

Hac veya Umre Sırasında Sağlıklı Kalmanın Yolları

Hac veya Umre yapmayı planlıyorsanız sağlığınıza korumak için şu tavsiyeleri uygulayın:



- Hac ziyaretinizden en az bir ay önce sağlık kuruluşuna giderek aşı yaptırın ve ihtiyaç duyabileceğiniz ilaçları alın.
 - Menenjit aşısı da dahil olmak üzere tüm rutin ve seyahatle ilgili aşılarınızın güncel olduğundan emin olun. Hacca veya Umreye gidebilmek için menenjit aşısı olduğunuzu kanıtlamanız zorunludur.
 - Göçmenlik veya sigorta durumunuza bakılmaksızın sağlık hizmeti sağlayıcı bulma konusunda yardıma ihtiyacınız varsa **311** veya **844-NYC-4NYC (844-692-4692)** numaralı telefonu arayın.
- Özellikle öksürdükten, hapşırdıktan, tuvaleti kullandıktan veya hayvanlara dokunduktan sonra ve yiyeceklere dokunmadan veya yemek yemeden önce ellerinizi sabun ve su veya alkol bazlı bir dezenfektanla sık sık yıkayın.
- Sıcak havalara hazırlıklı olun. Sıcaklık tehlikeli olabilir.
 - Hafif, bol giysiler giyin ve güneşten gelen ısıyı emen koyu renkli ve ağır giysilerden kaçın.
 - Serin veya gölge bir yerde durun, doğrudan güneş ışığına maruz kalmayın.
 - Susamasanız bile bol sıvı tüketin ve şekerli içeceklerden uzak durun.
- Solunum yolu enfeksiyonu riskini azaltmak için camilerde ve diğer kapalı alanlarda yüzünüze tam oturan bir maske takmayı düşünebilirsiniz.
- Tıraş olurken sadece yeni tıraş bıçağı kullanın. Tek kullanımlık bıçaklar kullanan berberleri seçin.
- Sivrisinek ve diğer böceklerin ısırmasını önlemek için böcek kovucu, cibinlik kullanın ve koruyucu giysiler giyin.
 - Sivrisinek ısırıklarının nasıl önleneceği hakkında daha fazla bilgi için **nyc.gov/health** adresini ziyaret edin ve **insect repellent safety (böcek kovucu güvenliği)** ifadesini arayın.
- Az pişmiş et yemekten ve çiğ süt gibi pastörize edilmemiş süt ürünlerini yemekten veya içmekten kaçın.

Daha fazla bilgi için bit.ly/cdc-hajj-umrah adresini ziyaret edin.