Cómo mantenerse saludable durante hach o umrah

Si planea realizar el hach o la umrah, siga estos consejos para mantenerse saludable:

- Visite a su proveedor de atención de salud al menos un mes antes de la peregrinación para recibir las vacunas y medicamentos que pueda necesitar.
  - Asegúrese de estar al día con todas las vacunas de rutina y relacionadas al viaje, lo que incluye la vacuna contra el meningococo. Es necesario presentar una prueba de haber recibido la vacuna contra el meningococo para realizar el hach o la umrah.
  - Para obtener ayuda para buscar un proveedor, sin importar su estado migratorio o de seguro médico, llame al **311** o al 844-692-4692.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol, sobre todo después de toser, estornudar, ir al baño o tocar animales, y antes de manipular o comer alimentos.
- Prepárese para el clima caluroso. El calor puede ser peligroso.
  - Use prendas ligeras y sueltas, y evite las prendas oscuras y pesadas, que absorben el calor del sol.
  - Manténgase en un lugar fresco o en la sombra fuera de la luz solar directa.
  - Beba suficientes líquidos, incluso si no tiene sed, y evite las bebidas con azúcar.
- Considere la posibilidad de usar una mascarilla bien ajustada en mezquitas y otros espacios comunitarios cerrados para reducir el riesgo de contraer infecciones respiratorias.
- Use únicamente rasuradoras nuevas para afeitarse. Elija un barbero que utilice cuchillas desechables de un solo uso.
- Use repelente de insectos, redes mosquiteras y vestimenta protectora para evitar las picaduras de mosquitos y otros insectos.
  - Para más información sobre cómo prevenir las picaduras de mosquitos, visite **nyc.gov/health** y busque **insect repellent safety (seguridad de los repelentes de insectos)**.
- Evite comer carne poco cocida y comer o beber productos lácteos no pasteurizados, como la leche cruda.

Para más información, visite bit.ly/cdc-hajj-umrah.