

KORISNI SAVJETI ZA ŠTO BOLJE ZDRAVSTVENO STANJE HADŽIJA

Prije putovanja

Svaki hadžija je vakcinisan protiv meningitisa (upale moždanica na osnovu čega je dobio žuti karton. Isti treba čuvati i na zahtjev granične službe pokazati.

Spremni smo za put

Obavezno ponijeti lijekove koji se od ranije uzimaju u količini dovoljnoj za nastavak redovne terapije do povratka kući.

Preporučljivo je uza se imati flaster, te nekoliko tableta protiv bolova.

PUTOVANJE

Spomenućemo na šta treba obratiti posebnu pažnju i koje su opasnosti po zdravlje tokom putovanja.

Posebnu pažnju posvetiti higijeni:

1. Lična higijena

- a) Pranje ruku
- b) Higijena smještaja-održavanje čistim prostor u kojem se boravi.

2. Higijena vode

Od momenta napuštanja Bosne i Hercegovine piti samo flaširanu vodu. Izuzetak je Zem-Zem koji se može piti bez ikakve bojazni i u željenim količinama. U nedostatku flaširane vode, vodu treba prokuhati pola sahata.

3. Higijena ishrane

- Svu hranu koja je kvarljiva držati najdulje 24 sahata od polaska. Nakon toga preostala hrana se ne smije jesti.
- Kupljeno voće i povrće dobro oprati prije konzumiranja.
- U putu jesti svježe spremljenu hranu
- Obavezno jednom dnevno jesti toplu supu što će omogućiti unos soli i regulisati probavu.

Opasnosti po zdravlje

Umor klima i fizički napor mogu ugroziti zdravlje tokom puta. Umor izazivaju fizički napor vezani za životnu dob, dug put, gužve i zahtjevi obreda, zatim psihički faktori kao što su brige, te klimatske promjene koje mogu dovesti do slabljenja prirodnih odbrambenih snaga organizma i narušavanja zdravlja.

1. Prehlade

Uzrok: Različite viroze kao posljedica prisustva raznih virusa u novoj sredini, bliski kontakti među ljudima (smještaj, gužve pri obredima...) te pad odbrambenih snaga organizma.

Mjere prevencije:

- Spavaone redovno lufitirati i ne paliti rashladne uređaje za vrijeme boravka u prostoriji.
- Ne kretati se pretjerano. Priuštiti sebi odmor kad god je to moguće.
- Redovito adekvatno i kvalitetno se hraniti. Uzimati dovoljno voća i povrća.
- Izbjegavati ledene napitke.

Simptomi: Bol, grebanje u grlu, kašalj, malaksalost, bol u kostima i mišićima, sa i bez povišene temperature, groznica...

Mjere zaštite: Obezbjediti organizmu što više odmora, adekvatnu ishranu, velike količine voća bogatog C vitaminom. Uzimati dovoljno tekućine i toplih napitaka. Ako se ima groznica i temperatura, javiti se ljekaru i uzeti aspirin protiv bolova.

2. Gubitak soli

Uzrok: Pretjerano znojenje.

Mjere prevencije: Izbjegavati napore pri topлом vremenu, adekvatno se obući, redovito uzimati dobro posoljenu htranu.

Simptomi: Slabost, iscrpljenost, malaksalost, osjećaj jeze.

Mjere zaštite: Uzeti kašičicu soli razmućene u čaši vode.

3. Sunčanica

Uzrok: To je ozbiljno oštećenje mozga i moždanih opni izazvano djeljstvom infracrvenih sunčevih zraka na nezaštićenu glavu.

Mjere prevencije: Ne boraviti na Suncu u periodu od pred podne do ikindije, kada su sunčevi zraci najintenzivniji.

Simptomi: Uzbuđenost, nesvjestica i povišena temperatura, ubrzano disanje i otkucaji srca. Lice je zažareno. Možda će se javiti i krvarenje iz nosa. Rijetko sunčanica počinje naglo sa gubitkom svijesti.

Mjere zaštite: Smjestiti bolesnika u hladovinu u ležećem položaju sa lagano podignutom glavom. Raskomotiti odjeću. Polijevati ga hladnom vodom, a po mogućnosti staviti kesu sa ledom na glavu. Ako je pri svijesti, davati mu hladne napitke. Hitno obezbijediti pomoć ljekara.

4. Toplotni udar

Uzrok: Poremećaj termoregulacije koja nastaje nagomilavanjem toplotne u organizmu. U situaciji kada je toplo i sparina, vazduh je prezasićen vodenom parom, otežano je znojenje, koje prirodno rashlađuje organizam. Sintetička odjeća koja podparava i izloženost tjelesnim naporima pogoduju nastanak toplotnog udara.

Mjere prevencije: Adekvatna odjeća od prirodnih tkanina. Izbjegavanje pretjeranih naporova.

Simptomi: Zamor, slabost i žđ. Potom slijedi tamno crvena boja lica, sjajne oči, treperenje očima, ubrzano disanje i rad srca sa slabo punjenim pulsom, osjećaj malakslosti, povećana temperatura do 42 stepena celzijusa.

Mjere zaštite: Hitno rashladiti organizam. Smjestiti oboljelog u hladovinu u ležećem položaju sa podignutim uzglavljem. Raskomotiti odjeću i poljevati ga hladnom vodom. Davati mu hladne napitke, ako je pri svijesti. Pored rashlađivanja, oboljelog treba masirati čime se postiže ubrzanje cirkulacije krvi na periferiji i brže odvođenje toplotne iz centralnih dijelova tijela.