

ਹੱਜ ਜਾਂ ਉਮਰਾਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਜ ਜਾਂ ਉਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:



- ਆਪਣੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ।
 - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਮੈਨਿਨਗੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੱਜ ਜਾਂ ਉਮਰਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨਿਨਗੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਸਬੂਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
 - ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, **311** ਜਾਂ 844-692-4692 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ। ਗਰਮੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
 - ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
 - ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਸਜਿਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਨਵੇਂ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਾਈ ਚੁਣੋ ਜੋ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ, ਸਿੰਗਲ-ਯੂਜ਼ ਬਲੇਡ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਮੱਛਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੱਛਰਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **nyc.gov/health** 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ **insect repellent safety (ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ)** ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਅੱਧ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, bit.ly/cdc-hajj-umrah 'ਤੇ ਜਾਓ।