

إرشادات للحفاظ على صحة ضيوف الرحمن خلال مناسك الحج أو العمرة



إذا كنت تعتزم أداء شعائر الحج أو العمرة، يرجى اتباع هذه الإرشادات حرصًا على صحتك:

- زيارة مقدّم الرعاية الصحية المتابع لحالتك قبل شهر واحد على الأقل من توجّهك لأداء مناسك الحج أو العمرة، وذلك لتلقي اللقاحات والأدوية اللازمة.
- التأكد من حصولك على الجرعات المحدّثة من جميع اللقاحات الروتينية والمتعلقة بالسفر، ومنها لقاح مرض المكورات السحائية، إذ يُشترط إبراز إثبات الحصول على هذا اللقاح تحديدًا عند أداء الحج أو العمرة.
- للحصول على المساعدة في العثور على أحد مقدّمي الرعاية الصحية، بغض النظر عن حالة الهجرة أو التأمين، اتّصل بالرقم **311** أو 844-692-4692.
- المداومة على غسل اليدين بالماء والصابون، أو استخدام معقم يحتوي على الكحول، خاصةً بعد السعال أو العطس أو استخدام المراحيض أو لمس الحيوانات، وقبل تحضير الطعام أو تناوله.
- الاستعداد للملئم لمواجهة الطقس الحار، لتجنب المخاطر الصحية المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة.
- ارتداء ملابس مريحة وفضفاضة، وتجنب الثياب ذات الألوان الداكنة والسميكة التي تمتص حرارة الشمس.
- البقاء في مكان بارد أو منطقة مظلمة وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- تناول كميات كافية من السوائل، حتى في حالة عدم الشعور بالعطش، مع الامتناع عن المشروبات الغنية بالسكريات.
- أخذ الحيطة بارتداء كمامة مناسبة في المساجد وغيرها من الأماكن العامة المغلقة، وذلك للمساهمة في تقليل مخاطر الإصابة بالعدوى التنفسية.
- استعمال شفرات حلاقة جديدة عند كل استخدام. الحرص على اختيار حلاق يستخدم شفرات ذات الاستخدام الواحد مع التخلص منها بعد كل شخص.
- استخدام طارد الحشرات والناموسيات والملابس الحامية، للوقاية من لدغات البعوض والحشرات الأخرى.
- للمزيد من المعلومات حول كيفية الوقاية من لدغات البعوض، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health وابحث عن **insect repellent safety (إرشادات السلامة لاستخدام طارد الحشرات)**.
- تجنب تناول اللحوم غير كاملة الطهي، وعدم تناول منتجات الألبان غير المبسترة أو شربها مثل الحليب الخام.

للمزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط bit.ly/cdc-hajj-umrah.