

## جدول توزیع جلسات

ردیف	موضوع	تعداد جلسات در ایران	تعداد جلسات در عربستان	جمع
۱	مسائل اجرائی حج	۱۲	۱۰	۲۲
۲	سلامت در حج	۱۲	۵	۱۷
۳	احکام عمومی	۹	۴	۱۳
۴	اخلاق و آداب	۶	۴	۱۰
۵	اسرار و معارف حج	۴	۶	۱۰
۶	مسائل سیاسی و اجتماعی	۲	۳	۵
۷	مناسک حج	۸	۹	۱۷
۸	تاریخ و اماکن	۴	۸	۱۲
۹	کلام و عقاید	۴	۳	۷

جدول توزیع جلسات در ایران

ردیف	جلسه	موضوع	مدت به دقیقه	جمع مدت به دقیقه
۱	اول	احکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		سلامت در حج	۲۰	
		اخلاق و آداب	۲۰	
		اسرار و معارف حج	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
۲	دوم	احکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		اخلاق و آداب	۲۰	
		سلامت در حج	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مناسک حج	۲۰	
۳	سوم	احکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		اسرار و معارف حج	۲۰	
		سلامت در حج	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مناسک حج	۲۰	
۴	چهارم	احکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		اخلاق و آداب	۲۰	
		سلامت در حج	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مناسک حج	۲۰	
۵	پنجم	احکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		سلامت در حج	۲۰	
		تاریخ و اماکن	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مناسک حج	۲۰	
۶	ششم	حکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		سلامت در حج	۲۰	
		کلام و عقاید	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مناسک حج	۲۰	

ردیف	جلسه	موضوع	مدت به دقیقه	جمع مدت به دقیقه
۷	هفتم	حکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		سلامت در حج	۲۰	
		کلام و عقاید	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مناسک حج	۲۰	
۸	هشتم	احکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		اخلاق و آداب	۲۰	
		سلامت در حج	۲۰	
		تاریخ و اماکن	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
۹	نهم	احکام عمومی	۲۰	۱۲۰
		سلامت در حج	۲۰	
		تاریخ و اماکن	۲۰	
		مسائل سیاسی و اجتماعی	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
۱۰	دهم	اخلاق و آداب	۲۰	۱۲۰
		اسرار و معارف حج	۲۰	
		سلامت در حج	۲۰	
		تاریخ و اماکن	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
۱۱	یازدهم	اسرار و معارف حج	۲۰	۱۲۰
		سلامت در حج	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مسائل سیاسی و اجتماعی	۲۰	
		مناسک حج	۲۰	
۱۲	دوازدهم	اخلاق و آداب	۲۰	۱۲۰
		سلامت در حج	۲۰	
		کلام و عقاید	۲۰	
		مسائل اجرایی حج	۴۰	
		مناسک حج	۲۰	

جدول توزیع جلسات در عربستان

ردیف	جلسه	موضوع	مدت به دقیقه	جمع مدت به دقیقه
۱	اول	احکام عمومی	۱۰	۶۰
		تاریخ و اماکن	۱۰	
		سرار و معارف حج	۱۵	
		مسائل اجرائی حج	۱۵	
		سلامت در حج	۱۰	
۲	دوم	احکام عمومی	۱۰	۶۰
		مناسک حج	۱۰	
		اسرار و معارف حج	۱۵	
		مسائل اجرائی حج	۱۵	
		سلامت در حج	۱۰	
۳	سوم	اخلاق و آداب	۱۵	۶۰
		احکام عمومی	۱۰	
		مناسک حج	۱۵	
		سلامت در حج	۲۰	
۴	چهارم	مناسک حج	۱۰	۶۰
		کلام و عقاید	۱۵	
		مسائل اجرائی حج	۲۵	
		سلامت در حج	۱۰	
۵	پنجم	مناسک حج	۱۰	۶۰
		مسائل سیاسی و اجتماعی	۱۵	
		مسائل اجرائی حج	۲۵	
		سلامت در حج	۱۰	

# عناوین و سرفصل‌ها

## سلامت در حج: (جلسه اول)

موضوع: توصیه‌های قبل از عزیمت

### سرفصل‌ها

- ✓ معاینات پزشکی قبل از سفر و روند احراز استطاعت جسمی
- ✓ ضرورت همکاری کامل با پزشک کاروان در انجام معاینات قبل از اعزام
- ✓ تزریق واکسن‌های مورد نیاز
- ✓ پیگیری و درمان مشکلات جسمی
- ✓ اعتیاد به مواد مخدر

## سلامت در حج (جلسه دوم)

موضوع: سلامت بیماران در معرض خطر

### سرفصل‌ها

- ✓ بیماران قلبی-عروقی
- ✓ بیماران دیابتی
- ✓ بیماران تنفسی
- ✓ بیماران دیالیزی
- ✓ بیماری‌های زمینه‌ای دیگر

## سلامت در حج (جلسه سوم)

موضوع: بهداشت فردی (۱) و (۲)

### سرفصل‌ها

- ✓ نظافت دست‌ها
- ✓ نظافت و شستشوی پاها
- ✓ استحمام روزانه و بهداشت بدن
- ✓ بهداشت در پوشش
- ✓ بهداشت استراحت
- ✓ عدم استعمال دخانیات
- ✓ بهداشت نوشیدن
- ✓ وسایل شخصی اختصاصی
- ✓ بهداشت دهان و دندان

## سلامت در حج (جلسه چهارم)

موضوع: سلامت بانوان

سرفصل‌ها

- ✓ مسائل مرتبط با عادت ماهانه
- ✓ ممنوعیت تشریف زنان باردار به حج
- ✓ چگونگی مصرف داروهای ضد بارداری (OCP)
- ✓ رعایت مسائل بهداشتی ویژه زنان

## سلامت در حج (جلسه پنجم)

موضوع: توصیه‌های دارویی و ملزومات پزشکی بهداشتی مورد نیاز

سرفصل‌ها

- ✓ ضرورت همراه داشتن داروهای تخصصی یا فوق تخصصی
- ✓ لوازم و تجهیزات بهداشتی و پزشکی مورد نیاز زائران
- ✓ تهیه دارو در عربستان
- ✓ همراه داشتن سوابق درمانی بویژه بیماران دیالیزی، بیماران مزمن و ...

## سلامت در حج (جلسه ششم)

موضوع: بهداشت تغذیه

سرفصل‌ها

- ✓ تغییر عادات غذایی در سفر حج
- ✓ توصیه‌های غذایی... (اجتناب از به همراه داشتن مواد غذایی فاسد شدنی)
- ✓ توصیه به روزه‌داران
- ✓ رژیم‌های غذایی
- ✓ برنامه‌های غذایی بیماران خاص و بیماران قلبی و عروقی، دیابتی و...
- ✓ طبخ در آشپزخانه‌های مرکزی و روش انتقال آن

## سلامت در حج (جلسه هفتم)

موضوع: بیماری‌های شایع در حج و راه‌های پیشگیری از آن (۱)

سرفصل‌ها

- ✓ گرفتاری‌های تنفسی در ایام حج (پیشگیری، درمان و مراقبت‌های لازم)
- ✓ مشکلات عضلانی-استخوانی
- ✓ بیماری‌های قلبی-عروقی در حج

## سلامت در حج (جلسه هشتم)

موضوع: بیماری‌های شایع در حج و راه‌های پیشگیری از آن (۲)

### سرفصل‌ها

- ✓ مشکلات چشم
- ✓ عرق‌سوز
- ✓ عود بیماری‌ها و اختلالات روانی
- ✓ عوامل مستعد کننده بروز اختلالات روانپزشکی
- ✓ اختلالات شایع روانپزشکی در حج
- ✓ بیماری‌های دستگاه گوارشی (یبوست، مسمومیت غذایی و ...)

## سلامت در حج (جلسه نهم)

موضوع: سالمندان و بهداشت روان

### سرفصل‌ها

- ✓ مقتضیات زندگی دسته جمعی
- ✓ بهداشت روان در حج
- ✓ ملاحظات ویژه سالمندان

## سلامت در حج (جلسه دهم)

موضوع: نظام ارائه خدمات درمانی در حج

### سرفصل‌ها

- ✓ چگونگی ارائه خدمات درمانی در سیستم ارجاع
- ✓ آشنایی با مراکز درمانی و بیمارستان‌های عربستان
- ✓ توصیه‌هایی در رابطه با مراکز درمانی و بیمارستان‌های عربستان
- ✓ بروز حوادث و اعزام بیماران به بیمارستان

## سلامت در حج (جلسه یازدهم)

موضوع: سلامت در مناسک حج

### سرفصل‌ها

- ✓ توصیه‌های ویژه میقات
- ✓ توصیه‌های ویژه طواف
- ✓ توصیه‌های ویژه مسجد الحرام
- ✓ توصیه‌های ویژه سعی بین صفا و مروه

## سلامت در حج (جلسه دوازدهم)

موضوع: سلامت در ایام تشریق (۱) و (۲)

### سرفصل‌ها

- ✓ توصیه‌های ویژه وقوف در عرفات، مشعرالحرام و منی
- ✓ وقوف اضطراری بیماران
- ✓ حلق بهداشتی
- ✓ توصیه‌های ویژه رمی جمرات

## سلامت در حج (جلسه سیزدهم)

موضوع: بهداشت محیط (اقامت در مکه مکرمه و مدینه منوره)

### سرفصل‌ها

- ✓ رعایت نظافت و بهداشت در اتاق‌ها و...
- ✓ توصیه‌های لازم در استفاده از سرویس‌های بهداشتی
- ✓ بهداشت در خیابان‌ها و اماکن عمومی

## سلامت در حج (جلسه چهاردهم)

موضوع: آموزش تکمیلی سلامت بیماران در معرض خطر سرزمین وحی

### سرفصل‌ها

- ✓ توصیه‌های ویژه بیماران قلبی-عروقی در معرض خطر
- ✓ توصیه‌های ویژه بیماران تنفسی در معرض خطر
- ✓ توصیه‌های ویژه بیماران دیابتی در معرض خطر
- ✓ توصیه‌های ویژه بیماران دیالیزی در معرض خطر
- ✓ توصیه‌های ویژه بیماری‌های زمینه‌ای دیگر

## سلامت در حج (جلسه پانزدهم)

موضوع: آموزش تکمیلی سلامت بانوان در سرزمین وحی

### سرفصل‌ها

- ✓ مسائل مرتبط با عادت ماهانه
- ✓ ممنوعیت تشریف زنان باردار به حج
- ✓ چگونگی مصرف داروهای ضد بارداری (OCP)
- ✓ رعایت مسائل بهداشتی ویژه زنان

## سلامت در حج (جلسه شانزدهم)

موضوع: آموزش تکمیلی سالمندان و بهداشت روان در سرزمین وحی

سرفصل‌ها:

- ✓ ملاحظات ویژه سالمندان
- ✓ بهداشت روان در حج
- ✓ عوامل مستعد کننده بروز اختلالات و راه‌های پیشگیری

## سلامت در حج (جلسه هفدهم)

موضوع: آموزش تکمیلی سلامت در مناسک حج و ایام تشریق در سرزمین وحی

سرفصل‌ها

- ✓ توصیه‌های ویژه میقات
- ✓ توصیه‌های ویژه طواف
- ✓ توصیه‌های ویژه مسجدالحرام
- ✓ توصیه‌های ویژه سعی بین صفا و مروه
- ✓ توصیه‌های ویژه وقوف در عرفات، مشعرالحرام و منی
- ✓ وقوف اضطراری بیماران
- ✓ حلق بهداشتی
- ✓ توصیه‌های ویژه رمی جمرات