

হজে যারা ভ্রমণ করবেন তাদের জন্য পরামর্শ

ভ্রমণ করার আগে

- আপনার সুনির্দিষ্ট স্বাস্থ্যের ঝুঁকি, ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা পরামর্শ এবং পরামর্শযোগ্য টিকাগুলি মূল্যায়ন করার জন্য ভ্রমণের অগ্রিম 6-8 সপ্তাহ আগে আপনার ভ্রমণ স্বাস্থ্যসেবা অনুশীলনকারীদের সাথে পরামর্শ করুন।
- সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় কর্তৃক প্রদত্ত ভিসা ও টিকাকরণের প্রয়োজনীয়তাগুলি অনুসরণ করুন:
<https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>

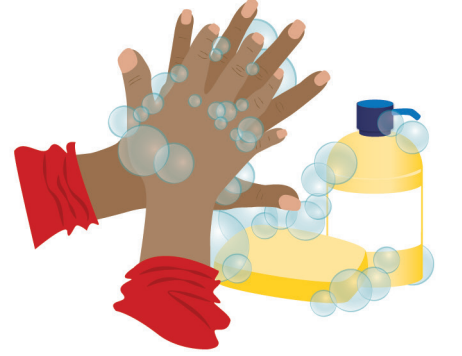
হজের সময়

হাতের স্বাস্থ্যবিধি

ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসগুলির বিস্তার যা আপনাকে এবং অন্যকে অসুস্থ করে তুলতে পারে, তাকে হ্রাস করার সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হল নিয়মিতভাবে আপনার হাত ধোওয়া।

সাবান এবং জল বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন:

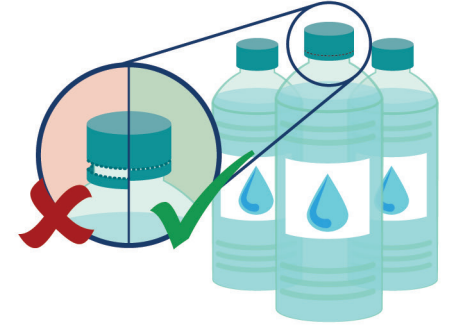
- কাশি বা হাঁচির পরে
- খাদ্য প্রস্তুতির আগে এবং পরে
- খাওয়া এবং পান করার পূর্বে
- টয়লেটে যাওয়ার পরে



পানির স্বাস্থ্যবিধি

পানিতে রাসায়নিক দূষণকারী, ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস থাকতে পারে।

- শুধুমাত্র নিরাপত্তার বিষয়ে জানা থাকলেই পানি পান করা উচিত।
- এটা বরফ কিউব তৈরি করা এবং দাঁত পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহৃত জলের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হয়।
- বোতলজাত পানি ব্যবহার করার আগে সবসময় যাচাই করুন যে সীল অক্ষত আছে।



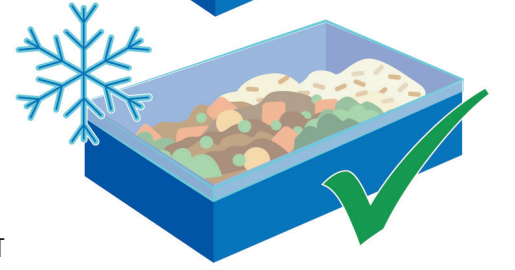
খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

অযথাযথভাবে প্রস্তুত, রান্না করা বা সংরক্ষণ করা খাদ্যে খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া তাড়াতাড়ি উৎপন্ন হতে পারে। এই পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করলে খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি হ্রাস পাবে:

- খাদ্য প্রস্তুত করার সময়, তার আগে এবং পরে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে আপনার হাত, পৃষ্ঠতল, পাত্র এবং উপকরণগুলি ধুয়ে নিন
- সবসময় ব্যবহারের পূর্বে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে নিরাপদ পানি দিয়ে সবজি ধুয়ে নিন
 - সবসময় ফলের খোসা ছাড়ান, টমেটো সহ
 - স্যালাড এবং তাজা হার্ব (পানীয় সহ) এড়িয়ে চলা উচিত



- মাংস, চাল এবং সবজি সঠিকভাবে রান্না করা, গরম পরিবেশন করা এবং আদর্শ পরিস্থিতিতে অবিলম্বে খাওয়া উচিত
 - যদি রান্না করা খাবারটি অবিলম্বে খাওয়া না যায় তবে এটি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঠান্ডা করা, ঢেকে রাখা এবং ফ্রিজে সংরক্ষণ করা উচিত
 - খোলা রেখে দেওয়া খাবার এড়িয়ে চলুন, এটি ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসের সংস্পর্শে এসে থাকতে পারে
- শেলফিশ এড়ান, যথাযথভাবে রান্না করা হলেও এটি বিপজ্জনক হতে পারে
- শুধুমাত্র পাস্তুরায়ন করা দুধ এবং দুধজাত পণ্য পান করুন
 - পাস্তুরায়ন না করা দুধ ফোটানো উচিত
- খাওয়ার আগে খাদ্য এবং পানীয়ের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ যাচাই করুন



ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়া

ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়া হজের সময় সকল ভ্রমণকারীদের জন্য সাধারণ। দায়ী ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসগুলি এমন খাদ্য বা পানির দ্বারা ছড়িয়ে পড়ে যা দুর্ঘটনাজনিতভাবে নর্দমার বর্জ্য দ্বারা দূষিত হয়েছে এবং দূষিত পৃষ্ঠতলকে স্পর্শ করার পরে এটি দুর্ঘটনাজনিতভাবে গিলে ফেলা হতে পারে। সমস্ত ভ্রমণকারীর ঝুঁকি আছে; তবে, অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত মানুষের দ্রুত এবং বিপজ্জনকভাবে পানিশূন্য হয়ে পড়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে।

ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়ার একটি পর্বের সময় পানিশূন্যতা (ডিহাইড্রেশন) প্রতিরোধ করা গুরুত্বপূর্ণ:

- পাতলা ফলের রস বা মৌখিক রিহাইড্রেশন দ্রবণের মতো পরিষ্কার তরল, যেমন ওষুধের দোকানে বিক্রি করা ওরাল রিহাইড্রেশন সল্টের প্যাকেট, পর্যাপ্ত পরিমাণে পান করা উচিত
- সব রিহাইড্রেটিং পানীয়কে নিরাপদ পানি দিয়ে প্রস্তুত করা আবশ্যিক
- এন্টিবায়োটিক অধিকাংশ ক্ষেত্রে অপ্রয়োজনীয় হয়

ডায়রিয়াটি যদি গুরুতর হয়, বা আপনার মলে রক্ত বা শ্লেষ্মা থাকে, বমি, জ্বর বা পেট ব্যথা হয়, তবে চিকিৎসা সহায়তা চান।

হজের সময় শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ হ্রাস করা

সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় ভিড় এবং ঘনবসতিপূর্ণ স্থানগুলিতে মুখোশ ব্যবহার করার সুপারিশ করে, বিশেষ করে ক্ববা (তাওয়াফ), পাথর মারার (রাজম), এবং সাফা ও মারওয়া (সা'ই) এর মধ্যে হাঁটার সময়।

- প্রস্তুতকারকের প্রদত্ত নির্দেশাবলী অনুসারে মুখোশ পরিবর্তন করা উচিত।
 - আপনার মুখোশ লাগানোর আগে এবং খোলার পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।



আপনি শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণগুলি অর্জন ও বিস্তারের ঝুঁকি নিম্নলিখিতভাবে কমাতে পারেন:

- হাতের ভাল স্বাস্থ্যবিধি বজায় রেখে
- আপনার চোখ, নাক এবং মুখের সঙ্গে সরাসরি হাতের যোগাযোগ এড়িয়ে
- কাশি বা হাঁচির সময় আপনার নাক এবং মুখে ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে ঢেকে এবং ব্যবহার করার পরে সেগুলিকে নিকটস্থ বর্জ্য বিনে ফেলে
- শ্বাসতন্ত্রের অসুস্থতা থাকা ব্যক্তিদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ এড়িয়ে যাওয়া এবং তাদের ব্যক্তিগত আইটেম যেমন তাদের মোবাইল ফোন ব্যবহার করা এড়ানোর মাধ্যমে
- প্রাণী, বিশেষ করে উটের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো
 - পাস্তুরায়ন না করা উটের দুধ, উটের প্রস্রাব, বা কম রাঁধা উটের মাংস খাওয়া এড়ানো



যদি আপনার ভ্রমণের সময় গুরুতর শ্বাসতন্ত্রের অসুস্থতা বৃদ্ধি হয় তাহলে আপনার উচিত:

- তাড়াতাড়ি চিকিৎসাগত সাহায্য চাওয়া
- উপসর্গগুলি সমাধান না হওয়া পর্যন্ত জনসাধারণকে এড়িয়ে চলুন, বা ভিড় এলাকায় মুখোশ পরিধান করুন যদি এড়িয়ে যাওয়া সম্ভব না হয়:
 - কাশি বা হাঁচির সময় নাক এবং মুখ ডিস্পোজেবল টিস্যু দিয়ে ঢাকুন, সেগুলির যথাযথভাবে নিষ্পত্তি করুন এবং হাত ধুয়ে নিন



শেভিং এর সঙ্গে যুক্ত রক্তবাহিত ভাইরাস সংক্রমণ

অ-নির্বিজিত ব্লেড রক্তবাহিত সংক্রমণ, যেমন হেপাটাইটিস B, হেপাটাইটিস C এবং HIV সংক্রমণ করতে পারে। আপনাকে তাই পরামর্শ দেওয়া হয়:

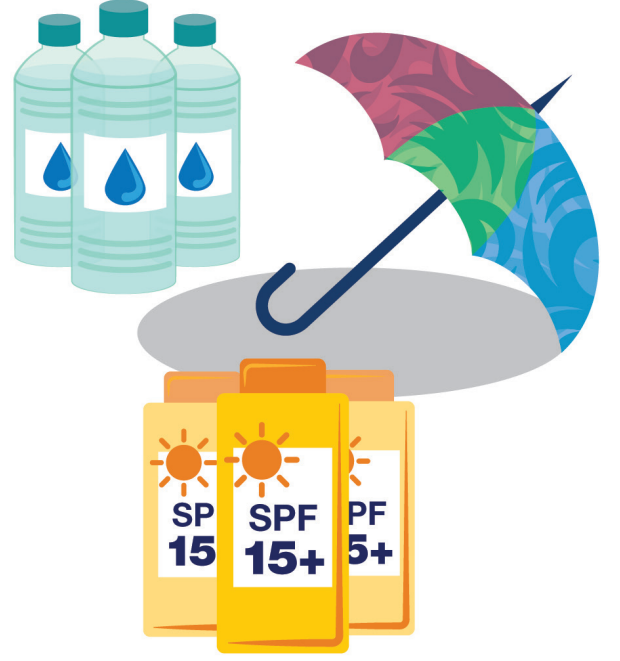
- আনুষ্ঠানিকভাবে মনোনীত কেন্দ্রে একজন লাইসেন্সকৃত নাপিত ব্যবহার করুন
 - রাস্তার নাপিত এড়ান
- শেভিং এর নাপিতকে হাত ধুতে বলুন
- আপনার নাপিত যাতে একটি নিষ্পত্তিযোগ্য একক-ব্যবহারের রেজার ব্যবহার করে তা দেখুন বা তাদেরকে আপনার ব্যক্তিগত রেজার ব্যবহার করতে বলুন
 - অন্যান্য সব ধরনের রেজারগুলিকে এড়িয়ে চলুন, যার মধ্যে প্রত্যেকটি শেভের পরে ব্লেড পরিবর্তন করা হয়েছে এমন রেজারগুলিও অন্তর্ভুক্ত



জলবায়ু সম্পর্কিত স্বাস্থ্য ঝুঁকি

শীতকালের মাসগুলিতেও, সৌদি আরবে দিনের বেলায় তাপমাত্রা 30°C এ পৌঁছতে পারে। প্রত্যেকেরই রোদে পুড়ে যাওয়া, সানস্ট্রোক, তাপজনিত ক্লান্তি, তাপজনিত স্ট্রোক এবং পানিশূন্যতার ঝুঁকি আছে। যেখানে সম্ভব হজ অঙ্গীকার করার আগে গরম অবস্থার সাথে অভ্যস্ত হওয়ার জন্য ঠিক সময়ে আসুন। এগুলি গুরুত্বপূর্ণ:

- যখন সম্ভব বিশ্রাম নেওয়া
- নিরাপদ তরলের সঙ্গে ভাল পানিপূর্ণতা বজায় রাখা
- যেখানে সম্ভব ছায়াতে থাকা
 - ছায়া তৈরি করতে ছাতা ব্যবহার করা যেতে পারে
 - সৌদি কর্তৃপক্ষ হুকুম দিয়েছে যে, তীর্থযাত্রীরা দিনের উচ্চ তাপমাত্রা এড়াতে সূর্যোদয় এবং সূর্যাস্তের মধ্যে কিছু ধর্মানুষ্ঠান সম্পাদন করতে পারেন
- একটি সানস্ক্রিন ফ্যাক্টর 15 বা উচ্চতর ব্যবহার করুন



দুর্ঘটনা এবং আঘাত

হজ তীর্থযাত্রার সময় দুর্ঘটনা ও আঘাত ঘটে। ট্রাফিক যানবাহন দুর্ঘটনাগুলি একটি সম্ভাব্য বিপত্তি, তীর্থযাত্রীরা ঘন ট্রাফিক এবং ব্যস্ত রাস্তাগুলির মাধ্যমে বা তার কাছাকাছি দীর্ঘ দূরত্ব হাঁটতে পারেন। ডায়াবেটিস বা নিম্নাঙ্গে দুর্বল রক্ত সঞ্চালন থাকা তীর্থযাত্রীদের অবশ্যই তাদের পায়ের যত্ন নিতে বিশেষ যত্ন নিতে হবে।

- পায়ের পাতায় ছোটখাটো আঘাত লাগা সাধারণ ঘটনা, নিশ্চিত করুন যে আপনার ভাল মানের সুরক্ষামূলক জুতো আছে।

সমস্ত ভ্রমণকারীদেরকে ভ্রমণের আগে, প্রত্যর্পণ সহ ব্যাপক ভ্রমণ এবং চিকিৎসা বীমা নিতে দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করা হয়।

হজের পরে

আপনার যদি হজ থেকে ফেরত আসার পরে স্বরের সঙ্গে শ্বাসতন্ত্রের লক্ষণ বা অন্য গুরুতর উপসর্গগুলি থাকে তবে চিকিৎসার সাহায্য চান। আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত এবং আপনার ভ্রমণ ইতিহাসের বিষয়ে অবশ্যই উল্লেখ করুন।

আরও পরামর্শ

- সৌদি আরব স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়: <https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>
- fitfortravel: <https://www.fitfortravel.nhs.uk/hajj>