

## حج کا فریضہ ادا کرنے والوں کے لئے

### ایم ای آر ایس - سی اووی (MERS-CoV) پر مشورہ

یو کے سے ہر سال تقریباً 20,000 لوگ حج کا فریضہ ادا کرنے کے لئے کنگڈم آف سعودی عربیہ کا سفر کریں گے۔ اس سے کہیں زیادہ سال کے دوران عمرے کا فریضہ ادا کریں گے۔ جب کہ اکثریت کا سفر اور واپسی حفاظت سے ہوگی، حج کی ادائیگی کے دوران کئی قسم کے صحت کے مسائل کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر حج کی کھانسی، کافی مشہور ہے۔

ہر سال کنگڈم آف سعودی عربیہ کی وزارت صحت آئندہ حج کے لئے صحت کی ہدایات اور مشورہ جاری کرتی ہے۔ اس میں اب حال ہی میں دریافت ہونے والے وائرس، مڈل ایسٹرن ریسپائریٹری سینڈروم کرونا وائرس یا ایم ای آر ایس - سی اووی کے خطرات میں کمی کے لئے اضافی مشورہ شامل ہے۔

#### ایم ای آر ایس - سی اووی کیا ہے؟

ایم ای آر ایس - سی اووی ایک وائرس ہے جو 2012 میں پہلی دفعہ جارڈن میں پایا گیا تھا۔ اکثر مریضوں کی تشخیص مڈل ایسٹ، خصوصاً کنگڈم آف سعودی عربیہ میں ہوئی ہے۔ اس بیماری سے زیادہ تر سانس کا نظام متاثر ہوتا ہے اور یہ شدید بیماری کی وجہ بن سکتی ہے، خاص طور پر ایسے افراد کے لئے جنہیں اس وائرس سے متاثر ہونے سے پہلے ہی صحت کے مسائل کا سامنا ہو۔ کچھ لوگ کسی علامات کے بغیر ہی ایم ای آر ایس - سی اووی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

#### مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ مجھے ایم ای آر ایس - سی اووی ہے؟

حج کے دوران یا اس کے بعد سانس کے نظام سے متعلقہ اکثر علامات شدید نہیں ہونگی۔ زکام اور 'حج کی کھانسی' ان میں سے عام ہیں۔

ایم ای آر ایس - سی اووی، عموماً نزلے یا نمونیہ، بخار کے ساتھ سانس کی تکلیف کی علامات جیسے کہ کھانسی، سانس لینے میں دقت اور چھاتی کے درد سے ملتی جلتی علامات کی وجہ بنتا ہے، لیکن اس سے متاثرہ کچھ لوگ بخار اور پیچش کی وجہ سے بہت بیمار ہونگے لیکن ہو سکتا ہے کہ انہیں کھانسی یا سانس میں کمی کا سامنا نہ ہو۔ اس لئے اگر آپ کو حج کے دوران یا واپسی پر، سانس کی تکلیف کے ساتھ بخار ہے یا آپ کسی اور شدید بیماری کی علامات میں مبتلا ہیں، تو آپ کو جلد از جلد ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔

سعودی عربیہ کی وزارت صحت پر زور تاکید کرتی ہے کہ مندرجہ ذیل لوگ خود اپنی حفاظت کے لئے حج اور عمرہ کی ادائیگی کو ملتوی کر دیں:

- عمر رسیدہ افراد (65 سال کی عمر سے زیادہ)؛
  - دیرینہ بیماریوں میں مبتلا (مثال کے طور پر دل کی بیماری، گردے کی بیماری، سانس کے نظام کی بیماری، ذیابیطیس)؛
  - کمزور قوت مدافعت والے افراد (کسی بھی وجہ سے، بشمول بیماری اور دوائیاں)؛
  - میلانینسی میں مبتلا (کینسر)؛
  - معیادی بیماری میں مبتلا افراد؛
  - حاملہ خواتین؛
  - بچے (12 سال سے کم عمر)۔
- اگر آپ اس سال حج پر جانے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں اور آپ کو طبی مسائل کا سامنا ہے، تو جانے سے پہلے اپنے جی پی سے ملاقات کریں تا کہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ نے تمام درست ٹیکے لگوائے ہیں اور آپ کو علم ہے کہ سفر کے دوران صحت کے مسائل کا انتظام کیسے کرنا ہے۔

ٹشوز کے پیکٹ، ہاتھوں کی صفائی کا محلول اور چہرے پر لگانے والے ماسکس اپنے سامان میں رکھیں۔

### حج کے دوران

کنگڈم آف سعودی عربیہ کی وزارت صحت اور عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) نے سانس کے بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے زائرین کو صحت کا مندرجہ ذیل مشورہ دیا ہے:

- ہاتھوں کو صابن اور پانی یا جراثیم کش سے دھوئیں، خاص طور پر کھانسی اور چھینک آنے کے بعد۔
- کھانستے ہوئے یا چھینکیں آتے وقت قابل تلف ٹشو استعمال کریں اور انہیں مناسب طریقے سے تلف کریں۔
- ہاتھوں کو آنکھوں، ناک اور منہ کو لگنے سے بچائیں۔
- سانس کی یا دوسری بیماریوں کی علامات والے افراد کے ساتھ براہ راست رابطے سے پرہیز کریں۔
- اچھی غذائی حفاظت کو اپنائیں۔ کچا پکا گوشت یا حفظان صحت کے خلاف تیار کردہ کھانوں سے پرہیز کریں۔ پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں اور جراثیم سے پاک نہ کیا گیا دودھ یا دودھ کی اشیاء، بشمول اونٹنی کے دودھ سے پرہیز کریں۔

• چہرے کے ماسک پہنیں، خاص طور پر جب رش والی جگہوں پر ہوں۔ چہرے کے ماسک کو تیار کنندہ کے ہدایات کے مطابق نئے ماسک سے تبدیل کریں۔

• اچھی ذاتی صفائی برقرار رکھیں۔

• جانوروں کے ساتھ تعلق سے پرہیز کریں

اگر حج کی ادائیگی کے دوران آپ بیمار ہو جائیں تو طبی مدد جلد از جلد حاصل کریں۔

### اپنی واپسی پر

اگر آپ حج سے واپسی پر بیمار ہو گئے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو بخار اور سانس کی تکلیف کی علامات کا سامنا ہے، تو جتنا جلد ممکن ہو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ ایم ای آر ایس۔ سی اووی ایک غیر معمولی بیماری ہے اور یہ امکان ہے کہ آپ کی کوئی بھی علامات ایم ای آر ایس۔ سی اووی کی وجہ سے نہیں ہونگی، لیکن شدید بیماری کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اور اپنے خاندان کو بچانے کے لئے، آپ کو جی پی سے بات کرنی چاہئے۔

مندرجہ ذیل ویب سائٹس صحت کے معاملات اور حج پر مزید مشورہ مہیا کرتی ہیں:

• کنگڈم آف سعودی عربیہ کی وزارت صحت: <http://www.moh.gov.sa>

• دی کونسل آف برٹش حاجیز: <http://www.cbhuk.org>

• سفر کے لئے تندرست: <http://www.fitfortravel.nhs.uk>