

حج کا رخت سفر باندھنے والوں کے لیے صلاح

سفر سے پہلے

- سفر پر جانے سے 6-8 ہفتے پہلے اپنے ٹراویل ہیلتھ کیئر پریکٹیشنر سے اپنی صحت سے جڑے خاص اندیشوں کی تشخیص، اندیشوں سے نمٹنے سے متعلق صلاح اور مناسب ٹیکوں کے بارے میں مشورہ کریں۔
- مملکت سعودی عرب کی وزارت صحت کی جانب سے ویزا اور ٹیکے سے متعلق مطلوبہ شرائط کو پورا کریں:
<https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>

حج کے دوران

ہاتھ سے متعلق حفظان صحت

برابر اپنے ہاتھوں کا دھلنا ان جراثیم اور وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کا ایک بہت ہی مؤثر طریقہ ہے جو آپ کو اور دوسروں کو بیمار کر سکتے ہیں۔

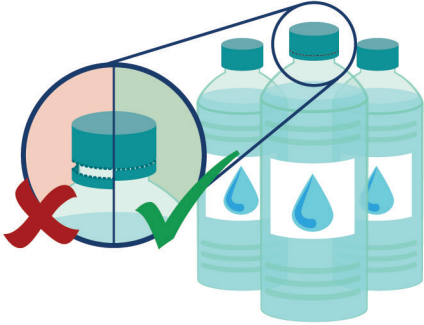


اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا ہینڈ سینیٹائزر سے اچھی طرح دھوئیں:

- کھانسنے یا چھینکنے کے بعد
- کھانا تیار کرنے سے پہلے اور اس کے بعد
- کھانے اور پینے سے پہلے
- بیت الخلا جانے کے بعد

پانی سے متعلق حفظان صحت

پانی میں کیمیائی آلودگی، ضرر رساں بیکٹیریا اور وائرس شامل ہو سکتے ہیں۔



- پانی کو اسی وقت استعمال کیا جانا چاہئے جب اس کے محفوظ ہونے کا علم ہو۔
- یہ اس پانی پر بھی لاگو ہوتا ہے جسے برف کے مکعبات بنانے اور دانت صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- ہمیشہ استعمال سے پہلے بوتل بند پانی کے سیل کے درست ہونے کی جانچ کر لیں۔

غذا سے متعلق حفظان صحت

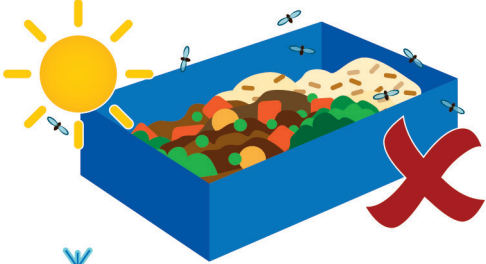
وہ غذائیں جو غیر مناسب طریقہ سے تیار کی جاتی ہیں، پکائی جاتی ہیں یا ذخیرہ کی جاتی ہیں ان میں کھانے کو زہریلا بنانے والے بیکٹیریا جلدی سے تشکیل پا سکتے ہیں۔ ان اقدامات کو اپنانے سے آپ کے کھانے کے زہر آلودہ ہونے کا خدشہ کم ہو جائے گا:

- کھانا تیار کرنے سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں اپنے ہاتھوں، سطحوں، برتنوں اور سامانوں کو اچھی طرح سے دھوئیں
- ہمیشہ سبزیوں کو استعمال سے پہلے محفوظ پانی میں اچھی طرح سے دھوئیں
- تمام پھلوں بشمول ٹماٹر کا چھلکا ہمیشہ اتار لیا کریں
- سالاد اور تازہ جڑی بوٹیوں (جو مشروبات میں شامل کی جاتی ہیں) سے بچا جانا چاہئے





- گوشت، چاول اور سبزیوں کو اچھی طرح سے پکایا جانا چاہئے، گرما گرم پیش کیا جانا چاہئے اور بہتر ہے کہ فوراً کھا لیا جائے
- اگر پکا ہوا کھانا فوراً ختم نہ ہو سکے تو اسے جتنا جلدی ہو سکے ٹھنڈا کر لیا جانا چاہئے، ڈھانک کر فریج میں ذخیرہ کر لیا جانا چاہئے
- کھلے پڑے ہوئے کھانے سے بچا جائے، ہو سکتا ہے کہ اس میں ضرر رساں بیکٹریا اور وائرس ہو گئے ہوں
- شیل والی مچھلیاں کھانے سے بچیں، یہ اچھی طرح پکائی گئی ہونے کے باوجود خطرناک ہو سکتی ہیں
- صرف پیسٹورائزڈ دودھ اور دودھ کی مصنوعات استعمال کریں
- غیر پیسٹورائزڈ دودھ کو ابالا جانا چاہئے
- استعمال سے پہلے کھانے اور مشروبات کی تاریخ انتہا کو چیک کر لینا چاہئے



مسافروں کا اسپال

مسافروں کا اسپال دوران حج تمام مسافروں کے لیے ایک عام بات ہے۔ متعلقہ بیکٹیریا اور وائرس اس غذا یا پانی سے پھیلتے ہیں جو غلطی سے گندے پانی سے آلودہ ہو چکے ہوتے ہیں، اور ہو سکتا ہے اس پانی یا غذا کو آلودہ سطحوں کو چھونے کے بعد پیا اور تناول کیا گیا ہو۔ تمام مسافر خطرے میں ہیں؛ تاہم وہ افراد جنہیں صحت سے متعلق مسائل درپیش ہیں وہ جسم میں پانی کی کمی کے بہت تیزی سے اور خطرناک طور پر شکار ہو سکتے ہیں۔

مسافروں کے اسپال کے معاملہ کے دوران جسم میں پانی کی کمی سے بچنا اہم ہے:

- صاف ستھرے سیال جیسے تحلیل شدہ پھلوں کا رس یا اورل ریہائڈریشن حلول جیسے فارمیسیز میں ملنے والے اورل ریہائڈریشن نمک کے پیکنٹس، خوب پینا چاہئے
- ضروری ہے کہ جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے والے تمام مشروبات صاف ستھرے پانی میں تیار کیے جائیں
- اکثر معاملات میں اینٹی بائیوٹکس غیر ضروری ہوتی ہیں

اگر اسپال شدید ہے، یا آپ کے پاخانہ میں خون، بلغم آ رہا ہے، بہت زیادہ الٹی ہو رہی ہے، بخار یا پیٹ درد ہے تو اس کے علاج کی طرف توجہ دیں۔

دوران حج تنفس سے متعلق انفیکشن کو کم کرنا

مملکت سعودی عرب کی وزارت صحت سفارش کرتی ہے کہ بھیڑ بھاڑ میں اور تنگ جگہوں پر خاص طور سے طواف کعبہ، رجم اور صفا مروہ کے درمیان سعی کے وقت فیس ماسک کا استعمال کیا جائے۔

- فیس ماسک کو اس کی بنانے والی کمپنی کی ہدایات کے مطابق تبدیل کیا جانا چاہئے۔
- اپنے فیس ماسک پہننے سے پہلے اور نکالنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔





تنفسی انفیکشن سے متاثر ہونے اور اس کے پھیلنے کے خطرات کو آپ درج ذیل طریقوں سے کم کر سکتے ہیں:

- ہاتھوں سے متعلق حفظانِ صحت کا التزام کر کے
- اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو ہاتھ سے براہ راست چھونے سے بچ کر کے
- کھانسی یا چھینک کے وقت اپنی ناک اور منہ کو ڈسپوزیبل ٹشو سے ڈھانک کر کے اور استعمال کے بعد انہیں قریبی کوڑے دان میں ڈال کر کے
- جو افراد تنفس کی بیماری سے دوچار ہیں ان سے براہ راست رابطہ کرنے سے بچ کر کے اور ان کی ذاتی اشیاء جیسے موبائل فون کے استعمال سے اجتناب کر کے
- جانوروں سے خاص طور سے اونٹوں کے قریب جانے سے بچ کر کے
- اونٹ کا غیر پیسٹورائزڈ دودھ پینے، اونٹ کا پیشاب پینے یا اونٹ کا ادھ پکا گوشت کھانے سے پرہیز کر کے



اگر سفر کے دوران آپ شدید تنفس کی بیماری سے دوچار ہو جائیں تو آپ کو درج ذیل چیزیں کرنی چاہئیں:

- جلدی سے طبی مدد حاصل کریں
- جب تک علامات زائل نہ ہو جائیں بھیڑ بھاڑ سے بچیں، یا اگر بھیڑ بھاڑ سے بچنا نا ممکن ہو تو فیس ماسک پہنیں:
- چھینکنے اور کھانسنے کے وقت یہ یقینی بنائیں کہ ناک اور منہ ڈسپوزیبل ٹشو سے ڈھکے ہوئے ہوں، انہیں درست طریقے سے کوڑے دان میں ڈالیں اور ہاتھوں کو دھوئیں

خون سے پیدا ہونے والے وائرس کے پھیلنے کا تعلق شیونگ سے ہے

نان اسٹیرائل بلیڈ خون سے پیدا ہونے والے انفیکشنز جیسے ہیپاٹائٹس بی، ہیپاٹائٹس سی اور ایچ آئی وی کو منتقل کر سکتے ہیں۔ لہذا آپ کو درج ذیل مشورہ دیا جاتا ہے:



- سرکاری طور پر نامزد کردہ مراکز میں لائسنس یافتہ باربر کا استعمال کریں
- گلی کوچوں میں موجود باربر سے پرہیز کریں
- شیونگ کروانے سے پہلے نائی کو ہاتھ دھونے کے لیے کہیں
- چیک کریں کہ آپ کا نائی ایک ہی بار استعمال کیا جائے والا ڈسپوزیبل ریزر کا استعمال کرتا ہے یا آپ اسے اپنا ذاتی ریزر استعمال کرنے کے لیے کہیں
- اس کے سوا دیگر قسم کے ریزر کے استعمال سے بچیں، بشمول ان ریزر کے جن کے بلیڈ ہر شیونگ کے بعد تبدیل کیے جاتے ہیں

ماحولیات سے متعلق صحت کے خطرات



یہاں تک کہ سردی کے مہینوں میں بھی سعودی عرب میں دن میں درجہ حرارت 30 سیلسس ڈگری تک پہنچ جاتا ہے۔ دھوپ سے جھلسنا، لو لگنا، گرمی سے ہلکان ہونا، گرمی کی مار اور جسم میں پانی کی کمی ہر ایک کے لیے خطرہ ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے وقت پر پہنچیں تاکہ حج شروع کرنے سے پہلے گرم حالات سے نال میل کیا جاسکے۔ یہ بہت اہم ہے کہ:

- جب ممکن ہو آرام کریں
- محفوظ سیال مادوں سے اچھی ہائیڈریشن کو بنائے رکھیں
- جہاں ممکن ہو سایا تلاش کریں
- سائے کے لیے چھتریوں کو استعمال کیا جا سکتا ہے
- سعودی حکام نے احکام جاری کیے ہیں کہ حجاج دن کی تیز درجہ حرارت سے بچنے کے لیے بعض مناسک کو طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کے وقت ادا کر سکتے ہیں
- سن اسکرین فیکٹر 15 یا اس سے اعلیٰ کا استعمال کریں

حادثے اور چوٹیں

حج کی ادائیگی کے دوران حادثے ہوتے ہیں اور چوٹیں بھی لگتی ہیں۔ آنے جانے والی گاڑیوں سے ہونے والے حادثات ایک ممکنہ خطرہ ہیں، حجاج گھنے ٹریفک اور مصروف سڑکوں کے قریب سے یا ان سے ہوتے ہوئے طویل فاصلے کا سفر چل کر طے کر سکتے ہیں۔ وہ حجاج جو ذیابیطس کے مریض ہیں یا ان کے نچلے اعضاء میں خون کا دورانیہ کمزور ہے ان کے لیے اپنے پیروں کی خصوصی دیکھ بھال ضروری ہے۔

- پیروں میں معمولی چوٹیں عام بات ہیں، یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس تحفظ فراہم کرنے والے اچھی کوالٹی کے جوتے چپل ہوں۔

اس بات کی پرزور سفارش کی جاتی ہے کہ تمام مسافر سفر سے پہلے، سفر اور صحت سے متعلق مکمل بیمہ بشمول وطن واپسی، حاصل کریں۔

حج کے بعد

حج سے واپسی پر اگر سانس کے عارضہ سے متعلق علامات کے ساتھ بخار یا دیگر شدید عوارض سے متعلق علامات پائی جاتی ہیں تو طبی مدد حاصل کریں۔ جتنا جلدی ہو سکے آپ کسی ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور سفر کی پوری تفصیل بیان کرنا یقینی بنائیں۔

مزید صلاح

- سعودی عرب کی وزارت صحت: <https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/default.aspx>
- فٹ فار ٹراویل: <https://www.fitfortravel.nhs.uk/hajj>