

# হজ ও ওমরাহ ভ্রমণের জন্য পরামর্শ

## ভ্রমণের আগে করণীয়

- সৌদি আরবের জন্য **GOV.UK ফরেন ট্রাভেল এডভাইজ** 'এক্টিভ রিকোয়ারমেন্ট' বিভাগটি দেখুন যাতে আপনি জানতে পারেন যে হজ ও ওমরাহের সময় আপনার কী কী নিয়ম মেনে চলতে হবে।
- সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় কর্তৃক **হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত** ব্যাপারে জারি করা ভিসা এবং টিকাদানের বাধ্যবাধকতা অনুসরণ করুন।
- যদি আপনার মনে হয় আপনার টিকা বা বুস্টারের প্রয়োজন হতে পারে তবে উপযুক্ত পরামর্শের জন্য ভ্রমণের আগে ট্রাভেল রিস্ক এসেসমেন্ট বুক করুন।
- ট্রাভেল ইন্স্যুরেন্স করুন।

## হজ বা ওমরাহের সময়

### হাত ধোয়া

নিয়মিত হাত ধোয়া হলো আমাদের চোখ, নাক বা মুখের মাধ্যমে আমাদের শরীরে প্রবেশকারী জীবাণু (যেমন ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস) দ্বারা সৃষ্ট অসুস্থতা থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায়গুলোর মধ্যে একটি।

সাবান ও পানি অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিন:

- যখন আপনার হাতে ময়লা থাকে বা নোংরা দেখা যায়

### পূর্বে করণীয়

- খাবার তৈরির আগে
- খাবার খাওয়া এবং পান করা
- চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা
- কাটা বা ক্ষতের চিকিৎসা করা বা অসুস্থ কারো যত্ন নেওয়া

### পরে করণীয়

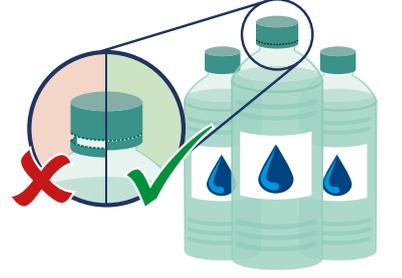
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে বা প্রসাব করার পরে
- নাক ঝাড়া, কাশি বা হাঁচি দেওয়া
- মুখে মাস্ক ঠিক করা বা সরিয়ে ফেলা
- খাবার, গৃহস্থালির বর্জ্য এবং হ্যান্ডেলের মতো সচরাচর অন্যান্য স্পর্শ করতে হয় এমন কিছু স্পর্শ করা
- পাবলিক ট্রান্সপোর্ট ব্যবহার করা



## পানির ব্যাপারে সতর্কতা

পানিতে জীবাণু বা ক্ষতিকারক রাসায়নিক থাকতে পারে:

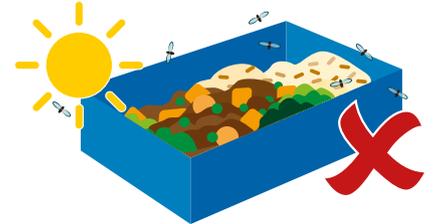
- পানি পান করা নিরাপদ রয়েছে সেটি নিশ্চিত হওয়ার পরেই তা পান করুন
- বরফের টুকরো তৈরি এবং দাঁত পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহৃত পানির ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য।
- ব্যবহারের আগে সর্বদা বোতলজাত পানির সিলগুলো অক্ষত আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন।



## খাদ্যে সতর্কতা

খাবারে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ক্ষতিকারক জীবাণু দ্রুত তৈরি হতে পারে যদি তা অনুপযুক্তভাবে প্রস্তুত করা হয়, কম রান্না করা হয় বা ভুলভাবে সংরক্ষণ করা হয়। খাদ্য বিষক্রিয়ার ঝুঁকি কমাতে নিম্নলিখিতগুলো মেনে চলুন:

- আপনার হাত এবং রান্নার পাত্রগুলো ভালভাবে ধুয়ে নিন এবং খাবার তৈরির পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করুন, এবং:
  - ব্যবহারের আগে ফল এবং শাকসবজি নিরাপদ পানি ব্যবহার করে ধুয়ে নিন, এবং যদি কাঁচা খেতে হয় তবে খোসা ছাড়িয়ে নিন
  - সালাদ এবং তাজা ভেষজ (পানীয়ের সাজসজ্জা সহ) এড়িয়ে চলুন।
- মাংস, ভাত এবং শাকসবজি সঠিকভাবে রান্না করা, খুব গরম পরিবেশন করা এবং সম্ভবহলে অবিলম্বে খাওয়া নিশ্চিত করুন:
  - অব্যবহৃত রান্না করা খাবার দ্রুত ঠান্ডা করা, ঢেকে রাখা এবং ফ্রিজে সংরক্ষণ করা উচিত
  - যেসব খাবার খোলা রাখা হয়েছে সেগুলো খাবেন না - এটি ক্ষতিকারক জীবাণুর সংস্পর্শে আসতে পারে
  - শেলফিশ এড়িয়ে চলুন - এটি ভালভাবে রান্না করা হলেও ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।
- শুধুমাত্র পাস্তুরিত দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য খান।
- মেয়াদ উত্তীর্ণ খাবার এবং পানীয় খাওয়া এড়িয়ে চলুন।



## ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়া হওয়া

হজ ও ওমরার সময় ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়া সাধারণ, এবং জীবাণুযুক্ত খাবার ও পানি খাওয়া, হাত ধোয়া বা অপরিষ্কার থালা-বাসন এবং কাটলারি ব্যবহারের কারণে এটি হতে পারে। আগে থেকে থাকা স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তির ভ্রমণের সময় ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে তারা জটিলতার ঝুঁকিতে বেশি থাকে।

ভ্রমণের সময় ডায়রিয়াতে আক্রান্ত হলে পানিশূন্যতা প্রতিরোধ করা গুরুত্বপূর্ণ:

- আপনার প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার তরল যেমন পানি, মিশ্রিত ফলের রস বা ওরাল রিহাইড্রেশন লবণের দ্রবণ, যেমন ডায়োরালাইট® পান করা উচিত।
- সমস্ত রিহাইড্রোটিং পানীয় **নিরাপদ পানি** ব্যবহার করে প্রস্তুত করা উচিত।

যদি আপনার ডায়রিয়া তীব্র হয় (24 ঘন্টার মধ্যে ছয়বারের বেশি); আপনার পায়খানায় রক্ত বা মিউকাস (স্লাইম) থাকে; অথবা আপনার বমি হয়, জ্বর হয় বা তীব্র পেটে ব্যথা হয় তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

## হজ ও ওমরার সময় শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ কমানো

সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় ধর্মীয় অনুষ্ঠানের সময়, ভিড়ের জায়গায় বা অসুস্থ অবস্থায় ফেস মাস্ক পরার পরামর্শ দেয়।

ফেস মাস্ক ব্যবহার করলে শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়া এবং তা ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে পারে। প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে আপনার নিয়মিত আপনার ফেস মাস্ক পরিবর্তন করা উচিত এবং ফেস মাস্ক পরার আগে, স্পর্শ করার আগে এবং খুলে ফেলার পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।



আপনি শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার এবং ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে পারেন:

- অপরিষ্কার হাত দিয়ে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
- কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার নাক এবং মুখ একটি ডিসপোজেবল টিস্যু দিয়ে চেঁকে রাখুন এবং ব্যবহারের পরপরই ব্যবহৃত টিস্যু নিকটতম আবর্জনার বাক্সে রাখুন
- নিয়মিত ব্যক্তিগত জিনিসপত্র, পাসপোর্ট এবং মোবাইল ফোনের মতো ঘন ঘন স্পর্শ করা জিনিসপত্র পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন



- শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থতা আছে এমন কারও সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন এবং তাদের ব্যক্তিগত জিনিসপত্র যেমন তোয়ালে বা মোবাইল ফোন ভাগাভাগি করা এড়িয়ে চলুন
- প্রাণী, বিশেষ করে উটের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন:
  - কাঁচা উটের দুধ বা প্রস্রাব পান করবেন না, অথবা কম রান্না করা উটের মাংস বা উটের পণ্য খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

ভ্রমণের সময় যদি আপনার নতুন শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থতা দেখা দেয় তবে আপনার যা করা উচিত:

- বিশেষ করে যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, জ্বর থাকে বা আপনার লক্ষণগুলো গুরুতর হয় তাহলে শীঘ্র চিকিৎসা সহায়তা নিন
- আপনার লক্ষণগুলো চলে না যাওয়া পর্যন্ত অন্যদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন অথবা মাস্ক পরুন।



## পোকামাকড়ের কামড় থেকে ছড়ানো রোগ

মশা এবং অন্যান্য পোকামাকড়ের কামড় থেকে নিজেকে রক্ষা করার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এগুলো ডেঙ্গু জ্বরের মতো রোগ ছড়াতে পারে।

আপনি নিম্নোক্তগুলো করতে পারেনঃ

- আপনার ত্বকে কামড় থেকে রক্ষা করার জন্য লম্বা ঢিলেঢালা পোশাক পরা
- কাপড় চোপড়ে আচ্ছাদন না থাকা সমস্ত ত্বকে একটি ভালো মানের পোকামাকড় প্রতিরোধক (যেমন 50% DEET ধারণকারী) প্রয়োগ করুন
- পোকামাকড়ের স্ক্রিন বা নেট ব্যবহার করে এবং দরজা এবং জানালা বন্ধ করে আপনার বাসস্থানের ভেতরে এবং আশেপাশে মশার সংখ্যা হ্রাস করা।



## রক্তবাহিত ভাইরাস সংক্রমণ যা শেভিং এর সাথে সম্পর্কিত

ব্যবহৃত রেজার ব্লেড হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি এবং হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচআইভি) এর মতো ভাইরাস ছড়াতে পারে। আপনার ঝুঁকি কমাতে, আপনার যা করা উচিত:

- ব্যক্তিগত রেজার বা শেভিং ব্লেড অন্যদের সাথে শেয়ার করবেন না:
  - কেবলমাত্র নির্ধারিত কেন্দ্রগুলোতে আনুষ্ঠানিকভাবে লাইসেন্সপ্রাপ্ত নাপিত ব্যবহার করুন এবং রাস্তার নাপিতদের এড়িয়ে চলুন
- আপনার শেভ করার আগে নাপিতকে তাদের হাত ধোয়ার জন্য বলুন
- নাপিত একটি নতুন ডিসপোজেবল সিঙ্গেল- ইউজ রেজার ব্যবহার করছে কিনা তা পরীক্ষা করুন অথবা তাদের আপনার ব্যক্তিগত রেজার ব্যবহার করতে বলুন
- অন্যান্য সকল ধরণের রেজার ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, যার মধ্যে রয়েছে প্রতিবার শেভ করার পরে ব্লেড পরিবর্তন করা
- ধারালো জিনিষপত্র রাখার জন্য সেফটি কনটেইনারে রেজার ব্লেড নিরাপদে ফেলে দিন।



## জলবায়ু-সম্পর্কিত স্বাস্থ্য ঝুঁকি

শীতকালে সৌদি আরবে দিনের বেলা তাপমাত্রা 30°C এর বেশি এবং গ্রীষ্মের মাসগুলোতে 50°C এর বেশি হতে পারে। এর ফলে রোদে জ্বলা, রোদে পোড়া, তাপে ক্লান্তি, হিট স্ট্রোক এবং/অথবা পানিশূন্যতা হতে পারে। সচেতন থাকুন রাতে তাপমাত্রা কমে যেতে পারে, বিশেষ করে শীতের মাসগুলোতে। হজ বা ওমরাহ পালনের আগে কয়েকদিন আগে সেদেশে পৌঁছালে গরমের সাথে অভ্যস্ত হওয়ার সময় পাওয়া যায়।

দিনের তাপমাত্রা বেশি এড়াতে, সন্ধ্যায় কিছু আচার-অনুষ্ঠান পালন করা গুরুত্বপূর্ণ।

যে বিষয়গুলো মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণঃ

- যেখানে সম্ভব ছায়ার নিচে থাকুন (ছাতা ব্যবহার করে ছায়া তৈরি করা যেতে পারে)
- যতক্ষণ সম্ভব বিশ্রাম নিন
- নিরাপদ পানীয় ব্যবহার করে ভালোভাবে পানিশূন্যতা মুক্ত থাকুন
- 30 বা তার বেশি ফ্যাক্টর সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন
- রাতের জন্য উষ্ণ বিছানা/কাপড় রাখুন।



## দুর্ঘটনা এবং আঘাত

হজের সময় দুর্ঘটনা এবং আঘাত যেমন পিছলে যাওয়া, পড়ে যাওয়া, পদদলিত হওয়া এবং সড়ক দুর্ঘটনা সাধারণ কারণ লক্ষ লক্ষ হজযাত্রী একই সময়ে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যাতায়ত করেন।

আপনার ভ্রমণের জন্য প্রয়োজনীয় ট্র্যাভেল ইন্স্যুরেন্স কেনার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনা করুন:

- ব্যস্ত রাস্তা ধরে বা ভারী যানজটের কাছাকাছি হাঁটার সময় অতিরিক্ত যত্ন নেওয়া
- আপনার পায়ে যাতে কোনো আঘাত না লাগে সেজন্য হাঁটার সময় আরামদায়ক, ভালো মানের প্রতিরক্ষামূলক জুতা পরা, বিশেষ করে যদি আপনার রক্ত সঞ্চালনের সমস্যা থাকে।

## হজ্জ এবং ওমরার পর

সৌদি আরব থেকে ফিরে আসার 14 দিনের মধ্যে যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং/অথবা শ্বাসকষ্ট সহ ফ্লুর মতো লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপিকে ফোন করুন অথবা NHS 24 এ 111 (ঘন্টার বাইরে) নম্বরে কল করুন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার সাম্প্রতিক ভ্রমণের কথা তাদেরকে বলছেন। এই লক্ষণগুলো মধ্যপ্রাচ্যের শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের কারণে হতে পারে, যার মধ্যে **মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিনড্রোম (MERS-CoV)** অন্তর্ভুক্ত।

অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে প্রথমে আপনাকে আপনার জিপি প্র্যাকটিসে ফোন করা উচিত।



## আরও পরামর্শ

সৌদি আরবের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়

- [www.moh.gov.sa/en/Pages/default.aspx](http://www.moh.gov.sa/en/Pages/default.aspx)

fitfortravel

- [www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/](http://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/)