

হজের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করুন



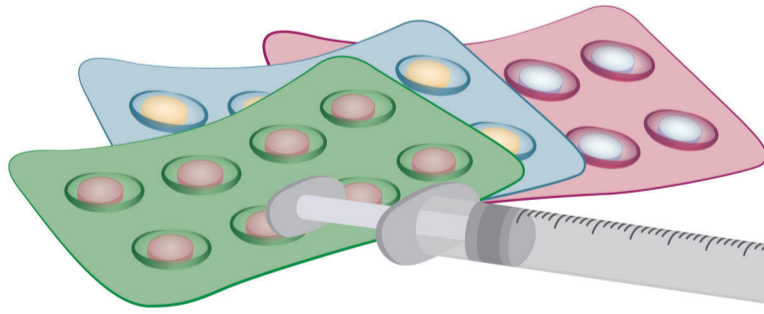
ভ্রমণের **6-8** সপ্তাহ আগে আপনার GP-এর সঙ্গে দেখা করুন।
নিজেকে, নিজের পরিবারকে এবং সম্প্রদায়কে রক্ষা করুন।



খাদ্য এবং পানীয়
স্বাস্থ্যবিধি



শ্বাসতন্ত্রের
স্বাস্থ্যবিধি



টিকা
এবং ওষুধ

আরও পরামর্শ

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