



## حج یا عمرے کے لئے صحت مند سفر کی تیاری

حج دنیا میں سب سے بڑا سالانہ اجتماع ہے۔ تقریباً تین ملین لوگ مکہ مکرمہ، سعودی عرب میں اس روحانی زیارت میں شرکت کرتے ہیں۔ عمرہ جو کہ ایک ایسی ہی روحانی زیارت ہے، بھی پوری دنیا کے ہر کونے سے پورا سال لوگوں کی مکہ مکرمہ آمد کی وجہ سے بہت رش کا باعث بن سکتا ہے۔

ان اجتماعات میں لوگوں کی بڑی تعداد کی وجہ سے مڈل ایسٹ ریسپائیریٹری سنڈروم کورونا وائرس (مرز- کووی) کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ مرز- کووی ایک ایسا وائرس ہے جو کہ سانس کی شدید بیماری کا باعث بنتا ہے۔ اس وائرس کی نشاندہی مشرق وسطیٰ کے چند ممالک بشمول سعودی عرب میں کی گئی ہے۔

اگرچہ زیادہ تر مسافروں کے لئے اس کا خطرہ نہایت کم ہے، آپ حج و عمرہ سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں اپنے صحت مند رہنے کو یقینی بنانے کے لئے کچھ احتیاطی تدابیر اپنا سکتے ہیں۔

- **مرز- کووی سے بچاؤ کے لئے یہ آسان اقدامات کیجیے:**
- سفر کرنے سے کم از کم چھ ہفتے پہلے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے نمائندے سے ملاقات کریں یا پھر سفری طبی کلینک کا دورہ کریں۔
- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں اور اگر صابن اور پانی موجود نہ ہو تو الکوحل سے بنے ہاتھ صاف کرنے والے محلول کا استعمال کریں۔
- اپنے ہاتھوں سے اپنے ناک، منہ اور آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔ کھانسی یا چھینک اپنے ہاتھ کی بجائے اپنے بازو پر کریں۔ اگر آپ ٹشو کا استعمال کرتے ہیں تو ٹشو تو اسی وقت پھینک دیں اور اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔
- بیمار افراد کے زیادہ قریب جانے سے گریز کریں۔
- کھانے اور پینے میں احتیاط برتیں۔ دودھ کی مصنوعات جن کو جراثیم سے پاک نہ کیا گیا ہو جیسا کہ خام اونٹ کا دودھ پینے سے گریز کریں اور ایسا گوشت مت کھائیں جس کو اچھی طرح پکایا نہ گیا ہو۔
- فارمی اور جنگلی جانوروں خاص طور پر اونٹوں کے قریب جانے سے گریز کریں۔

### اپنی صحت کی نگرانی کریں:

اگر آپ سفر کے دوران یا کینیڈا واپس آنے کے بعد ۱۴ دن کے اندر ان میں سے کوئی بھی علامات جیسا کہ بخار، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری محسوس کریں تو فوراً صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے نمائندے سے ملاقات کریں۔ انکو بتائیں کہ آپ کن ممالک سے سفر کیا یا انکا دورہ کیا۔

دورانِ سفر صحت کی مزید معلومات کے لئے اس ویب سائٹ کا دورہ کریں

TRAVEL.GC.CA

Cat.: HP40-121/2014Ur-PDF | ISBN: 978-0-662-03823-8 | Pub.: 140246



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada