

حج کرنے والوں کے لیے مشورہ



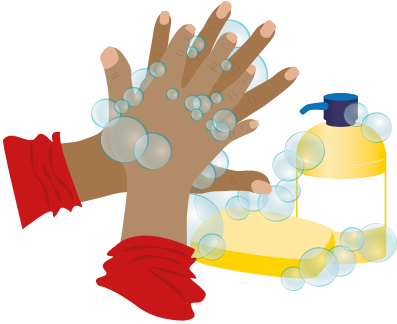
سفر کرنے سے قبل

- آپ کو سعودی عربیہ میں داخلے کے لیے جن قواعد پر عمل کرنے کی ضرورت ہوگی ان کے بارے میں **GOV.UK** کا عزمہ ملکی سفر سے متعلق مشورہ 'داخلے کے تقاضے' سیکشن چیک کریں۔
- ویزے اور ویکسینیشن کے بارے میں سعودی عربیہ کی وزارت صحت، پیگلرام ہیلتھ کی طرف سے جاری کردہ ضروریات پر عمل کریں۔
- اگر آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو سفر کرنے سے قبل ویکسین یا بوسٹر کی ضرورت پیش آ سکتی ہے تو مناسب مشورے کے لیے ٹریول ہیلتھ رسک اسسٹنٹ کا اہتمام کریں۔

حج کے دوران

ہاتھ دھونا

اپنے آپ اور دیگر افراد کو جراثیم (جیسا کہ بیکٹیریا اور وائرس) سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے جو کہ ہماری آنکھوں، ناک یا منہ کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھونا ایک اہم ترین اقدام ہے۔



اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا ہینڈ سینٹائزر سے اچھی طرح صاف کریں:

- جب آپ کے ہاتھ نمایاں طور پر گندے ہوں

ان کاموں سے قبل

- کھانے کی تیاری

- کھانا کھانا اور پینا

- اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو ہاتھ لگانا

- ضرب یا زخم کا علاج کرنا یا کسی ایسے شخص

- کی دیکھ بھال کرنا جو بیمار ہو

ان کاموں کے بعد

- بیت الخلا کا استعمال یا جسم سے خارج ہونے والے مادے کی صفائی

- اپنی ناک صاف کرنا، کھانسنے یا چھینک مارنا

- فیس ماسک کو ایڈجسٹ کرنا یا ہٹانا

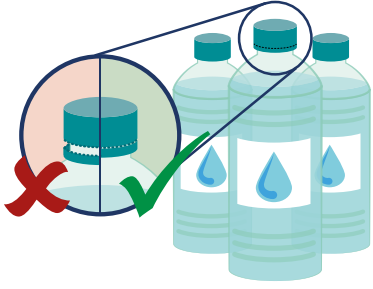
- کھانے کی اشیاء، گھریلو فضلے اور دیگر اشیاء آپ جن کو عام طور پر ہاتھ

- لگاتے ہیں جیسا کہ ہینڈ ریلز

- پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال

پانی سے متعلق احتیاطیں

پانی کے اندر جراثیم یا نقصان دہ کیمیکل موجود ہو سکتے ہیں:



- صرف اس صورت میں پانی استعمال کریں جب آپ کو معلوم ہو کہ اس کا پیا محفوظ ہے۔
- اس کا اطلاق آئس کیوبز بنانے اور دانتوں کی صفائی کے لیے استعمال ہونے والے پانی پر بھی ہوتا ہے۔
- استعمال سے قبل ہمیشہ چیک کریں کہ پانی کی بوتل پر لگی ہوئی مہر برقرار ہے۔

خوراک کے بارے میں احتیاطی تدابیر

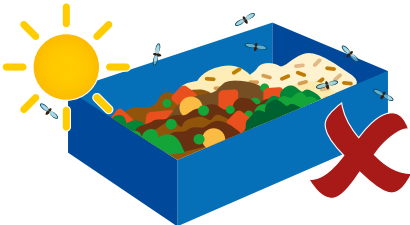
اگر کھانے کو غلط طریقے سے تیار کیا گیا ہو، کم پکا یا گیا ہو یا غلط طریقے سے ذخیرہ کیا گیا ہو تو نقصان دینے والے جراثیم جو فوڈ پوائزنگ [غذائی زہریت] کا باعث بنتے ہیں جلد ہی کھانے میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ فوڈ پوائزنگ کے خطرے کو مندرجہ ذیل کے ذریعے کم کریں:



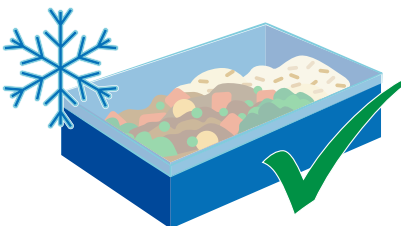
- اپنے ہاتھوں اور برتنوں کو اچھی طرح سے دھونا اور کھانا تیار کرنے والی جگہوں کو مکمل طور پر صاف کرنا اور:
- سچوں اور سبزیوں کو استعمال سے قبل صاف پانی کے ساتھ دھوئیں اور اگر ان کو کچا کھانا ہو تو ان کا چھلکا اتار دیں۔
- سلاد اور تازہ جڑی بوٹیوں سے پرہیز کریں (مشروبات میں گارنش سمیت)۔



- اس بات کو یقینی بنانا کہ گوشت، چاول اور سبزیوں کو مناسب طریقے سے پکایا جائے، گرم گرم پیش کیا جائے اور فوری طور پر کھا لیا جائے:
- پکا ہوا غیر استعمال شدہ کھانا جلدی سے ٹھنڈا کیا جائے اور ڈھانپ کر فرج میں رکھنا چاہیے



- ایسے کھانے سے پرہیز کریں جس کو ڈھانپے بغیر چھوڑ دیا گیا ہو - یہ نقصان دہ جراثیموں کی وجہ سے غیر محفوظ ہو سکتا ہے۔
- شیلفش سے اجتناب کریں - یہاں تک کہ اگر یہ اچھی طرح سے پکی ہوئی ہو تو بھی خطرناک ہو سکتی ہے۔



- صرف پیسچرائزڈ دودھ [دودھ کو اتنے درجہ حرارت تک گرم کرنا کہ جراثیم مر جائیں] اور دودھ کی مصنوعات کا استعمال کرنا:
- غیر پیسچرائزڈ دودھ کو ابال لینا چاہیے۔

- کھانے پینے کی ایسی اشیاء سے پرہیز کریں جن کی میعاد ختم ہو چکی ہو۔

دوران سفر پیش لگنا

حج کے دوران سفر کرنے والوں کو پیش لگنا عام ہوتا ہے اور یہ جراثیم والی کھانے پینے کی اشیاء، ناقص طریقے سے ہاتھ یا برتن دھونے اور آلودہ برتنوں کے استعمال کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اگر صحت کے دیرینہ مسائل سے دوچار افراد کو دوران سفر پیش لگ جائیں تو ان کو زیادہ پیچیدگیوں کے خطرے کا سامنا ہوتا ہے۔

سفر کے دوران پیش کا حادثہ پیش آنے کی صورت میں جسم کے اندر پانی کی کمی کو روکنا ضروری ہے:

- آپ کو کافی مقدار میں صاف محلول جیسا کہ پانی، پھلوں کا جوس یا منہ کے ذریعے استعمال کیا جانے والا ری ہائیڈریشن نمک جیسا کہ ڈائورالائٹ® استعمال کرنا چاہیے۔
- تمام ری ہائیڈریننگ ڈرنکس [پانی کی کمی دور کرنے والے مشروبات] کو محفوظ پانی کا استعمال کرتے ہوئے تیار کیا جانا چاہیے۔

اگر آپ کو شدید پیش لگے ہوئے ہوں (24 گھنٹوں میں 6 سے زیادہ اقساط)، آپ کے پانخانے میں خون یا میوکوس (لعابدار مواد) آتا ہو یا آپ کو تے آئے، بخار ہو یا پیٹ میں شدید درد ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

حج کے دوران سانس کے انفیکشن کو کم کرنا

سعودی عرب کی وزارت صحت ہجوم والی جگہوں پر فیس ماسک استعمال کرنے کی سفارش کرتی ہے۔

آپ کے لیے فیس ماسک کا استعمال سانس کے انفیکشن کو پھیلانے کا خطرہ کم کر سکتا ہے۔ آپ کو اپنا فیس ماسک استعمال کرنے، چھونے اور ہٹانے سے قبل مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھونے چاہیں۔



آپ سانس کا انفیکشن ہونے اور اس کو پھیلانے کے خطرے کو بھی کم کر سکتے/سکتی ہیں:

- اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو گندے ہاتھ لگانے سے اجتناب کرنا
- کھانسی یا چھینکتے وقت اپنی ناک اور منہ کو ڈسپوزیبل ٹشو [قابل تلف] سے ڈھانپ لینا اور استعمال شدہ ٹشو کو استعمال کے فوراً بعد کچرے کے قریبی ڈبے میں ڈال دینا۔
- بار بار ہاتھ میں لی جانے والی ذاتی اشیاء مثلاً پاسپورٹ اور موبائل فون کو صاف کرنا اور ان کو جراثیم سے پاک کرنا۔



● سانس کی بیماری میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنا اور اپنی ذاتی اشیاء جیسا کہ تویلیے یا موبائل فون کو شیئر کرنے سے گریز کرنا۔

● جانوروں خاص طور پر اونٹوں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنا:

- اونٹ کا کچا دودھ پینے یا پیشاب سے دور رہنا یا اونٹ کا پکا ہوا گوشت کھانے یا مصنوعات سے پرہیز کرنا۔



سفر کے دوران اگر آپ سانس کی نئی بیماری میں مبتلا ہو جائیں تو آپ کو:

● خاص طور پر اگر آپ بیمار محسوس کریں، آپ کو بخار ہو یا آپ کی علامات شدید ہوں تو جلد از جلد طبی مدد حاصل کریں۔

● جب تک کہ آپ کی علامات ختم نہ ہو جائیں دوسروں کے ساتھ رابطہ کرنے سے گریز کریں یا اگر آپ دوسروں سے بچنے سے قاصر ہوں تو فیس ماسک استعمال کریں۔

کیڑے کے کاٹنے سے پھلنے والی بیماریاں

اپنے آپ کو مچھروں اور دیگر کیڑوں کے کاٹنے سے بچانے کی کوشش کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ ڈینگی بخار جیسی بیماریوں کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔

آپ یہ کام اس طرح کر سکتے/سکتی ہیں:



● اپنی جلد کو کاٹنے سے بچانے کے لیے لمبے اور ڈھیلے کپڑے پہننا

● کپڑوں سے نہ ڈھکی ہوئی تمام جلد پر کیڑے مارنے والی اچھے معیار کی دوا (حسبہ ڈی ای ای ٹی) لگانا۔

● کیڑوں مکوڑوں کی اسکریٹین/جالیاں استعمال کر کے اور دروازوں اور کھڑکیوں کو بند کر کے اپنی رہائش گاہ کے ارد گرد اور مچھروں کی تعداد کو کم کرنا۔

شیو سے وابستہ خون سے پیدا ہونے والے وائرس کی منتقلی

استعمال شدہ بلیڈز پیپائٹس بی، پیپائٹس سی اور ایچ آئی وی جیسے وائرس منتقل کر سکتے ہیں۔ اپنے لیے خطرہ کم کرنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ:



- دوسروں کے ساتھ اپنا ریزر یا شیونگ بلیڈ شیئر کرنے سے گریز کریں:
- صرف نامزد کردہ مراکز میں موجود سرکاری طور پر لائسنس یافتہ حجام کا استعمال کریں اور گلیوں کے حجام سے گریز کریں۔
- حجام سے کہیں کہ وہ آپ کی شیو کرنے سے قبل اپنے ہاتھ دھو لے۔
- چیک کریں کہ حجام ایک نیا اور قابل تلف ایک ہی بار استعمال ہونے والا بلیڈ استعمال کر رہا ہو یا اس سے اپنا ذاتی بلیڈ استعمال کرنے کا کہیں۔
- دیگر تمام اقسام کے بلیڈوں سے پرہیز کریں، بشمول ہر شیو کے بعد بلیڈ تبدیل کیا جائے۔
- بلیڈز استعمال کرنے کے بعد ان کو تیز دھار اشیاء کے لیے مخصوص کردہ حفاظتی کنٹینرز میں محفوظ طریقے سے تلف کریں۔

آب و ہوا سے متعلقہ صحت کے خطرات

دن کے دوران سعودی عرب میں درجہ حرارت 30°C سینٹی گریڈ سے زیادہ ہو سکتا ہے یہاں تک کہ سردیوں کے دوران بھی اور یہ دھوپ میں جلن، سن اسٹروک، گرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، ہیٹ اسٹروک اور/یا پانی کی کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس بات سے آگاہ رہیں کہ خاص طور پر سردیوں کے مہینوں میں رات کے وقت درجہ حرارت گر سکتا ہے۔ ملک میں حج ادا کرنے سے پہلے ہی چند دن قبل پہنچ جانے سے گرمی کا عادی ہونے کے لیے وقت مل جاتا ہے۔

دن کے وقت بلند درجہ حرارت سے بچنے کے لیے آپ شام کے وقت چند ایک عبادت کر سکتے ہیں۔

یہ کام کرنا ضروری ہوتا ہے:

- جہاں ممکن ہو سایہ تلاش کریں (سائے کے لیے چھتری استعمال کی جا سکتی ہے)
- جب بھی ممکن ہو آرام کریں
- محفوظ مشروبات کا استعمال کرتے ہوئے اپنے آپ کو اچھی طرح سے ہائیڈریٹ رکھیں
- 30 یا اس سے زیادہ سن اسکرین فیکٹر استعمال کریں
- رات کے لیے گرم بستری / کپڑے لائیں۔



حادثات اور چوٹیں

حج کے دوران حادثات اور زخم جیسا کہ پھسل جانا، گر جانا، بھگدڑ مچنا اور سڑک کے حادثات عام ہوتے ہیں کیونکہ لاکھوں کی تعداد میں عازمین ایک ہی وقت پر ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہیں۔ اپنی حفاظت کے لیے مندرجہ ذیل پر غور کریں:

- مصروف سڑکوں یا بھاری ٹریفک کے قریب چلتے وقت اضافی احتیاط کریں
- خاص طور پر اگر آپ کو خون کی گردش کی بیماری ہو تو چلتے پھرتے وقت آرام دہ اور اچھے معیار کے حفاظتی جوتے پہنیں تاکہ آپ کے پاؤں کو چوٹ نہ لگے۔

آپ کے لیے سفری انشورنس جو آپ کے سفر کو تحفظ فراہم کرتی ہو خریدنے کی پرزور سفارش کی جاتی ہے۔

حج کے بعد



اگر حج سے واپس آنے کے بعد 14 دن کے اندر اندر آپ میں فلو جیسی علامات پیدا ہوں، بشمول بخار، کھانسی اور/یا سانس لینے میں دشواری تو اپنے جی پی کو فون کریں یا این ایچ ایس 24 کو 111 (اوقات کار کے بعد) پر کال کریں اور اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ ان سے اپنے حالیہ سفر کا ذکر کریں۔ ان علامات سے سانس کے انفیکشن بشمول مڈل ایسٹ ریسپیریٹری سنڈروم (MERS-CoV) کی نشاندہی ہو سکتی ہے۔

مزید مشورہ

وزارت صحت، سعودی عرب

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

فٹ فار ٹریول

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