



## راهنما و نیاز های زائران حج تمتع خارج از کشور گروه بسطامی ( فدک طهران) در سال ۱۳۹۴

نظر به اهمیت رعایت بهداشت فردی و نقش آن در تأمین سلامت و رفاه زائران در سفر عبادی سیاسی حج ، به همراه داشتن وسایل انفرادی مذکور برای کلیه زائرین الزامی می باشد.

### وسایل و ملزومات شخصی :

۱. احرام آقایان شامل : حوله سفید دو عدد ، کمربند احرام و دمپایی پلاستیکی سفید از هر کدام یک عدد.
۲. احرام بانوان شامل : لباس مخصوص احرام و دمپایی پلاستیکی سفید از هر کدام یک عدد.
۳. وسایل لازم: ناخن گیر ، قیچی کوچک ، تیغ و خود تراش ، عینک دودی ( آفتابی) ، سوزن و نخ ، کتاب مناسک مرجع تقلید خود ، کارت واکسن مننژیت و آنفلوانزا و انواع آن ، لباس مناسب فصل ، مسواک ، خمیر دندان، نخ دندان، حوله دستشویی و حمام ، ماشین اصلاح ، ساک بزرگ که حتماً کلیه مشخصات فردی زائر همراه با تلفن محل اقامت روی آن نوشته شده باشد.
۴. به همراه داشتن هر مقدار یورو ، دلار یا ریال سعودی با رعایت مقررات بانک مرکزی برای زائرانی که از ایران خارج می شوند بلامانع بوده و از همراه آوردن هر گونه چک مسافرتی جداً خودداری فرمایید.
۵. لپ تاپ در صورت نیاز شخصی.

### توصیه های بهداشتی در طول سفر حج :

۱. بهداشت فردی ، جمعی را در طول سفر رعایت فرمایید.
۲. چنانچه سابقه بیماری های خاص مانند نارسائی قلبی ، تنفسی ، کلیه، دیابت ، فشار خون و ... دارید ابتدا قبل از سفر با پزشک خود مشورت نمایید و همچنین داروی مصرفی برای مدت سفر و خلاصه ای از مدارک و سوابق بیماری را به همراه داشته باشید.
۳. بعلت شرایط آب و هوا و جغرافیای کشور عربستان و ازدحام جمعیت در موسم حج تمتع از اعمالی که موجب بیماری میشوند مانند **بوسیدن و مصافحه با آنان** ، پر خوری ، راه رفتن در آفتاب ، مصرف غذا یا خوراکی هایی که از سلامت آنها اطمینان ندارید ، در طول سفر خودداری نمایید.
۴. جهت نوشیدن آب آشامیدنی فقط از بطریهای پلمپ شده استفاده نمایید.
۵. به هیچ عنوان از لیوانهای عمومی و یا لوازم شخصی دیگران استفاده ننمایید.
۶. مصرف زیاد مایعات و میوه جات توصیه می گردد.
۷. توصیه های بهداشتی و پزشکی را بخصوص در ایام تشریق ( منی و عرفات ) رعایت فرمایید.
۸. استعمال دخانیات در اتاق و فضاهای بسته محل اسکان، وهمینطور در نزدیکی اماکن متبرکه و مقدسه ممنوع می باشد.

**تذکر بسیار مهم:** از به همراه آوردن هرگونه زیورآلات و اشیاء گرانبها (طلا ، نقره) و همینطور شناسنامه، کارت ملی و

هرگونه اوراق بهادار جداً خودداری نمایید.