

حج یا عمرہ کے دوران صحت مند رہنے کے طریقے



اگر آپ حج یا عمرہ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، تو صحت مند رہنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- اپنے حج یا عمرہ کے سفر سے کم از کم ایک ماہ پہلے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ملاقات کریں تاکہ آپ کو درکار ویکسینیں اور ادویات دی جا سکیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ معمول کی اور سفر سے متعلق تمام ویکسینیں، بشمول میننکووکول ویکسین، کی تازہ ترین خوراکیں لگوا چکے ہوں۔ حج یا عمرہ ادا کرنے کے لیے میننکووکول ویکسین کا ثبوت فراہم کرنا ضروری ہوتا ہے۔
- ترک وطن یا بیمہ کی حیثیت سے قطع نظر، ایک فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے **311** یا 844-692-4692 پر کال کریں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی سینیٹائزر سے بکثرت دھوئیں، خاص طور پر کھانسنے، چھینکنے، بیت الخلاء استعمال کرنے یا جانوروں کو چھونے کے بعد، اور کھانا پکانے کے دوران یا کھانے سے پہلے بھی۔
- گرم موسم کے لیے تیار رہیں۔ گرمی خطرناک ہو سکتی ہے۔
- ہلکے، کھلے اور ڈھیلے کپڑے پہنیں اور گہرے رنگ کے بھاری کپڑوں سے گریز کریں، کیونکہ وہ سورج کی گرمی جذب کرتے ہیں۔
- کسی ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ میں رہیں اور براہ راست دھوپ سے دور رہیں۔
- کافی پانی پیئیں، اگرچہ آپ پیاسے نہ بھی ہوں اور حینی والے مشروبات سے گریز کریں۔
- مساحد اور دیگر اندرونی کمیونٹی مقامات پر اچھی طرح فٹ آنے والا ماسک پہننے پر غور کریں تاکہ سانس کی انفیکشن کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔
- حمامت کے لیے صرف نئے استرے استعمال کریں۔ ایسے حمام کا انتخاب کریں جو صرف ڈسپوزیبل اور ایک بار استعمال ہونے والے بلیڈز استعمال کرتا ہو۔
- محہروں اور دیگر کیڑوں کے کاٹنے سے بچنے کے لیے کیڑے مکوڑوں کو دور رکھنے والی اشیاء، محہر دانیوں اور حفاظتی لباس کا استعمال کریں۔
- محہروں کے کاٹنے سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health پر جائیں اور **insect repellent safety** (کیڑے مکوڑے بھگانے والی اشیاء سے تحفظ) تلاش کریں۔
- کم پکا ہوا گوشت کھانے اور کچے دودھ جیسی غیر پیسچورائزڈ ڈیری مصنوعات کھانے یا پینے سے پرہیز کریں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: bit.ly/cdc-hajj-umrah