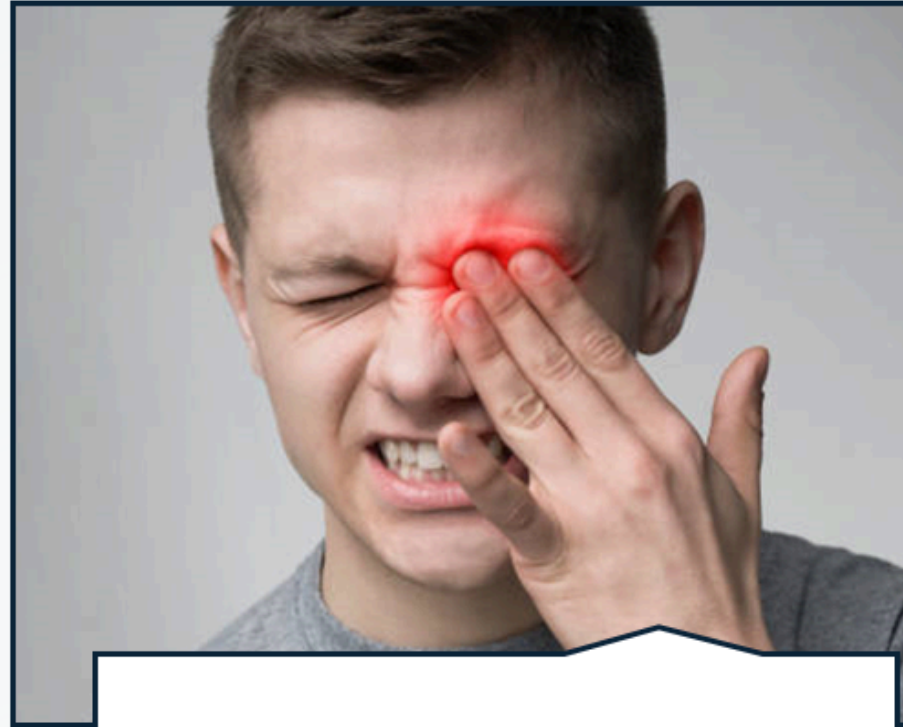
ضيق التنفس حتى مع الابتعاد عن مناطق  
الازدحام، أو ظهور صوت صفير أثناء التنفس  
بشكل واضح.



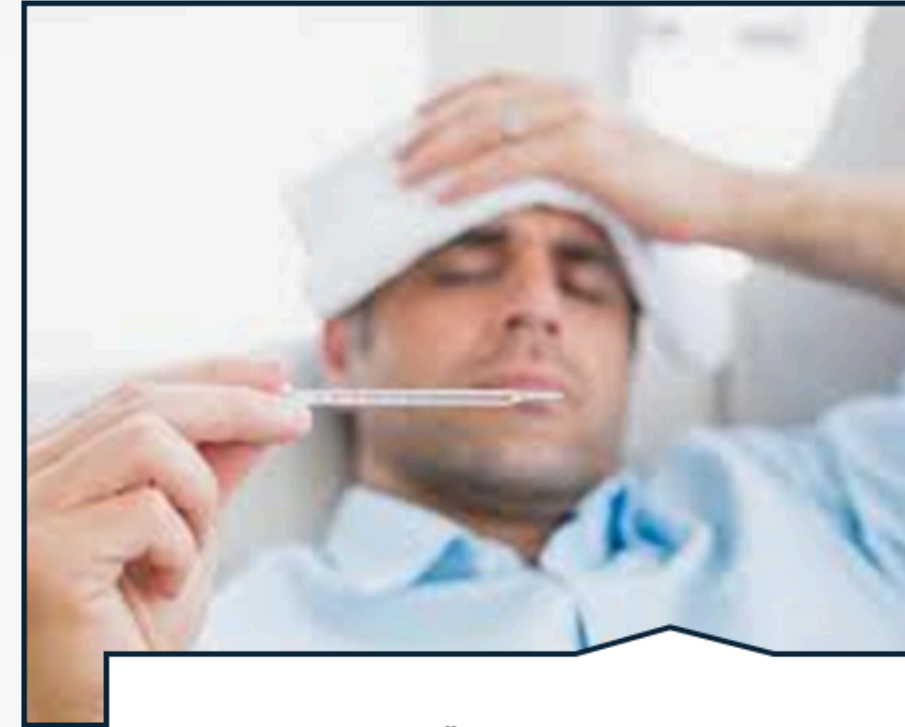
ألم مستمر بمنطقة الصدر، وقد يمتد لمنطقة  
الكتف أو يصاحبه تعرق. (خاصةً أن كنت تعاني  
من أمراض السكر، الضغط وارتفاع  
الكوليسترول).



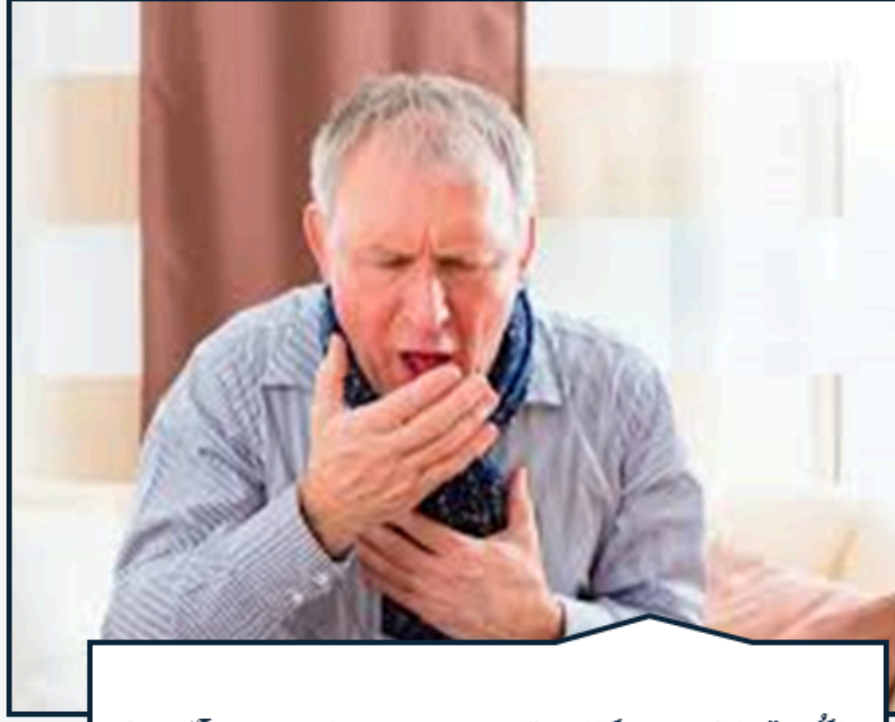
ظهور أي أعراض بعد التعرض لأي ضربة  
بمنطقة الرأس وخصوصًا خلف الرأس، مثل:  
صداع شديد، تقيؤ، فقدان للوعي أو زغلة في  
العين.



إعتام العين وانعدام الرؤية.



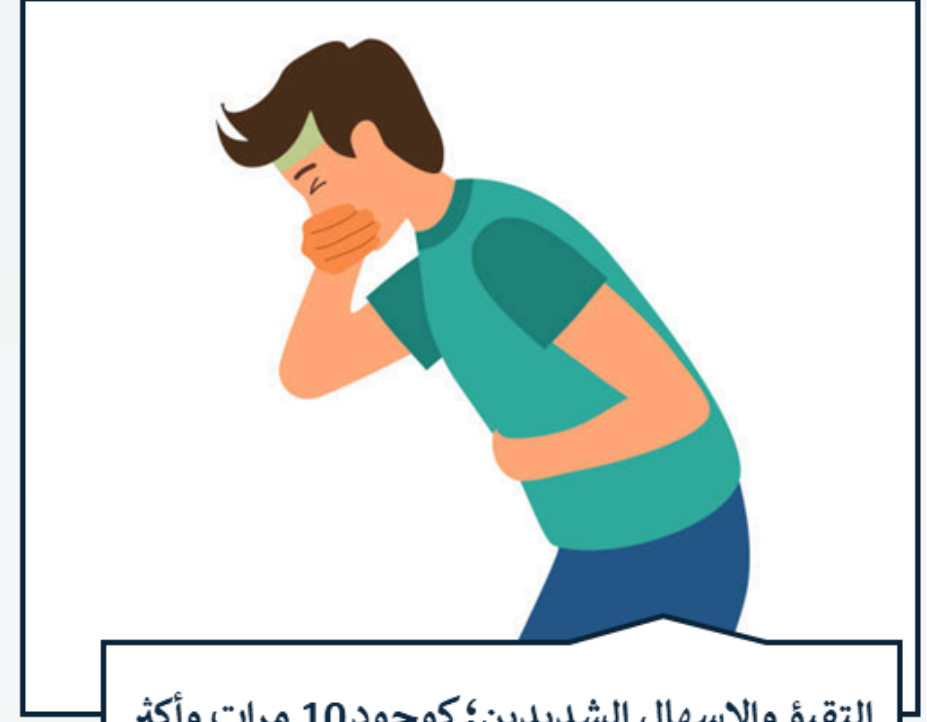
درجات الحرارة المرتفعة والتي لا تنخفض  
بالأدوية.



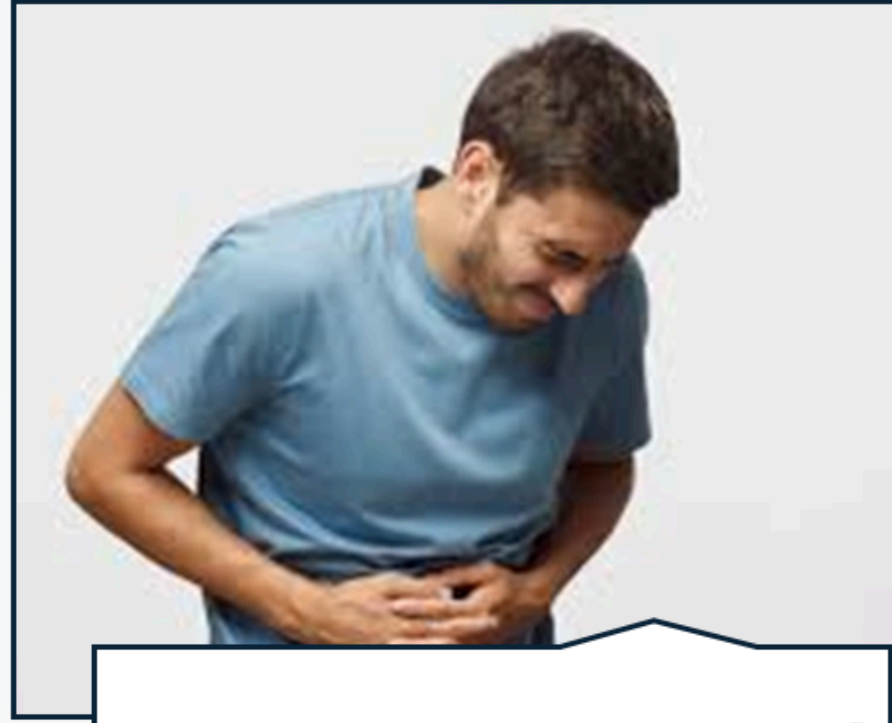
الكحة الشديدة كالتى تسبب ضيق التنفس وآلام في الصدر أو التي تكون مصاحبة للدم.



الجروح العميقة، والنزيف الغزير، وحالات بتر لأحد الأعضاء كالإصبع.



التقيؤ والإسهال الشديدين؛ كوجود 10 مرات وأكثر لإسهال في اليوم الواحد. عند تجاوز الـ 5~6 مرات توجه للمستشفى تجنبًا للجفاف.



آلام المعدة / الارتجاجات المريئية (الحرقان) الذي لا تنفع معه الأدوية.



ألم شديد في منطقة يمين أسفل البطن / يمين أعلى البطن / يمين أو يسار أسفل الظهر وقريب الخاصرة من الخلف.

# نصائح و ارشادات داخل المراقب

بداخل الأصدحن / عند الأضرحة / و في أروقة الحرم  
نحن بحاجة للالتفات لبعض الأمور حفاظًا على سلامتنا و  
سلامة الأخوة الزائرين

في حضرة المعصومين عليهم  
السلام، أولاً استحضر وجودهم  
المقدس، و ثانياً انتبه للآتي :

تجنب دفع أي من الزوّار و  
استخدام القوة البدنية  
أثناء الإزدحام لكي لا ينتج  
عن هذا الفعل ضرر على  
الزائر الآخر ( سلامتك  
كزائر مهمة و سلامة بقية  
الزوار مهمة بكل تأكيد).

إذا كنت ممن يعانون  
من إصابات بالعظام  
كالكسور و الرضوض، أو  
إصابات الملاعب، و  
تورم بالعضلات فتجنب  
المزاحمة و خصوصاً عند  
الأضرحة الشريفة، خوفاً  
من مضاعفات للإصابة  
بضربة أو احتكاك غير  
متعمد.

إذا كنت ممن يعانون  
من أمراض بالجهاز  
التنفسي كالربو مثلاً، أو  
أمراض تؤثر على جودة  
التنفس كالسمنة، انتبه  
من الإزدحام و خصوصاً  
عند الأضرحة الشريفة، و  
ذلك خوفاً من تعرضك  
لحالة من نقص  
الأوكسجين و الإختناق.ز  
ولا تنس حمل أدويةك  
لاستعمالها في أي طارئ~  
-لا سمح الله-

# نصائح و ارشادات في طريق المشاية

قامت العراق بتنظيم طبي ضخم طوال موسم الأربيعين، فستجد مفرزات طبية (صيدليات / عيادات صغيرة) طوال طريق المشاية نجف-كربلاء و داخل كربلاء أيضًا، مع وجود للمختصين و المتطوعين من الطاقم الطبي لمساعدة الزوار و مباشرة أي حالة.

و توفر العراق مختلف العلاجات الطبية المجانية للزوار طوال الموسم. تحية كبيرة للعراق و ما تبذله حرصًا على صحة الزوار.



## تجنب الأمراض الجلدية

يؤدي تراكم العرق و الرطوبة  
لبعض الأماكن المغلقة من  
الجسم كتحته البطنين /  
العانة / و القدم، لنمو بعض  
الفطريات و بعض المشاكل  
الجلدية، فبالإمكان غسلهم  
و تجفيف هذه المناطق بين  
الحين و الآخر.

## نوعية الملابس

يفضل لبس الملابس  
القطنية الخفيفة، و تجنب  
لبس بعض الملابس الثقيلة  
و الضاغطة، كالجينز.



## نوعية الحذاء

لك حرية الاختيار ما بين  
لبس حذاء طبي رياضي أو  
نعل رياضي / صندل، و  
تجنب ما دون ذلك مما قد  
يسبب تورم و انتفاخات  
بالقدم.

## إن لم تقم بإعداد حقيبتك الطبية

يمكنك طلب ما تحتاجه من  
علاجات من (المفرزات  
الطبية) في طريق المشاية.  
إعداد الحقيبة الطبية مهم!  
لأنه يوفر عليك وقت زيارة  
المفرزات الطبية و الانتظار  
كما يقلل الضغط عليها.



## قبل بدء طريق المشاية

تأكد من حقيبتك الطبية  
(أسلفنا ذكرها بهذا الدليل)،  
و خصوصًا أدوية الخاصة  
إن كنت ممن يعاني من  
أمراض مزمنة.



## قبل البدء بالمشي

يفضل وضع بودرة الحرارة  
الجلدية (الفودر) أو بديله، و  
لبس ملابس داخلية تغطي  
منطقة ما بين الفخذين  
قليلاً - إن أمكن-.





## توجه للمستشفى اذا

ظهر أي من الخطوط الحمراء  
السالف ذكرها بالدليل،  
توجه بطلب المساعدة عند  
المفارز الطبية و رجال  
الشرطة أو أصحاب  
المضائف فورًا. لزيارة  
المستشفى و مشاهدة  
الطبيب المختص.

## الأكل و الشرب

تجنب تناول الأطعمة /  
شرب السوائل المكشوفة،  
اشرب طوال المشي و تناول  
وجبة عند الراحة.

## تذكر عطش الإمام الحسين

شرب الماء بكثرة، و الذي  
سيكون متوفر طوال طريق  
المشاية نجف-كربلاء.  
يمكن اضافة الأملاح الطبية  
للماء إن كان التعرق شديد  
لتعويض النقص بشكل  
أفضل.



## نصائح للمشي

المشي عصرًا / ليلاً و  
التوقف بعد الشروق بقليل،  
لتجنب ضربات الشمس و  
الإجهاد الحراري. و لمن أراد  
المشي في الصباح و الظهر  
: تغطية الرأس و المشي  
بالظل و محاولة تجنب  
المشي تحت الشمس  
مباشرة بالإضافة لشرب  
السوائل بكثرة.

## طريقة المشي

\* المشي لمدة ساعة أو  
ساعتين و التوقف لمدة  
10~15 دقيقة، و ذلك على  
حسب استطاعة الشخص و  
تعوده. يفضل لغير الرياضي  
اتباع نظام المشي لمدة من  
الزمن (على حسب  
استطاعته) و التوقف ثم  
الإكمال لتجنب التشنجات و  
الشد العضلي الذي سيعيق  
مواصلة المشي.

## الجهد العضلي

لا بد من وجود ألم بالعضلات  
و خصوصًا عضلات الرجل  
بسبب بذل مجهود عضلي  
كبير في زمن قصير و لمدة  
أيام يتبع بعضها الآخر،  
فإراحة العضلات و استعمال  
البخاخات / المرهم /  
الحبوب كلها من شأنها  
تخفيف حدة الألم. سيزول  
الألم تدريجيًا بعد الوصول  
لكربلاء و اخذ قسط من  
الراحة.

# الإسعافات الأولية و خطوات الإسعاف

إن كنت ممن لديهم رخصة الإسعاف، فباشر بأي حالة تصادفها وفق تدريبك، و إن لم تكن كذلك فاطلب المساعدة فور مصادفتك لأي حالة.

و هنا سنعرض حالتين شائعتين



حالة خطيرة تصيب الإنسان سببها القيام  
بالأنشطة المجهدة في الأجواء الحارة، حيث  
تؤدي لفقد الكثير من السوائل بسبب التعرق  
الشديد. من أعراض الإنهاك الحراري التعرق،  
الغثيان، القيء، التشنجات العضلية، التعب  
الشديد، وقد يحدث إغماء.

## الإنهاك أو الإعياء الحراري

### الإسعاف الأولي للإنهاك الحراري

- تأكد من أمان المكان وأحضر حقيبة الإسعافات الأولية.
- اتصل فوراً على رقم الطوارئ (999).
- انقل المصاب لمكان بارد ودعه يستلقي على ظهره.
- قم بإزالة أكبر قدر ممكن من ملابسه.
- قم بتبريد جسم المصاب برذاذ الماء البارد.

نصائح للوقاية من طوارئ الصيف

## ضربة الشمس



حالة خطيرة جداً ومهددة للحياة تشبه  
الإنهاك الحراري وتستدعي تدخلاً سريعاً،  
ومن أعراضها: الحمى، الدوار، التشنج،  
فقدان الوعي

### الإسعاف الأولي لضربة الشمس

- تأكد من أمان المكان وأحضر حقيبة الإسعافات الأولية.
- اتصل فوراً على رقم الطوارئ (999).
- ابدأ في تبريد الشخص مباشرة بوضعه في ماء بارد حتى  
العنق، أو قم برشه بالماء البارد.
- توقف عن تبريد جسم المصاب عندما يعود إلى حالته  
الطبيعية.
- إذا كان المصاب واعياً، قم بإعطائه سوائل فموية  
تحتوي على الأملاح.

نصائح للوقاية من طوارئ الصيف

# كيف أتصرف؟

حالات و سيناريوات متكررة للزائرين و طريقة التصرف على  
هيئة سؤال و جواب



# كيف أتصرف ؟

## زائر مسن مصاب بأمراض مزمنة و نسي جلب أدويته .. كيف أتصرف ؟!

زيارة المستشفى في أقرب وقت. على الزائر توفير صور في هاتفه للأدوية، أو شرح نوع المرض للطبيب ليتمكن من وصف ذات الأدوية أو بدائلها، كما و يجب التوجه للمستشفى في حال ظهور أي أعراض بعد الزيارة الأولى.

## زائر بعد تناوله للطعام و الشراب بأحد المطاعم، شعر بألم في معدته و أحيانًا يشبه المغص .. كيف أتصرف ؟!

تناول دواء (البيسكوبان)، و الراحة.

## زائر بعد تناوله للطعام بأحد المطاعم، شعر بألم في معدته مع قيء و اسهال .. كيف أتصرف ؟!

تناول دواء (الدومبي)، و محاليل التروية الفموية، شرب كميات كافية من الماء و أخذ قسط من الراحة. في حال وجود 10 مرات و أكثر للإسهال في اليوم الواحد توجه للمستشفى تجنبًا للجفاف.



# كيف أتصرف؟

**زائرٍ شعر بألم في الرأس، و صداع قد يكون شديد  
أحيانًا .. كيف أتصرف؟!**

تناول دواء (البياندول) : panadol advanced أو panadol Extra، مع الراحة.

**زائر بعد وصوله من طريق المشاية -أو اثناء طريق  
المشاية-، شعر بآلام شديدة في عضلاته مع حالة  
من التشنج و الشد العضلي .. كيف أتصرف؟!**

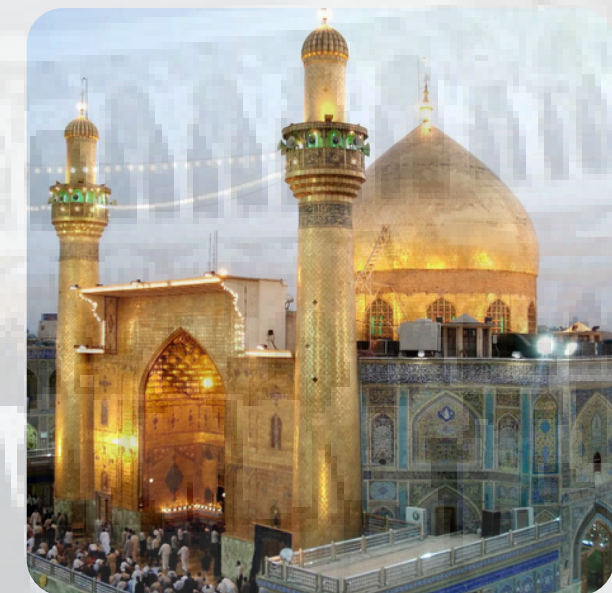
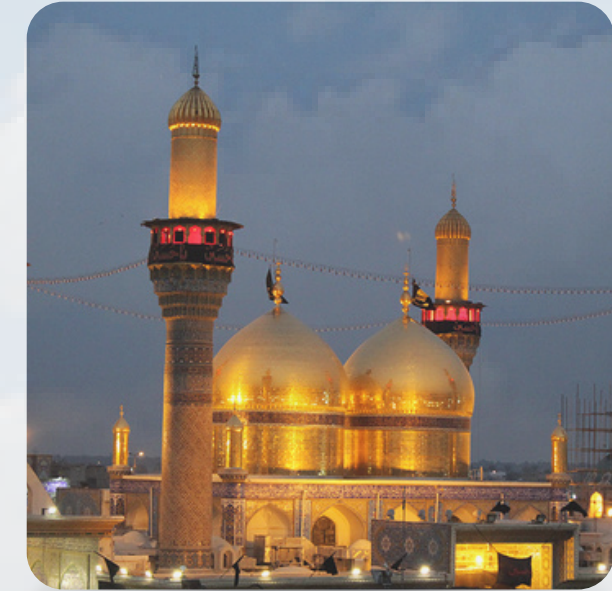
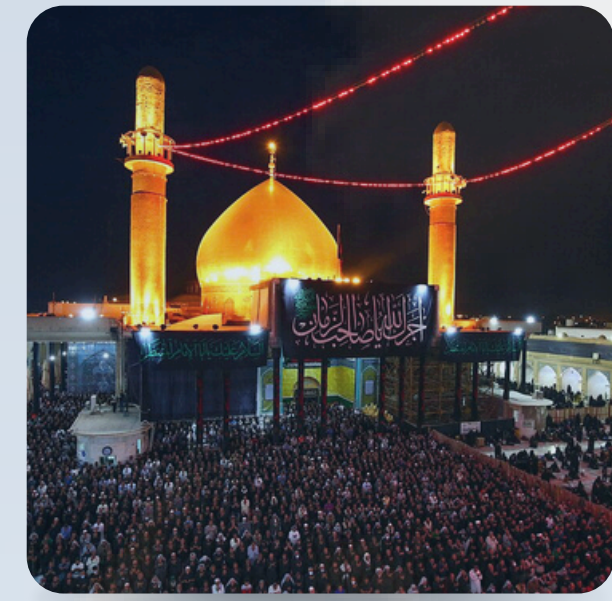
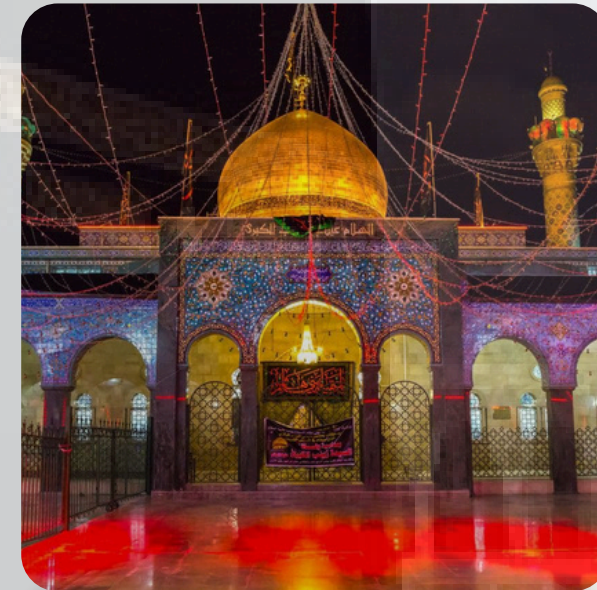
استعمال جل (الفولترين) على عضلات الرجل، مع تناول دواء (المسكدول). تجنب  
اجهاد العضلة و خذ قسطًا من الراحة عن طريق اراحة الجسم بالإستلقاء أو الجلوس.  
من الممكن استبدال جل الفولترين بحبوب (البروفين).

**زائر يعاني من عدم قدرته على النوم جيدًا .. كيف  
أتصرف؟!**

يمكن استعمال دواء (زيرتك) للمساعدة على النوم، و لكن على الزائر الالتفات إلى  
كونه قد يجعلك تنام لمدة 8 ساعات.



# شكر خاص لكل خدمة أهل البيت الذين ساهموا في هذا العمل



يهدى ثواب هذا العمل الى روح الحاج علي شهاب, الحاج علي الدولابي, الحاج حسن الدولابي, الحاج عبدالله الدولابي, الحاج منصور الدولابي, الحاج سلمان الدولابي و أم آدم الدولابي

رافقتكم السلامة  
ففي حللكم و  
ترحالكم

تقبل الله أعمالكم

