

راهنمای سلامت زائران عزیز در طول سفر و بازگشت از حج

زائر گرامی،

با سلام و آرزوی قبولی طاعات و عبادات، سفر معنوی حج فرصتی ارزشمند است، اما حفظ سلامت در این مسیر اهمیت بسیاری دارد. لطفاً توصیه‌های زیر را با دقت مطالعه و اجرا نمایید تا سلامت خود، همراهان و جامعه را حفظ کنید:

در طول حضور در عربستان:

- ۱. رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی مکرر دست‌ها**
دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویید یا با محلول ضدعفونی‌کننده تمیز کنید، به‌ویژه پس از تماس با سطوح عمومی یا قبل از خوردن غذا.
- ۲. خودداری از لمس چشم، بینی و دهان**
دست‌های آلوده ممکن است میکروب‌ها و ویروس‌ها را وارد بدن کنند. تا زمانی که دست‌ها به‌خوبی شسته نشده‌اند، از تماس دست با صورت (به‌ویژه چشم، بینی و دهان) خودداری کنید.
- ۳. پرهیز از مصرف گوشت و شیر شتر و مواد غذایی ناشناخته**
از آنجایی که شترها مخزن اصلی بیماری تنفسی مرس (MERS) هستند و ویروس این بیماری عمدتاً از طریق تماس مستقیم با شتر یا ترشحات بدن او یا محصولات گوشتی و شیر این حیوان به انسان منتقل می‌شود، از خوردن گوشت خام یا نیم‌پز یا شیر غیر پاستوریزه شتر و سایر حیوانات پرهیز نمایید.
- ۴. استفاده از ماسک، رعایت آداب تنفسی و فاصله فیزیکی در اماکن عمومی**
در مکان‌های شلوغ مانند مساجد، مراکز خرید یا وسایل نقلیه (از جمله اتوبوس و هواپیما)
 - ✓ حتماً ماسک بزنید؛
 - ✓ تا جای ممکن، فاصله یک متر از سایرین را رعایت کنید.
 - ✓ رعایت آداب تنفسی (پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن ترجیحاً با دستمال کاغذی و یا چین بازو) را جدی بگیرید

* توضیح آنکه استفاده از ماسک N95، بویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر، بر ماسک معمولی یا سه لایه ارجح است.
- ۵. اجتناب از روبوسی، دست دادن و تماس فیزیکی**
برای ابراز دوستی و محبت، از روش‌های بدون تماس فیزیکی مانند لبخند یا اشاره استفاده نمایید.

نکات ویژه برای طواف و مراسم منا و عرفات

در مراسم‌های شلوغ مانند طواف، منا و عرفات که رعایت فاصله‌گذاری دشوار و بعضاً غیرممکن است:

- حتماً از ماسک استفاده نمایید.
- دست‌ها را پیش و پس از حضور در این مکان‌ها شسته یا ضدعفونی کنید.
- از تماس فیزیکی با دیگران (نظیر دست دادن و روبوسی) خودداری کنید.
- زمان حضور را کوتاه‌تر کنید.

توجه: در صورت احساس خستگی و علائم بیماری (نظیر تب، سرفه، تنگی نفس، درد عضلانی، اسهال یا گلودرد، به محل‌های خلوت‌تر بروید، خود درمانی نکنید و به مراکز درمانی مراجعه کنید

در مسیر بازگشت به کشور و دو هفته اول پس از آن:

۱. استفاده مستمر از ماسک
در فرودگاه، هواپیما و وسایل نقلیه عمومی، ماسک زدن ضروری است.
۲. همکاری با پایگاه‌های مراقبت مرزی فرودگاه‌ها
در صورت داشتن علائم بیماری، موضوع را به کارکنان بهداشتی اطلاع دهید. به سوالات آنان پاسخ دهید و در صورت نیاز در نمونه‌گیری همکاری کنید.
۳. خودداری از روبوسی، دست دادن و تماس فیزیکی
حتی اگر علامتی ندارید، بهتر است تا دو هفته پس از بازگشت از روبوسی، در آغوش کشیدن و دست دادن عزیزانتان خودداری کنید تا از انتقال بی‌علامت بیماری‌ها جلوگیری شود.
۴. تعویق برگزاری مراسم ولیمه و تجمعات خانوادگی
به دلیل امکان انتقال بیماری حتی در افراد بی‌علامت، توصیه می‌شود حداقل تا دو هفته پس از بازگشت، از برگزاری یا شرکت در مراسمی مانند ولیمه، مهمانی یا مجالس خانوادگی پرهیز کنید—به‌ویژه اگر در جمع افراد سالمند، مبتلا به بیماری زمینه‌ای یا دارای ضعف/نقص سیستم ایمنی، کودک و یا زن باردار، حضور دارند.
۵. مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر
در صورت اجتناب ناپذیر بودن حضور در کنار افراد سالمند (۶۵ سال به بالا)، بیماران قلبی، ریوی، دیابتی، مبتلا به سرطان، افراد دارای ضعف یا نقص سیستم ایمنی، زنان باردار یا کودکان خردسال، بسیار محتاط باشید، حتماً ماسک بزنید و فاصله فیزیکی یک تا دو متر را رعایت کنید و در صورت بروز هرگونه علامت، ارتباط را محدود کنید.
۶. ایزوله ماندن در صورت بروز علائم بیماری
در صورت داشتن علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس، در خانه بمانید، از تماس با دیگران پرهیز کنید و به پزشک مراجعه نمایید. حتماً به پزشک درباره سفر اخیرتان به عربستان اطلاع دهید.
۷. تداوم رعایت بهداشت فردی و عادات خوب بهداشتی
شست‌وشوی مرتب دست‌ها، تغذیه مناسب، استراحت کافی، نوشیدن آب سالم و تهویه هوای مناسب، به حفظ سلامت شما کمک می‌کند.

با رعایت این توصیه‌ها، نه تنها از سلامت خود محافظت می‌کنید، بلکه از خانواده، دوستان و همشهریان نیز حمایت می‌کنید.

برای شما سلامتی و زیارتی مقبول آرزو می‌کنیم.