

হজ বা উমরাহর সময় সুস্থ থাকার উপায়সমূহ

আপনি যদি হজ বা উমরাহ করার পরিকল্পনা করে থাকেন, তবে সুস্থ থাকার জন্য নিচের পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন:



- আপনার হজ বা উমরাহ যাত্রার অন্তত এক মাস আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন, যাতে আপনি প্রয়োজনীয় টিকা এবং ওষুধ গ্রহণ করতে পারেন।
 - মেনিঞ্জোককাল টিকা সহ, আপনার সমস্ত রুটিন এবং ভ্রমণ সম্পর্কিত টিকাগুলি গ্রহণ করা নিশ্চিত করুন। হজ বা উমরাহ করার জন্য মেনিঞ্জোককাল টিকার প্রমাণ প্রদান করা আবশ্যিক।
 - অভিবাসন বা বীমা স্থিতি নির্বিশেষে, প্রদানকারী খুঁজে পেতে সহায়তার জন্য, **311** অথবা 844-692-4692 নম্বরে কল করুন।
- বিশেষ করে কাশি, হাঁচি, টয়লেট ব্যবহার করার পর, বা প্রাণীদের স্পর্শ করার পর এবং খাবারে হাত লাগানোর আগে বা খাওয়ার আগে, আপনার হাত সাবান এবং জল বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে প্রায়শই ধুবেন।
- গরম আবহাওয়ার জন্য প্রস্তুতি নিন। তাপদাহ বিপজ্জনক হতে পারে।
 - হালকা, ঢিলেঢালা পোশাক পরুন এবং গাঢ় এবং ভারী পোশাক এড়িয়ে চলুন, যেগুলি সূর্যের তাপ শোষণ করে।
 - শীতল জায়গায় বা ছায়ায় থাকুন এবং সরাসরি রোদ থেকে দূরে থাকুন।
 - যদি আপনার তৃষ্ণা নাও পায়, তবুও প্রচুর পরিমাণে তরল দ্রব্য পান করুন এবং চিনি-যুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে মসজিদ এবং অন্যান্য অভ্যন্তরীণ কম্যুনিটির স্থানগুলিতে একটি উপযুক্ত মাস্ক পরার কথা বিবেচনা করুন।
- দাড়ি কামানোর জন্য শুধুমাত্র নতুন রেজার ব্যবহার করুন। এমন একজন নাপিত নির্বাচন করুন যিনি একবার ব্যবহারযোগ্য এবং নিষ্পত্তিযোগ্য ব্লেড ব্যবহার করেন।
- মশা এবং অন্যান্য পোকামাকড়ের কামড় থেকে রক্ষা পেতে পোকামাকড় প্রতিরোধক, বিছানার মশারি এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ব্যবহার করুন।
 - কীভাবে মশার কামড় প্রতিরোধ করা যায় সেই সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health**-এ যান এবং **insect repellent safety** (পোকামাকড় প্রতিরোধক সুরক্ষা) অনুসন্ধান করুন।
- সঠিকভাবে রান্না না করা মাংস এবং অপরিষ্কৃত দুগ্ধজাত পণ্য যেমন কাঁচা দুধ খাওয়া বা পান করা এড়িয়ে চলুন।

আরও তথ্যের জন্য, bit.ly/cdc-hajj-umrah-এ যান।