



هل تنوي السفر لأداء العمرة هذا العام؟

الأماكن المزدحمة تزيد من خطر الإصابات والأمراض.

قبل السفر:

✓ جفّز حقيبة صحية للسفر
وفكر بالحصول على تأمين
السفر المناسب.

✓ تأكد من استيفاء جميع
المتطلبات الصحية لشروط أداء
العمرة قبل مغادرتك كندا.

✓ استشر مقدم الرعاية الصحية
أو زر عيادة صحة السفر قبل
رحلتك بـ ٦ أسابيع للحصول على
نصائح صحية خاصة.

أثناء رحلتك:

اتبع إرشادات السلامة من الشمس والحرارة. احرص على شرب
كميات كافية من الماء، وتجنّب التعرض المباشر لأشعة الشمس،
واستخدم واقي الشمس بانتظام.



تجنّب تناول اللحوم غير المطهية جيدًا، ومنتجات الألبان
غير المبسترة (مثل حليب الإبل)، وتجنّب ملامسة الحيوانات
بشكل مباشر.



احرص على تناول طعام ومياه آمنة لتجنّب الإصابة بالأمراض.



استخدم طارد الحشرات، وارتد ملابس فضفاضة فاتحة اللون،
وتم تحت شبكة واقية من البعوض إذا كانت مساحة النوم
مطلّة على الخارج.



إذا شعرت بالمرض، أبلغ الطاقم الطبي المرافق لمجموعتك أو
تواصل مع الخدمات الصحية المحلية.



عند السعال أو العطاس، استخدم منديلًا أو غطّ فمك وأنفك
بمرفقك. ويستحسن ارتداء كمامة لتقليل خطر الإصابة أو نقل
الأمراض المحمولة عبر الجو.



استخدم شفرات حلاقة جديدة فقط، واختر حلاقًا يستخدم
شفرات أحادية الاستعمال.



احرص على تنظيف يديك بانتظام بالماء والصابون، أو استخدم
معقّم اليدين عند عدم توفرهما.



إذا شعرت بالمرض:

◀ عند العودة إلى كندا، أبلغ موظف الطيران و/أو ضابط الجمارك على الحدود.

◀ بعد العودة إلى كندا، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية وأخبره بالأعراض التي تعانيها والدول التي زرتها.

لمزيد من المعلومات، يُرجى قراءة: Hajj and Umrah Travel Safety—Saudi Arabia
أو زيارة: travel.gc.ca/destinations/Saudi-arabia

