

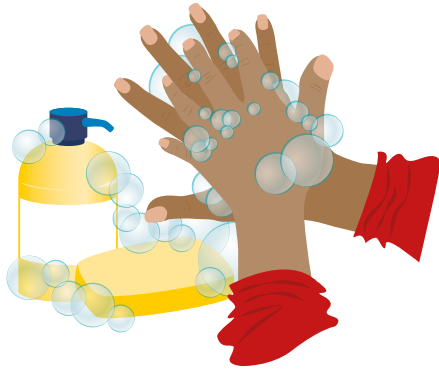
حج اور عمرہ کے سفر کے لیے مشورے

سفر سے پہلے

- 'داخلے کی شرائط' کے سیکشن کو **GOV.UK** کی ویب سائٹ پر سعودی عرب کے لیے غیر ملکی سفر کے مشورے میں چیک کریں تاکہ آپ کو اُن قواعد و ضوابط کا علم ہو جن پر آپ کو حج اور عمرہ کے دوران عمل کرنا ہوگا۔
- **حجاج کرام کی صحت کے** لیے سعودی عرب کی وزارتِ صحت کی جانب سے جاری کردہ ویزا اور ویکسینیشن کی شرائط کی پیروی کریں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ویکسین یا بوسٹرز کی ضرورت ہو سکتی ہے، تو سفر سے پہلے ایک طبی مشورے کے لیے اپوائنٹمنٹ بک کروائیں تاکہ آپ کو اپنی صحت کے مطابق درست رہنمائی مل سکے۔
- سفر کے لیے انشورنس ضرور حاصل کریں۔

حج یا عمرہ کے دوران

ہاتھ دھونا



- باقاعدگی سے ہاتھ دھونا خود کو اور دوسروں کو اُن بیماریوں سے بچانے کے سب سے اہم طریقوں میں سے ایک ہے جو جراثیم (جیسے کہ بیکٹیریا اور وائرس) کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ یہ جراثیم ہماری آنکھوں، ناک یا منہ کے ذریعے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا ہینڈ سینیٹائزر سے اچھی طرح دھوئیں:
- جب ہاتھ واضح طور پر گندے ہوں

پہلے

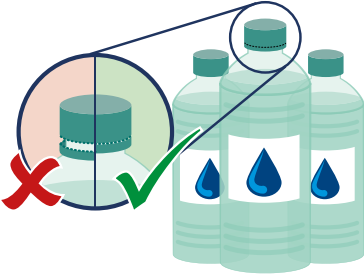
- کھانا تیار کرنے سے پہلے
- کھانے پینے سے پہلے
- آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے پہلے
- زخم کی صفائی یا کسی بیمار شخص کی دیکھ بھال سے پہلے

بعد

- استعمال، ہیئت الخلاء کرنے یا جسمانی رطوبتوں کی صفائی کے بعد
- ناک صاف کرنے، کھانسنے یا چھینکنے کے بعد
- فیس ماسک کو اتارنے یا ایڈجسٹ کرنے کے بعد
- کھانے، گھریلو کچرے یا عام طور پر چھوئی جانے والی اشیاء (جیسے سیڑھیوں کی ریلنگ) کو چھونے کے بعد
- پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنے کے بعد

پانی سے متعلق احتیاطی تدابیر

پانی میں جراثیم یا نقصان دہ کیمیکل موجود ہو سکتے ہیں:



- صرف وہی پانی پییں جس کے پینے کے محفوظ ہونے کا آپ کو یقین ہو۔
- یہ اصول برف کے ٹکڑے بنانے اور دانت صاف کرنے کے لیے استعمال ہونے والے پانی پر بھی لاگو ہوتا ہے۔
- بوتل والے پانی کو استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ چیک کریں کہ اس کی سیل درست حالت میں ہو۔

کھانے سے متعلق احتیاطی تدابیر

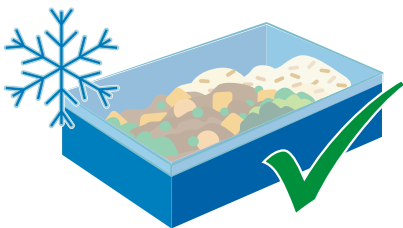
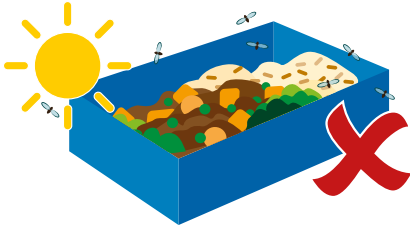
نقصان دہ جراثیم جو فوڈ پوائزنگ (خوراک سے پیدا ہونے والی بیماری) کا سبب بنتے ہیں، وہ کھانے میں بہت تیزی سے پیدا ہو سکتے ہیں اگر کھانے کو ٹھیک طرح سے تیار نہ کیا گیا ہو، اچھی طرح پکایا نہ گیا ہو، یا غلط طریقے سے ذخیرہ کیا گیا ہو۔ فوڈ پوائزنگ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے:



- اپنے ہاتھوں اور کھانے کے برتنوں کو اچھی طرح دھوئیں اور کھانے کی تیاری والی جگہوں کو صاف کریں، اور:
- پھلوں اور سبزیوں کو استعمال سے پہلے محفوظ پانی میں دھوئیں اور اگر کچے کھانے ہیں تو چھلکا اُتاریں
- سلاد اور تازہ جڑی بوٹیاں (بشمول مشروبات میں ڈالے جانے والے سجاوٹی پتوں) سے پرہیز کریں۔



- یقین دہانی کریں کہ گوشت، چاول اور سبزیاں اچھی طرح پکی ہوں، بہت گرم پیش کی جائیں اور اگر ممکن ہو تو فوراً کھائی جائیں:
- جو پکایا ہوا کھانا استعمال نہیں ہوا ہو، اسے فوراً ٹھنڈا کر کے ڈھانپ کر فریج میں ذخیرہ کریں
- ایسی خوراک سے پرہیز کریں جو کھلی رکھی ہو - کیونکہ وہ نقصان دہ جراثیم سے متاثر ہو سکتی ہے
- سی فوڈ سے بچیں - یہ اچھے طریقے سے پکانے کے باوجود بھی خطرناک ہو سکتی ہے۔



- صرف پاسچرائزڈ دودھ اور دودھ کی مصنوعات استعمال کریں۔

- ایسی خوراک اور مشروبات سے پرہیز کریں جو تاریخ ختم ہونے کے بعد استعمال کیے گئے ہوں۔

مسافروں کو دست

سفر کے دوران دست حج اور عمرہ میں عام ہیں، اور یہ کھانے اور پانی سے ہو سکتے ہیں جن میں جراثیم ہوتے ہیں، ہاتھ دھونے میں کوتاہی یا غیر صاف ستھرے برتنوں اور چمچوں کے استعمال سے ہو سکتے ہیں۔ جو لوگ صحت کے مسائل سے دوچار ہیں، انہیں سفر کے دوران دست ہونے کی صورت میں پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

سفر کے دوران دست کے دوران پانی کی کمی کو روکنا ضروری ہے:

- آپ کو زیادہ سے زیادہ صاف مائع جیسے پانی، پانی کے ساتھ ملا کر پینے والے پھلوں کے رس یا منہ کے ذریعے پانی کی کمی دور کرنے والے نمکین محلول (جیسے کہ ڈیورالائٹ®) پینا چاہیے۔
- تمام پانی کی کمی دور کرنے والے مشروبات کو محفوظ پانی سے تیار کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کے دست شدید ہوں (24 گھنٹوں میں چھ سے زیادہ بار)؛ آپ کے پاخانے میں خون یا بلغم (چھپچھا مادہ) ہو؛ یا آپ کو قے آتی رہے، بخار ہو یا شدید پیٹ درد ہو تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔

حج اور عمرہ کے دوران سانس کی بیماریوں سے بچاؤ

سعودی عرب کی وزارت صحت نے حج اور عمرہ کے دوران مذہبی رسومات کی ادائیگی کے وقت، بھیڑ والی جگہوں پر یا اگر آپ بیمار ہوں تو فیس ماسک پہننے کی تجویز دی ہے۔

فیس ماسک کا استعمال سانس کی بیماریوں کے لگنے اور پھیلانے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ آپ کو فیس ماسک کو باقاعدگی سے بدلنا چاہیے، مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق، اور فیس ماسک لگانے، چھونے اور ہٹانے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھونا چاہیے۔



آپ سانس کے انفیکشنز سے متاثر ہونے اور انہیں پھیلانے کے خطرے کو بھی کم کر سکتے ہیں، مندرجہ ذیل اقدامات سے:

- غیر دھلے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز کریں
- کھانسنے یا چھینکنے کے دوران اپنے ناک اور منہ کو ایک بار استعمال ہونے والے (ڈسپوز ایبل) ٹشو سے ڈھانپیں، اور استعمال کے فوراً بعد ٹشو کو قریب ترین کوڑے دان میں ڈال دیں
- ذاتی سامان، پاسپورٹ اور موبائل فون جیسی عموماً چھوئی جانے والے اشیاء کو باقاعدگی سے صاف اور جراثیم سے پاک کریں



● کسی بھی شخص سے قریب سے رابطہ کرنے سے بچیں جس کو سانس کی بیماری ہو، اور ان کے ذاتی سامان جیسے تولیے یا موبائل فونز کا اشتراک کرنے سے گریز کریں

● جانوروں سے قریب سے رابطہ کرنے سے بچیں، خاص طور پر اونٹوں سے:

- کچے اونٹ کا دودھ یا پیشاب پینے سے بچیں، یا کچے اونٹ کا گوشت یا اونٹ کی مصنوعات کھانے سے بچیں۔



اگر سفر کے دوران آپ کو سانس کی کوئی نئی بیماری ہو جائے تو آپ کو یہ کرنا چاہیے:

● جلدی طبی مدد حاصل کریں، خاص طور پر اگر آپ بیمار محسوس کریں، بخار ہو یا آپ کی علامات شدید ہوں

● دوسروں سے رابطہ کرنے سے بچیں یا جب تک آپ کی علامات ختم نہ ہو جائیں ماسک پہنیں۔

کیڑوں کے کاٹنے سے پھیلنے والی بیماریاں

یہ ضروری ہے کہ آپ خود کو مچھر اور دیگر کیڑوں کے کاٹنے سے بچانے کی کوشش کریں، کیونکہ یہ بیماریوں جیسے کہ ڈنگی بخار پھیلانے کا سبب بن سکتے ہیں۔

آپ یہ اقدامات کر کے اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں:

● لمبے اور ڈھیلے کپڑے پہنیں تاکہ آپ کی جلد کیڑے کے کاٹنے سے محفوظ رہ سکے

● اچھے معیار کا کیڑوں سے بچاؤ والا محلول (جیسے کہ جو DEET 50% پر مشتمل ہو) ان تمام حصوں پر لگائیں جو کیڑوں سے ڈھکے نہ ہوں۔

● اپنے رہائش گاہ کے اندر اور ارد گرد مچھروں کی تعداد کم کرنے کے لیے کیڑے کی جالیوں یا جالوں کا استعمال کریں، اور دروازے اور کھڑکیاں بند رکھیں۔



حجامت کے دوران خون کے ذریعے پھیلنے والے وائرس کی منتقلی

استعمال شدہ ریزر بلیڈز وائرس جیسے ہیپاٹائٹس بی، ہیپاٹائٹس سی اور ہیومن امیونو ڈیفینسٹی وائرس (HIV) منتقل کر سکتے ہیں۔ اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کو یہ اقدامات کرنا چاہیے:

- ذاتی ریزر یا شیو کے بلیڈز کا دوسرے لوگوں سے اشتراک نہ کریں
- صرف سرکاری طور پر لائسنس یافتہ حجاموں کا ہی استعمال کریں جو مخصوص مراکز میں کام کرتے ہوں اور سڑکوں پر موجود حجاموں سے پرہیز کریں
- حجامت کرنے سے پہلے حجام سے کہیں کہ وہ اپنے ہاتھ دھوئے
- چیک کریں کہ حجام نیا استعمال ہونے والا ریزر استعمال کر رہا ہے یا پھر آپ اپنا ذاتی ریزر استعمال کرنے کا کہیں
- تمام دیگر قسم کے ریزر سے پرہیز کریں، بشمول ان ریزرز کے جن میں ہر حجامت کے بعد بلیڈ بدلا جاتا ہے
- استعمال کے بعد ریزر بلیڈز کو محفوظ طریقے سے خطرناک اشیاء کے لیے مخصوص کنٹینرز میں پھینک دیں۔



ایک دفعہ استعمال کرنے والا (Single Use)

موسمیاتی تبدیلی سے متعلق صحت کے خطرات

سعودی عرب میں موسم سرما کے دوران دن کے وقت درجہ حرارت 30°C سے زیادہ اور موسم گرما کے مہینوں میں 50°C تک پہنچ سکتا ہے۔ اس سے سن برن، سن اسٹروک، گرمی کی تھکن، ہیٹ اسٹروک اور/یا پانی کی کمی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ رات کے وقت درجہ حرارت کم ہو سکتا ہے، خاص طور پر موسم سرما کے مہینوں میں۔ ملک میں چند دن پہلے پہنچنا آپ کو گرمی سے عادی ہونے کا وقت فراہم کرتا ہے قبل اس کے کہ آپ حج یا عمرہ کی عبادت شروع کریں۔

دن کے زیادہ درجہ حرارت سے بچنے کے لیے، آپ کچھ مذہبی رسومات شام کے وقت ادا کر سکتے ہیں۔

یہ اہم ہے کہ:

- جتنا ممکن ہو، سائے میں رہیں (چھتریوں کا استعمال سائے پیدا کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے)
- جتنا ہو سکے آرام کریں
- محفوظ مشروبات استعمال کرتے ہوئے اچھی طرح سے ہائیڈریٹ رہیں
- سن اسکرین کا فیکٹر 30 یا اس سے زیادہ استعمال کریں
- رات کے وقت کے لیے گرم بستر/کپڑے لے کر آئیں۔



حادثات اور چوٹیں

حج کے دوران حادثات اور چوٹیں جیسے پھسلنا، گرنا، بھگدڑ اور سڑک حادثات عام ہیں کیونکہ لاکھوں عازمین ایک ہی وقت میں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو رہے ہوتے ہیں۔

آپ کو سختی سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ ایسی سفر انشورنس خریدیں جو آپ کے سفر کا احاطہ کرے۔ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے، آپ کو یہ باتیں ذہن میں رکھنی چاہئیں:

- مصروف سڑکوں کے کنارے یا بھاری ٹریفک کے قریب چلتے ہوئے اضافی احتیاط کریں
- آرام دہ اور اچھی معیار کے حفاظتی جوتے پہن کر چلیں تاکہ آپ کے پاؤں کو چوٹ نہ لگے، خاص طور پر اگر آپ کو خون کی گردش میں کسی قسم کی مشکلات ہوں۔

حج اور عمرہ کے بعد

اگر آپ کو سعودی عرب سے واپس آنے کے بعد 14 دن کے اندر فلو جیسی علامات، بشمول بخار، کھانسی اور/یا سانس کی دشواری محسوس ہو، تو فوراً اپنے جی پی کو فون کریں یا NHS 24 پر 111 (آؤٹ آف آوزر) پر کال کریں اور اپنے حالیہ سفر کا ذکر کریں۔

یہ علامات سانس کی بیماریوں کی وجہ سے ہو سکتی ہیں، بشمول **مشرق وسطیٰ (Middle East Respiratory Syndrome) کی سانس کی بیماری** (MERS-CoV)۔

آپ کو پہلے اپنے جی پی پریکٹس کو فون کرنا چاہیے تاکہ بیماری کو دوسروں تک پھیلنے کے خطرے کو کم کیا جاسکے۔



مزید مشورے

سعودی عرب کی وزارت صحت

• www.moh.gov.sa/en/Pages/default.aspx

fitfortravel

• www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/hajj-and-umrah-pilgrimage