



হজে ভ্রমণকারীদের জন্য পরামর্শ

ভ্রমণের পূর্বে

- সৌদি আরবে প্রবেশের জন্য আপনাকে যে নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে তার জন্য [GOV.UK](https://www.gov.uk) **foreign travel advice** 'এন্ট্রি রিকোয়ারমেন্ট' সেকশনটি চেক করে দেখুন।
- **ভ্রমণকারীদের স্বাস্থ্য** সম্পর্কিত সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় কর্তৃক জারি করা ভিসা এবং ভ্যাকসিনেশনের প্রয়োজনীয়তাগুলো অনুসরণ করুন।
- আপনি যদি মনে করেন যে আপনার ভ্যাকসিন বা বুস্টার ডোজের প্রয়োজন হতে পারে তবে আপনি উপযুক্ত পরামর্শের জন্য ভ্রমণ করার পূর্বে ভ্রমণ স্বাস্থ্য ঝুঁকি মূল্যায়নের ব্যবস্থা করুন।

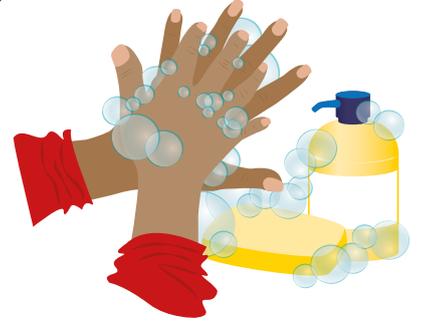
হজের সময়

হ্যান্ড ওয়াশিং

নিয়মিতভাবে আপনার হাত ধোয়া জীবাণুর (যেমন ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস) দ্বারা সৃষ্ট অসুস্থতা থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ যা আমাদের চোখ, নাক বা মুখের মাধ্যমে আমাদের দেহে প্রবেশ করে।

সাবান এবং পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন:

- যখন আপনার হাত দৃশ্যমানভাবে নোংরা হয়



পূর্বে

- খাবার প্রস্তুত করার সময়
- খাবার খাওয়া এবং পান করার সময়
- আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করার সময়
- কাটা বা ক্ষত চিকিৎসা করা বা অসুস্থ এমন কারও যত্ন নেওয়ার সময়

পরে

- টয়লেট ব্যবহার করে বা বডিলি ফ্লুইড দ্বারা পরিষ্কার করে
- আপনার নাক ঝেঁড়ে, কাশি বা হাঁচি দেওয়া
- একটি ফেস মাস্ক ঠিকঠাক করে নেওয়া বা অপসারণ করা
- খাবার, গৃহস্থালির বর্জ্য এবং অন্যান্য সাধারণ স্পর্শযুক্ত আইটেমগুলো যেমন হ্যান্ডরেল স্পর্শ করে
- পাবলিক ট্রান্সপোর্ট ব্যবহার করে

পানির সতর্কতা

পানিতে জীবাণু বা ক্ষতিকারক রাসায়নিক থাকতে পারে:

- কেবল তখনই পানি পান করুন যদি আপনি জানেন যে এটি **পান করা নিরাপদ**।
- এটি বরফের কিউব তৈরি এবং দাঁত পরিষ্কারের জন্য ব্যবহৃত পানির ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।
- ব্যবহারের পূর্বে বোতলজাত পানির সিলগুলো অক্ষত রয়েছে কিনা তা সর্বদা পরীক্ষা করে দেখুন।



খাদ্য সতর্কতা

ক্ষতিকারক জীবাণু যা খাদ্য বিষক্রিয়া সৃষ্টি করে তা খাবারে দ্রুত তৈরি হতে পারে যদি এটি অনুপযুক্তভাবে প্রস্তুত করা হয়, সঠিকভাবে রান্না করা না হয় বা ভুলভাবে সংরক্ষণ করা হয়। নিম্নলিখিতভাবে আপনার খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি হ্রাস করুন।

- আপনার হাত এবং রান্না করার পাত্রগুলো ভালভাবে ধুয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুতির পৃষ্ঠতলগুলো পরিষ্কার করে, এবং:
 - ব্যবহারের পূর্বে নিরাপদ পানিতে ফল এবং শাকসব্জী ধুয়ে ফেলুন, এবং কাঁচা খাওয়া হলে খোসা ছাড়িয়ে নিন
 - সালাদ এবং ফ্রেস হার্বস এড়িয়ে চলুন (পানীয়তে গার্নিশ সহ)।
- মাংস, ভাত এবং শাকসব্জী সঠিকভাবে রান্না করা হয় তা নিশ্চিত করা, গরম গরম পরিবেশন করা এবং আদর্শভাবে তাৎক্ষণিক খাওয়া:
 - অব্যবহৃত রান্না করা খাবার দ্রুত ঠান্ডা করে, ঢেকে একটি ফ্রিজে সংরক্ষণ করা উচিত
 - যে খাবার খোলা রেখে দেওয়া হয়েছে তা এড়িয়ে চলুন - এটি ক্ষতিকারক জীবাণুর সংস্পর্শে আসতে পারে
 - শেলফিশ এড়িয়ে চলুন - এটি ভালভাবে রান্না করা হলেও ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।
- শুধুমাত্র পাস্তুরিত দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য গ্রহণ করুন:
 - অপাস্তুরিত দুধ সেদ্ধ করা উচিত।
- মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পেরিয়ে গেছে এমন খাবার এবং পানীয় গ্রহণ করা এড়িয়ে চলুন।



ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়া

হজ্জের সময় ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়া সাধারণ ঘটনা এবং এটি এমন খাবার এবং পানীয়ের কারণে হতে পারে যাতে জীবাণু রয়েছে, সঠিকভাবে হাত না ধোয়া বা অপরিষ্কার থালা বাসন এবং কাটলারি ব্যবহার করা। অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির যদি ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হন তবে জটিলতার ঝুঁকি বেশি থাকে।

ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়ার একটি ঘটনার সময় ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধ করা গুরুত্বপূর্ণ:

- আপনার প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার তরল যেমন পানি, মিক্সড ফ্রুট জুস বা ওরাল রিহাইড্রেশন সল্ট সল্যুশন, যেমন ডিওরালাইট® পান করা উচিত।
- সকল রিহাইড্রেশন ড্রিংকস **নিরাপদ পানি** ব্যবহার করে প্রস্তুত করা আবশ্যিক।

আপনার ডায়রিয়া গুরুতর হলে (২৪ ঘণ্টা সময়ের মধ্যে ৬ বারের বেশি হলে), আপনার মল-মূত্রে রক্ত অথবা স্লেমা (স্লাইম) থাকলে অথবা আপনি যদি বমি করতে থাকেন, জ্বর বা পেটে তীব্র ব্যথা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

হজ্জের সময় শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ হ্রাস করা

সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় জনবহুল স্থানে মুখে মাস্ক পরার পরামর্শ দিয়েছে।

ফেস মাস্ক ব্যবহার করা আপনার শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ এবং ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসারে আপনার মুখের মাস্কটি নিয়মিত পরিবর্তন করা উচিত এবং আপনার মাস্ক পরার পূর্বে, স্পর্শ করার পূর্বে এবং আপনার মাস্ক অপসারণের পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।



আপনি শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ এবং ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকিও নিম্নরূপে হ্রাস করতে পারেন:

- অপরিষ্কার হাত দিয়ে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার নাক এবং মুখ একটি ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখা এবং ব্যবহারের পরপরই নিকটস্থ বর্জ্য বিনে ব্যবহৃত টিস্যু ফেলে দিন
- ঘন ঘন স্পর্শ করা আইটেম যেমন ব্যক্তিগত আইটেমগুলো, পাসপোর্ট এবং মোবাইল ফোন নিয়মিত পরিষ্কার করা এবং জীবাণুমুক্ত করা



- স্বাস্থ্যকেন্দ্রের অসুস্থতায় ভুগছেন এমন যে কোনও ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো এবং তোয়ালে বা মোবাইল ফোনের মত তাদের ব্যক্তিগত আইটেমগুলো শেয়ার করে নেওয়া এড়িয়ে চলুন
- প্রাণীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলা, বিশেষ করে উট:
 - কাঁচা উটের দুধ বা প্রস্রাব পান করা বা সঠিকভাবে রান্না না করা উটের মাংস বা উটজাত পণ্য খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

ভ্রমণের সময় যদি আপনার একটি নতুন স্বাস্থ্যকেন্দ্রের অসুস্থতা বিকাশ করে তবে আপনার উচিত:

- তাড়াতাড়ি চিকিৎসা সহায়তা নিন, বিশেষত যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, জ্বর হয় বা আপনার উপসর্গগুলো গুরুতর হয়।
- আপনার উপসর্গগুলো সমাধান না হওয়া পর্যন্ত অন্যদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন, বা আপনি যদি অন্যদের এড়াতে অক্ষম হন তবে মুখে মাস্ক পরুন।



পোকামাকড়ের কামড় দ্বারা ছড়িয়ে পড়া রোগগুলো

মশা এবং অন্যান্য পোকামাকড়ের কামড় থেকে নিজেকে রক্ষা করার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তারা ডেঙ্গু জ্বরের মত রোগ ছড়াতে পারে।

নিম্নরূপে আপনি এটি করতে পারেন:

- আপনার ত্বকে কামড় থেকে রক্ষা করতে লম্বা ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করা
- পোশাক দ্বারা আবৃত নয় এমন সমস্ত ত্বকে একটি ভাল মানের ইনসেক্ট রিপিলেন্ট (যেমন যেটিতে ডিইইটি রয়েছে) প্রয়োগ করা
- পোকামাকড়ের জন্য পর্দা / জাল ব্যবহার করে এবং দরজা এবং জানালা বন্ধ করে আপনার বাসস্থানের মধ্যে এবং আশেপাশে মশার সংখ্যা হ্রাস করা।



শেভিংয়ের সাথে যুক্ত রক্তবাহিত ভাইরাস সংক্রমণ

ব্যবহৃত রেজার ব্লেড হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি এবং এইচআইভির মত ভাইরাস ট্রান্সমিট করতে পারে। আপনার ঝুঁকি কমাতে, আপনার উচিত:

- ব্যক্তিগত রেজার বা শেভিং ব্লেড অন্য লোকদের সাথে শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন:
 - শুধুমাত্র মনোনীত কেন্দ্রগুলোতে আনুষ্ঠানিকভাবে লাইসেন্সপ্রাপ্ত নাপিত ব্যবহার করুন এবং রাস্তার নাপিতদের এড়িয়ে চলুন।
- নাপিতকে আপনার শেভ করার আগে তাদের হাত ধুয়ে ফেলতে বলুন।
- নাপিত একটি নতুন ডিসপোজেবল সিঙ্গেল-ইউজ রেজার ব্যবহার করছে কিনা তা পরীক্ষা করুন বা তাদের আপনার ব্যক্তিগত রেজার ব্যবহার করতে বলুন।
- প্রতিটি শেভ করার পরে ব্লেড পরিবর্তন করা হয় সেগুলো সহ অন্যান্য সকল ধরণের রেজার এড়িয়ে চলুন।
- ধারালো সেজন্য ব্যবহারের পর নিরাপত্তা পাত্রে নিরাপদে রেজার ব্লেড ফেলুন।



জলবায়ু সম্পর্কিত স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি

সৌদি আরবে দিনের বেলা তাপমাত্রা ৩০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের চেয়ে বেশি হতে পারে, এমনকি শীতকালেও, এবং সানবার্ন, সানস্ট্রোক, হিট এগজসন, হিট স্ট্রোক এবং / অথবা ডিহাইড্রেশন হতে পারে। জেনে রাখুন যে রাতে তাপমাত্রা হ্রাস পেতে পারে, বিশেষ করে শীতের মাসগুলোতে। কয়েক দিন পূর্বে দেশে পৌঁছানোর ফলে হজ্জ করার আগে তাপের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার সময় পাওয়া যায়।

দিনের উচ্চ তাপমাত্রা এড়াতে, আপনি সন্ধ্যায় কিছু আচার অনুষ্ঠান পালন করতে পারেন।

এটি গুরুত্বপূর্ণ:

- যেখানে সম্ভব ছায়া সন্ধান করুন (ছায়া তৈরি করতে ছাতা ব্যবহার করা যেতে পারে)
- যখনই সম্ভব বিশ্রাম নিন
- নিরাপদ পানীয় ব্যবহার করে শরীরকে ভালভাবে হাইড্রেটেড রাখুন
- একটি সানস্ক্রিন ফ্যাক্টর তাপমাত্রা ৩০ বা তার বেশি হলে ব্যবহার করুন
- রাতের জন্য ওয়ার্ম বেডিং / পোশাক সঙ্গে নিয়ে নিন।



দুর্ঘটনা ও আহত হলে

লক্ষ লক্ষ হজ্জযাত্রী একই সময়ে এক স্থান থেকে অন্য স্থানে যাওয়ার কারণে হজ্জের সময় পিছলে পড়া, পড়ে যাওয়া, পদদলিত হওয়া এবং সড়ক দুর্ঘটনার মত দুর্ঘটনা এবং ইনজুরিগুলো সাধারণ ঘটনা। নিজেকে রক্ষা করার জন্য, নিম্নরূপ বিবেচনা করুন:

- ব্যস্ত রাস্তার পাশাপাশি বা ভারী ট্র্যাফিকের কাছাকাছি হাঁটার সময় অতিরিক্ত কেয়ার নেওয়া
- আপনার পায়ে আঘাত এড়াতে হাঁটার সময় আরামদায়ক, ভাল মানের প্রতিরক্ষামূলক পাদুকা পরিধান করুন, বিশেষত যদি আপনার খারাপ নড়াচড়ার কারণ হয়।

আপনার ত্রিপ কভার করে এমন ভ্রমণ বীমা কেনার জন্য দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করা হচ্ছে।

হজ্জের পর

হজ্জ থেকে ফেরার ১৪ দিনের মধ্যে আপনার যদি জ্বর, কাশি এবং/ অথবা শ্বাসকষ্ট সহ ফ্লুর মত উপসর্গ থাকে, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপিকে ফোন করে অথবা NHS24 এ 111 নম্বরে (এক ঘন্টার মধ্যে) কল করুন এবং আপনার সাম্প্রতিক ভ্রমণ উল্লেখ করুন। এই উপসর্গগুলো **মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিনড্রোম (MERS-CoV)** সহ শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ নির্দেশ করতে পারে।



আরও পরামর্শ

সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়

- www.moh.gov.sa/en/Pages/default.aspx

ফিটফরট্রাভেল

www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/hajj-and-umrah-pilgrimage