

## ਹੱਜ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ MERS-CoV ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਹਰ ਸਾਲ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 20,000 ਲੋਕ ਹੱਜ ਵਾਸਤੇ ਸਾਊਦੀ ਅਰਬੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਗੇ। ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਕਈ ਲੋਕ ਉਮਰਾਹ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੇ, ਹੱਜ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੱਜ ਖੰਘ, ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਊਦੀ ਅਰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੱਜ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਮਿਡਲ ਈਸਟਰਨ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਂ MERS-CoV ਨਾਮਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### MERS-CoV ਕੀ ਹੈ?

MERS-CoV ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2012 ਵਿੱਚ ਜੋਰਡਨ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਊਦੀ ਅਰਬੀਆ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ MERS-CoV ਹੋਇਆ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ MERS-CoV ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਹੱਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਹੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ – ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ 'ਹੱਜ ਖੰਘ' ਆਮ ਹਨ।

MERS-CoV ਕਰਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਜਾਂ ਖੰਘ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਪਰ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੇ ਹੱਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਹੱਜ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਹੱਜ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ MERS-CoV ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਹੱਜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਾਊਦੀ ਅਰਬੀਆ ਦੀ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੱਜ ਅਤੇ ਉਮਰਾਹ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦੇਣ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ (65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ);
- ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼);
- ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ);
- ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਦੀ ਘਾਤਕਤਾ ਹੈ (ਕੈਂਸਰ);
- ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਚਰਣ 'ਤੇ ਹਨ;
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ;
- ਬੱਚੇ (12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਹੱਜ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ, ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੈਲ ਅਤੇ ਫੇਸਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪੈਕ ਕਰੋ।

## ਹੱਜ 'ਤੇ

ਸਾਊਦੀ ਅਰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਨੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ;
- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ;
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ;
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ;
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ - ਘੱਟ ਪਕੇ ਹਾਂ ਗੰਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਠ ਦੇ ਦੁੱਧ ਸਮੇਤ, ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ;
- ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੋ। ਫੇਸਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਵੇਂ ਫੇਸਮਾਸਕ ਨਾਲ ਬਦਲੋ;
- ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ;
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਜੇ ਹੱਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

## ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ

ਜੇ ਹੱਜ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। MERS-CoV ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ MERS-CoV ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਾਊਦੀ ਅਰਬੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਿਨਿਸਟਰੀ: <http://www.moh.gov.sa>
- ਕਾਉਂਸਿਲ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਜੀਜ਼: <http://www.cbhuk.org>
- ਫਿਟਫਾਰਟ੍ਰੈਵਲ: <http://www.fitfortravel.nhs.uk>