

हज या उमराह के दौरान स्वस्थ रहने के तरीके

यदि आप हज या उमराह करने की योजना बना रहे हैं, तो स्वस्थ रहने के लिए इन सुझावों का पालन करें:



- अपनी तीर्थयात्रा से कम से कम एक महीने पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें और ज़रूरी टीके और दवाइयां लें।
 - यह सुनिश्चित करें कि आपने मेनिंगोकोकल वैक्सीन सहित सभी नियमित और यात्रा-संबंधी टीके लगवा लिए हैं। हज या उमराह करने के लिए मेनिंगोकोकल टीकाकरण का प्रमाण ज़रूरी है।
 - चाहे आपकी आप्रवासन या बीमा स्थिति जो भी हो, प्रदाता दूढ़ने में सहायता के लिए, **311** या 844-692-4692 पर कॉल करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी या अल्कोहल-बेस्ड सैनिटाइज़र से बार-बार धोएं, विशेष रूप से खांसने, छींकने, शौचालय का उपयोग करने, या जानवरों को छूने के बाद, और भोजन को छूने या खाने से पहले।
- गर्म मौसम के लिए तैयार रहें। गर्मी खतरनाक हो सकती है।
 - हल्के, ढीले-ढाले कपड़े पहनें तथा गहरे और भारी कपड़े पहनने से बचें, जो सूरज की गर्मी को सोख लेते हैं।
 - किसी ठंडी जगह या छाया में रहें और सीधी धूप से दूर रहें।
 - भले ही आपको प्यास न लगी हो, तब भी बहुत अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पिएं और चीनीयुक्त पेय पदार्थ पीने से बचें।
- साँस लेने संबंधी संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए मस्जिदों और अन्य इनडोर सामुदायिक स्थानों पर अच्छी तरह से फिट होने वाले मास्क पहनने पर विचार करें।
- शेविंग के लिए केवल नए रेज़र का उपयोग करें। किसी ऐसे नाई को चुनें जो डिस्पोज़ेबल, सिंगल-यूज़ ब्लेड इस्तेमाल करता हो।
- मच्छरों और अन्य कीड़ों के काटने से बचने के लिए कीट निवारक, मच्छरदानी और सुरक्षात्मक कपड़ों का उपयोग करें।
 - मच्छरों के काटने से बचाव के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **nyc.gov/health** पर जाएँ और **insect repellent safety (कीट निवारक सुरक्षा)** खोजें।
- अधपका मांस खाने और अपाश्रुरीकृत डेयरी उत्पादों को खाने या पीने से बचें, जैसे कच्चा दूध।

अधिक जानकारी के लिए, bit.ly/cdc-hajj-umrah पर जाएँ।