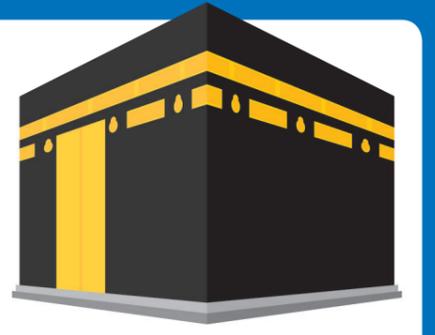


إعداد نفسك للحج



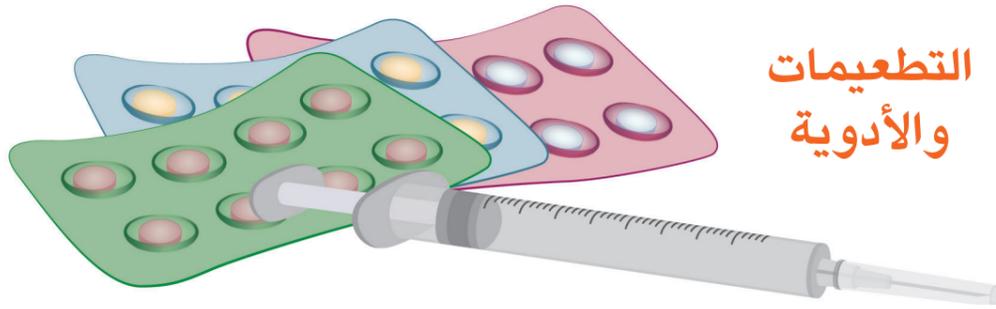
زر طبيبك قبل 6-8 أسابيع من السفر.
احم نفسك وعائلتك والمجتمع.



صحة الجهاز
التنفسي



نظافة الطعام
والشراب



التطعيمات
والأدوية

المزيد من النصائح

• وزارة الصحة السعودية: <https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>

• fitfortravel: <https://www.fitfortravel.nhs.uk/hajj>