

## حج تے جان والیاں لئی MERS-CoV دے بارے مشورہ

لگ بھگ ہر سال 20,000 لوکیں برطانیہ تُوں سعودی عرب حج لئی سفر کردے نیں۔ بہت سارے لوکیں سارا سال عمرے لئی جاندے نیں۔ بہاویں زیادہ تر سفر کرن گے اتے سہی سلامت واپس آ جان گے، فیر وی حج صحت دے کُجھ مسائل دا خطرہ ودھا سکدا اے؛ مثلاً، حج دی گھنگ جانی پہچانی اے۔

ہر سال وزارتِ صحت سعودی عرب آن والے حاجیاں لئی صحت دا مشورہ اتے ہدایات پیش کر دی اے۔ ایڈے وچ ہون ایک ہور نصیحت شامل ہو گئی اے جیہڑی حالیہ دریافت شدہ وائرس المعروف مشرق وسطیٰ تنفسی سینڈروم کورونا وائرس یا MERS-CoV دے خطرے تُوں گھٹ کرن لئی اے۔

### MERS-CoV کی اے؟

MERS-CoV ایک وائرس اے جیہڑا پہلی وار اردن وچ 2012 وچ ویکھیا گیا سی۔ بُہتے کیسز مشرق وسطیٰ خاص کر، سعودی عرب وچ تشیخص کیتے گئے نیں۔ مرض زیادہ تر نظام تنفس نوں متاثر کر دا اے اتے سنگین بیماری دا موجب بن سکدا اے، خاص کر اونہاں نوں جیناں نوں انفیکشن ہون توں پہلاں ہی صحت دے مسائل نیں۔ کُجھ لوکاں نوں کسے وی علامات تُوں بغیر وی MERS-CoV ہو سکدا اے۔

### مینوں کیویں پتا لگے کا کہ مینوں MERS-CoV اے؟

حج دے دوران اتے بعد وچ تہانوں لگن آلیاں بُہتیاں تنفسی علامتاں سنگین نہیں ہون گئیاں۔ نزلہ اتے 'حج دی گھنگ' عمومی نیں۔

MERS-CoV عموماً زکام یا نمونیاں وری بیماری نال تاپ اتے تفسی علامتاں جیویں گھنگ، ساہ پُهلنا اتے سینے دے پیڑ دا موجب بندی اے پر انفیکشن دا شکار کُجھ لوکیں تاپ اتے دست نال بہت لیل ہو جاندے نیں پر اونہاں نوں کوئی تنفسی علامتاں نہیں ہوندیاں۔ جے تہانوں حج دے دوران یا بعد وچ تنفسی علامتاں نال تاپ اے یا کوئی ہور شدید علامتاں نیں، تے تہانوں چھیتی تُوں چھیتی ڈاکٹر نال رابطہ کرنا چاہیدا اے۔

### حج تے جان لئی تیار ہو رہے او

کُجھ لوکیں جے MERS-CoV دے انفیکشن دا شکار ہو جان، تے او تنفسی بیماری تُوں ہور قابل زد یا بُہتے بیمار ہو سکدے نیں۔ ایناں لوکاں نوں اس سال حج موخر کرن دے بارے سنجیدگی نال سوچنا چاہیدا اے۔

سعودی عرب دی وزارت صحت پُرزور تجویز کردی اے کہ بیٹھاں دتے لوکیں اپنے ذاتی تحفظ لئی ایس سال حج اتے عمرے نُوں ملتوی کر دین:

- بڈھے لوکیں (65 سال نُوں ودھ عمر)؛
- جیناں نُوں مزمن بیماریاں نیں (جیداں کہ دل دا مرض، گردے دا مرض، تنفسی مرض، شوگر)؛
- جیناں نُوں سرطان (کینسر) اے؛
- جیناں نوں حاملہ زنانیاں
- جیناں دا مدافعتی نظام بھیڑی حالت وچ اے (کسے وی کارن، بشمول مرض اتے معالج)؛
- جیہڑے عارضی طور تے بیمار نیں؛
- بال (12 سال توں نکلے)

جے نُسی ایس سال حج تے جان دی منصوبہ بندی کر رہے او اتے تہانوں کوئی طبی مسائل درپیش نیں، تے جان تُوں پہلاں ایہہ پک کرن لئی اپنے GP نال ملاقات کرو کہ تہاڈے کول ساریاں موزوں ویکسینیشنز نیں اتے تسی سفر دے دوران اپنے صحت دے مسائل دی تنظیم کرن دے بارے جاندے او۔

تہاڈے سامان وچ ٹیشوز دا پیک اتے ہتھ صاف کرن آلی جیل ہونی چاہیدی اے۔

## حج تے

مملکت سعودی عرب دی وزارت صحت اتے عالمی ادارہ صحت (WHO) نے تنفسی انفیکشنز نُوں پھیلن تُوں گھٹ کرن لئی زائرین نُوں صحت دے بار مشورے فراہم کیتے نیں:

- ہتھاں نُوں صابن اتے یا پانی یا جراثیم کش نال دھووو، خاص طور تے چھینک مارن اتے گھنگن تُوں بعد؛
  - چھینک ماریاں اتے گھنگدیاں قابلِ تلف ٹیشوز ورتو اتے اُونہاں نُوں صحیح طریقے نال سُنُو؛
  - ہتھاں دے اکھاں، نک اتے منہ نال اتصال تُوں اجتناب کرو؛
  - جیناں نوں تنفسی یا ہور انفیکشنز دیاں واضح علامات نیں، اُونہاں نال براہ راست چھوندیاں ہوئیاں رابطہ کرن تُوں اجتناب کرو؛
  - خوارک لئی چنگی حفاظت اپنائو - کچے گوشت یا مضر صحت ماحول وچ پکی خوارک تُوں اجتناب کرو، کھان تُوں پہلاں پہلاں اتے سبزییاں نوں چنگی طراں دھوو اتے غیر پاسچرائز کیتے دودھ یا دودھ دیاں مصنوعات، بشمول اونٹنی دے دودھ نُوں اجتناب کرو۔
  - ودھیا ذاتی حفظان صحت برقرار رکھو؛
  - جانوراں بشمول اُونٹاں نال اتصال تُوں اجتناب کرو۔
- جے نُسی حج کردیاں بیمار ہو جاندے او، تے جینی چھیتی ہو سکے طبی معاونت حاصل کرو۔

## اپنی واپسی تے

جے نُسی بیمار او، خاص کر جے حج توں واپسی تے تہانوں تاپ اتے تنفسی علامتاں نیں، تے تہانوں اپنے GP نال چھیتی تُوں چھیتی رابطہ کرنا چاہیدا اے۔ MERS-CoV ایک نادر مرض اے اتے اے وی ممکن اے کہ تہانوں پیش آن آلیاں کوئی وی علامتاں MERS-CoV دے کارن نہ ہوں، پر سنگین بیماری اتے خدشے نُوں گھٹ کرن اتے اپنے ٹبر نوں محفوظ رکھن لئی، تہانوں ایدے بارے اپنے GP نوں دسنا چاہیدا اے۔

**بیٹھاں دتیاں ویب سائٹس صحت دے مسائل اتے حج دے بارے مزید مشاورت فراہم کردیاں نیں:**

• مملکت سعودی عرب دی وزارت صحت: <http://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>

• برطانوی حجاج دی کونسل: <http://www.cbhuk.org>

• fitfortravel: <http://www.fitfortravel.nhs.uk>

**TRAVAX**  
Est. 1985

fitfortravel

Health  
Protection  
Scotland

NHS  
National  
Services  
Scotland  
70  
YEARS  
#nhsscot70