



قم باعداد العدة لأداء مناسك الحج او العمرة وانت بصحة جيدة

يعتبر الحج التجمع السنوي الاكبر في العالم اذ يقوم به اكثر من ثلاثة ملايين مسلم. كما تتسبب العمرة بالازدحام مع الاعداد الكبيرة من المتوافدين الى مكة المكرمة من اصقاع الارض كافة.

بسبب العدد الكبير من الناس في هذه التجمعات، تزداد احتمالات الاصابة بمتلازمة فيروس كورونا التي تتسبب بمرض رئوي شديد طفا الى السطح في بعض دول الشرق الاوسط مثل المملكة العربية السعودية.

فيما تعتبر احتمالات الاصابة بالمرض متدنية، بإمكانك اخذ الاحتياطات اللازمة من باب الحرص على صحتك قبل الحج وخلال وبعد.

قم بأخذ التدابير البسيطة التالية للوقاية من فيروس الكورونا:

- لا بد ان تأكل وتشرب بأمان. تجنب اكل اللحم غير المطبوخ جيدا او الاجبان والالبان غير المعقمة مثل حليب الجمال الخام (غير المعقم).
- تجنب الاحتكاك بالحيوانات البرية و الاليفة، خاصة الجمال.

راقب وضعك الصحي:

قم بمراجعة مزود العناية الصحية بأقرب فرصة اذا شعرت باعراض مثل الحرارة والسعال والصعوبة في التنفس خلال رحلتك او خلال 14 يوما من عودتك الى كندا. لا تنسى ان تخبر مقدم العناية الصحية بالدول التي قمت بزيارتها او عدت منها.

- راجع مقدم العناية الصحية او قم بزيارة عيادة طبية خاصة بالسفر قبل ستة اسابيع من القيام بذلك.

- قم بغسل يديك مرارا وتكرارا او باستخدام مطهر اليدين ان لم يتوفر الصابون والماء. من الجيد ان تقوم بأخذ كمية منهما معك.
- لا تلمس عينيك و انفك و فمك بيدك. ان قمت بالسعال او العطاس، فافعل ذلك بتغطية فمك وانفك بذراعك وليس يدك. وان استخدمت المناديل الورقية قم برميها فورا وبغسل يديك.
- تجنب الاحتكاك بالمرضى.

للحصول على المزيد من المعلومات الصحية المتعلقة بالسفر، قم بمراجعة العنوان على الانترنت

TRAVEL.GC.CA

Cat.: HP40-121/2014Ar-PDF | ISBN: 978-0-662-03822-1 | Pub.: 140245



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada