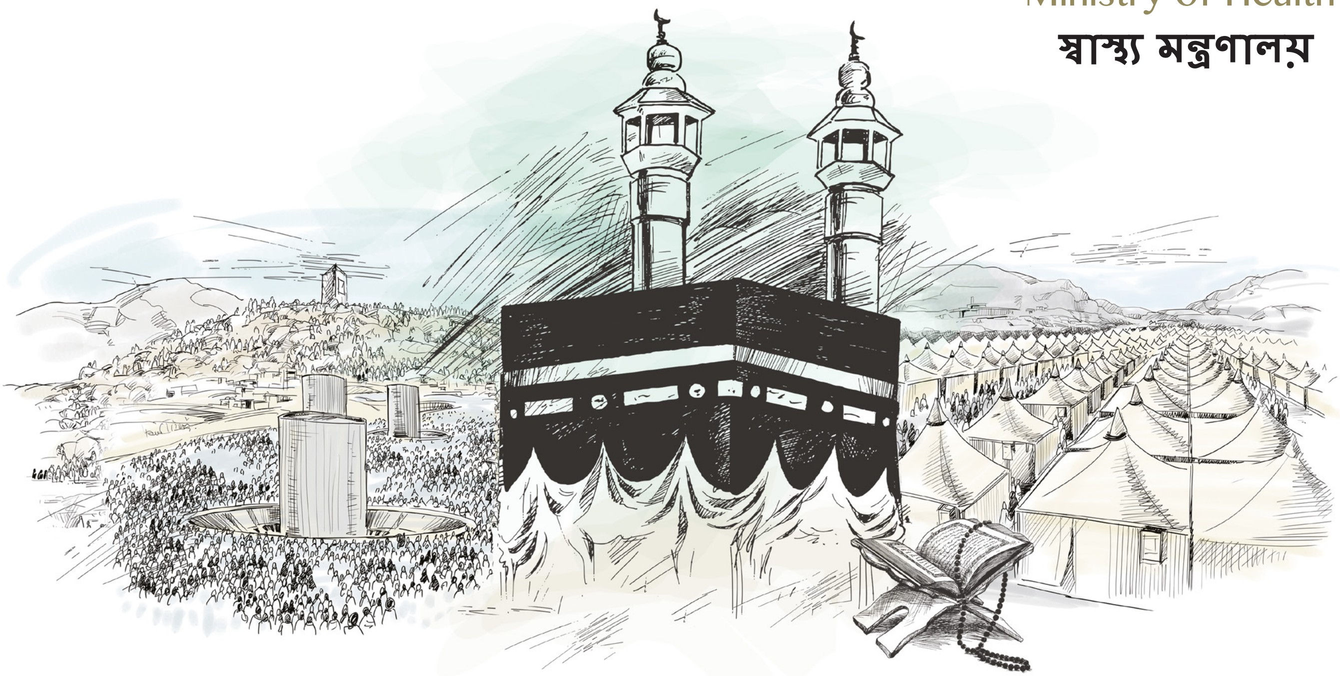
وزارة الصحة

Ministry of Health

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়



হজ্ব ও উমরাহ পালনকারীর জন্য সাধারণ স্বাস্থ্য নির্দেশিকা

তৃতীয় সংস্করণ | ১৪৩৮ হিঃ/ ২০১৭ইং

সূচীপত্র

ভূমিকা 1

হজ্ব ও উমরাহ্র আগে স্বাস্থ্য পরামর্শ 2

হজ্বের সাথে সংশ্লিষ্ট টিকাসমূহ 4

বন্দর সমুহে হজ্ব ও উমরাহ্র জন্য প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা 6

হজ্ব ও উমরাহ্ পালনের সময়কালীন স্বাস্থ্য পরামর্শ 10

হজ ও উমরাহের সময় কিছু রোগীদের জন্য বিশেষ স্বাস্থ্য পরামর্শ 19

হজ ও উমরাহের সময় অধিক প্রচলিত রোগসমূহ 25

হজ ও উমরাহের সময় নারী ও শিশু 40

হজ্ব পরবর্তী অসুস্থতাসমূহ 44

তথ্যসূত্রের তালিকা 45

মাননীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রীর বাণী

ভূমিকা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের এবং সালাত ও সালাম মহানবী হযরত মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের উপর।

আল্লাহ তাআলা পবিত্র কোরআনে ইরশাদ করেনঃ (‘আর সামর্থ্যবান মানুষের ওপর আল্লাহর জন্য বায়তুল্লাহর হজ করা ফরয।) [সূরা আলে ইমরানঃ৯৭] আল্লাহ তাআলা এ পবিত্র ভূমিকা সারা বিশ্বের মুসলমানদের দুই পবিত্র মসজিদ দ্বারা সম্মানিত করেছেন। হজ্ব ও উমরাহ্র মৌসুমে এদেশে তাদের বিশাল জমায়েত ঘটে। এজন্য পবিত্র দুই মসজিদের খাদেম সৌদি আরবের বাদশাহ বাইতুল্লাহর মেহমানদেরকে সকল ধরণের সুযোগ সুবিধা প্রদানের জন্য তাঁর সর্বশক্তি নিয়োগ করেন এবং যথাসম্ভব সকল ব্যবস্থা গ্রহণ করেন; যেন হাজ্বী সাহেবানরা খুব সহজে হজ্বের বিধানবলী ও ইবাদাত পালন করতে পারেন।

সৌদি আরবের স্বাস্থ্যমন্ত্রণালয় রাষ্ট্রের একটা বিভাগ, এ মন্ত্রণালয় আল্লাহর ঘরের মেহমানগন সৌদি আরব পৌঁছা থেকে শুরু করে তাদের দেশে ফেরা পর্যন্ত আনন্দের সাথে তাদেরকে স্বাস্থ্য সেবা দিয়ে থাকে। তাদের সেবার জন্য মন্ত্রণালয় বিভিন্ন শাখা ও বিভাগে প্রায় ২২০০০ স্বাস্থ্য ও কর্মী ও কর্মচারী নিয়োগ করেছে। এমনিভাবে মক্কা, মদীনা ও বিভিন্ন পবিত্র স্থানসমূহে অনেকগুলো স্বাস্থ্য সুবিধা প্রস্তুত করেছে; এর মধ্যে রয়েছে, ৫৬৫০ শয্যা বিশিষ্ট ২৫টি হাসপাতাল, ১৪১টি অস্থায়ী ও স্থায়ী স্বাস্থ্য কেন্দ্র। এছাড়া মক্কার হারাম শরীফে রয়েছে উন্নত জরুরী বিভাগসমূহ।

এসকল কেন্দ্র সমূহে রয়েছে বিশেষ মেডিকেল টিম, সর্বাধুনিক প্রযুক্তি ও বিভিন্ন বিশেষ প্রোগ্রামের সরঞ্জাম; যেমন যেমন কার্ডিয়াক ক্যাথারাইজেশন, ওপেন হার্ট সার্জারি, এন্ডোস্কোপি এবং রেনাল ডায়ালাইসিস মেশিন এবং সিস্টেম।

এছাড়া, মন্ত্রণালয় পূর্ববর্তী হজ্বের মৌসুম সমূহে বিভিন্ন সুরক্ষা এবং সচেতনতা বাড়ানোর প্রোগ্রাম চালু এবং প্রচারের মাধ্যমে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা এবং হাজ্বীদের স্বাস্থ্যের সুরক্ষায় ব্যাপক গুরুত্ব প্রদান করেছে।

হজ্ব ও উমরার সময় স্বাস্থ্যসেবার উপর গুরুত্বারোপ ও দায়িত্ব পালনার্থে যথাযথ স্বাস্থ্যগত তথ্য সম্পর্কে হাজ্বীদেরকে অবহিত করার জন্য এবং বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে তাদের সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য মন্ত্রণালয় এ তথ্য সমৃদ্ধ গাইডটি প্রস্তুত করেছে, যাতে হাজ্বীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিভিন্ন স্বাস্থ্যগত বিষয়ে বিস্তারিতভাবে আলোকপাত করা হয়েছে। আশা করছি, এটি হাজ্বী ও মক্কা-মদীনার যিয়ারতকারীদের জন্য তাদের ইবাদাত পালনে সহায়ক হবে।

আল্লাহ তাআলা সকলের নেক আমল কবুল করুন এবং সবাইকে ক্ষমা করুন।

স্বাস্থ্যমন্ত্রী

ডঃ তাওফিক বিন ফাওযান রবীয়া

হজ্ব ও উমরাহ্র আগে স্বাস্থ্য পরামর্শ

হজ বা উমরার জন্য আসার আগে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যগত পরামর্শ ও নির্দেশাবলী মেনে চলা উচিত। নিম্নে কিছু পরামর্শ দেয়া হলোঃ

১. প্রয়োজনীয় টিকা গ্রহণ করা, বিশেষ করে দীর্ঘস্থায়ী রোগাক্রান্ত ব্যক্তি এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য।

২. যথেষ্ট পরিমাণ ঔষধ সাথে রাখা, বিশেষ করে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ রোগী, কিডনি রোগী, হাঁপানি, ডায়াবেটিস এবং শ্বাসযন্ত্রের রোগীদের মতো নিয়মিত ওষুধ গ্রহণকারী রোগীদের জন্য।

৩. যথেষ্ট পরিমাণ পোষাক সাথে রাখা; পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নিয়মিত বার বার কাপড় পরিবর্তন করা উত্তম। পোষাকাদি যেন প্রশস্ত, পাতলা ও হাল্কা রং এর হয়।

৪. রোগের রিপোর্ট এবং নির্ধারিত ঔষধের উপর একটি বিস্তারিত চিকিৎসা প্রতিবেদন সাথে রাখা, যেন তা প্রয়োজনীয় চিকিৎসা গ্রহণে সাহায্য করে।

৫. ব্যক্তিগত ব্যাগে পরিচ্ছন্নতা সামগ্রী সাথে রাখা, যেমন তোয়ালে, শেভিং টুলস, সাবান, টুথ ব্রাশ, পেস্ট, ময়শ্চারাইজিং ক্রিম বা মলম, হাল্কা রং এর ছাতা এবং সূতি ঢিলেঢালা পোষাক। এসব জিনিস যেন প্রয়োজনীয় সংখ্যক থাকে।

৬. ক্ষতস্থানের জীবানু নাশক, ব্যাথা নাশক, ও জ্বরের ঔষধ সাথে রাখা।

৭. ডায়াবেটিস রোগাক্রান্ত ব্যক্তির জন্য গ্লুকোজ পরিমাপক সাথে রাখা।

৮. বিমান বা বাসে দীর্ঘ সময় বসে থাকতে হলে প্রতি এক-দুই ঘন্টা পর পর কিছু সময় দাঁড়ানো হাঁটা। এছাড়া বসে থাকা অবস্থায় মাঝে মাঝে পা নাড়তে থাকা, যাতে পা ফুলে না যায়।

৯. স্বাস্থ্যের অবস্থা যাচাই করে হজ্ব পালনের সক্ষমতা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার জন্য সফরের আগে ডাক্তারের সাথে দেখা করা।

হজ্ব পালনের সক্ষমতা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার জন্য সফরের আগে ডাক্তারের সাথে দেখা করতে হবে।

একটি জরুরী ক্ষেত্রে, কল দয়া করে 911

হজ্বে পালনীয় কিছু মৌলিক স্বাস্থ্য নির্দেশনা

হজ্বের সময় নিজের ও অন্য হাজ্বীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য হাজ্বী সাহেবকে নিম্নলিখিত পরামর্শ মেনে চলতে হবেঃ

মেঝেতে থুথু ফেলবেননা

বাসস্থানের জায়গাগুলিতে সকেটের উপর চাপ বা ওভারলোড এড়িয়ে চলুন

আপনি যদি দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে কাশিতে ভুগে থাকেন তবে যক্ষ্মা না থাকার ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়ার জন্য হজ্ব সফরের আগে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করাতে হবে।

হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় রুমাল ব্যবহার করুন; বিশেষ করে কোন পরিবহন যেমন, বিমানে বা বাসে থাকা অবস্থায়। কেননা এসকল স্থানে রোগ বেশী সংক্রমিত হয়।

সংক্রামক রোগ হতে সুরক্ষার জন্য হজ্বের ভ্রমণের আগে প্রয়োজনীয় টিকা গ্রহণ করা জরুরি।

হজ্বের জন্য প্রয়োজনীয় টিকাসমূহ

কিছু সংক্রামক রোগ হতে নিজেকে এবং অন্য হজ্বযাত্রীদেরকে রক্ষা করার জন্য হজ্ব সফরের আগে প্রয়োজনীয় ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে হয়। তন্মধ্যে কিছু ভ্যাকসিন বাধ্যতামূলক আর কিছু আছে ঐচ্ছিক। কিন্তু টিকা গ্রহণ করার আগে আপনাকে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

হজ্ব সফরের আগে

১. হজ্ব সফরের কমপক্ষে ১০ দিন আগে এবং সর্বোচ্চ ৩ বছরের মাঝে আপনাকে মেনিনজাইটিস ভ্যাকসিন নিতে হবে।

⁕ পলিসিসটিক ভ্যাকসিন ব্যবহার করলে কমপক্ষে ১০ বছরের মাঝে নিতে হবে, আর কনজুগেট ভ্যাকসিন ব্যবহার করলে কমপক্ষে ৫ বছরের মাঝে নিতে হবে।

২. মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেয়ার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে। বিশেষ করে দীর্ঘস্থায়ী রোগাক্রান্ত, জন্মগত বা পরবর্তীতে ইমিউন অভাবগ্রস্থ এবং বিপাকীয় রোগীদের জন্য,গর্ভবতী নারী ও (৫ বছরের কম বয়সের) শিশুদের জন্য এবং অতিরিক্ত স্থুলতায় আক্রান্তদের জন্য।

⁕ হজ্বপ্রাঙ্গনে কর্মরত স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের সকল কর্মীদের জন্য মৌসুমী ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা গ্রহণ করা বাধ্যতামূলক, অনুরূপভাবে হজ্বের সময় অন্যান্য বিভাগে কর্মরত সকল কর্মচারীকেও মৌসুমী ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা গ্রহণ করার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে।

হজ্বের জন্য প্রদেয় টিকাসমূহের তালিকাঃ

ভ্যাকসিন	উদ্দিষ্ট শ্রেণী	টিকা গ্রহণের সময়	মন্তব্য
মেনিনজাইটিস প্রতিষেধক ট্যাট্রাভালেন্ট (ACYW) টিকা	সকল হাজ্বী এবং দুই বছরোর্ধ্ব সকল শিশু। গর্ভবতী নারীও নিতে পারবে।	হজ্বের কমপক্ষে দশদিন পূর্বে	এটি তিন বছরের সুরক্ষা প্রদান করে এবং বাধ্যতামূলক
হলুদ জ্বরের টিকা	হলুদ জ্বরের ঝুঁকিতে আক্রান্ত দেশসমূহ হতে আগত সকল হাজ্বীদের জন্য; যেমন দক্ষিন মরু আফ্রিকা ও আমেরিকা।	হজ্বের কমপক্ষে দশদিন পূর্বে	আজীবন সুরক্ষা প্রদান করে
মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা	হজ্ব বা উমরা পালনের জন্য সফর কারী সকলকে মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেয়ার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে। বিশেষ করে দীর্ঘস্থায়ী রোগাক্রান্ত, জন্মগত বা পরবর্তীতে ইমিউন অভাবগ্রস্থ এবং বিপাকীয় রোগীদের জন্য,গর্ভবতী নারীদের জন্য চারমাস পর হতে এবং অতিরিক্ত স্থুলতায় আক্রান্তদের জন্য।	সৌদি আরব আসার কমপক্ষে দুই সপ্তাহ আগে	
পোলিওমাইলেটিস টিকা	সংক্রমিত এলাকার সব বয়সের হজ্বযাত্রীদের জন্য	সৌদি আরব আসার কমপক্ষে চার সপ্তাহ আগে	সৌদি আরব পৌছার পর আরেক ডোজ দেয়া হবে

হজ্ব ও উমরাহর জন্য সীমান্ত বন্দরে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

প্রদানকারী কর্তৃপক্ষ: আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্যনীতি প্রোগ্রাম

উদ্দেশ্য:

সীমান্ত বন্দর গুলোতে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার উদ্দেশ্য হলো সৌদি আরবে এবং বিশেষ করে হজ্ব-উমরাহর এলাকায় সংক্রামক ব্যাধি ছড়ানো প্রতিরোধ করা।. এ ধরণের ব্যবস্থায় রয়েছেঃ

সাধারণ ব্যবস্থা:

সীমান্ত পয়েন্টগুলিতে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ ভিজ্যুয়াল ট্রিয়াগ ব্যবহার করে সকল আগন্তুককে চেক করবেন। সন্দেহজনক ব্যক্তিদেরকে পূর্ণ চেক- আপ এবং প্রতিরোধ ব্যবস্থার জন্য নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া হবে। অনুরুপভাবে সীমান্ত পয়েন্টগুলিতেপাবলিক স্বাস্থ্য কোন ঝুঁকির সম্মুখীন হলে পাবলিক হেলথ ইমার্জেন্সি প্ল্যানগুলি প্রয়োগ করা এবং এসকল পরিকল্পনা এবং প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নে অন্যান্য কর্তৃপক্ষের সাথে সমন্বয় করা।

বিশেষ ব্যবস্থা:

(১) মেনিংকোকাল মেনিনজাইটিস

উদ্দিষ্ট দেশসমূহ: সব দেশ
টিকা: সব বয়সের লোকদের জন্য

টিকার সার্টিফিকেট: আগন্তুকদেরকে মেনিনজাইটিস প্রতিষেধক ট্যাট্রাভালেন্ট (ACYW) টিকা গ্রহণের সার্টিফিকেট দেখাতে হবে; যেন প্রমাণ করতে পারেন যে সৌদি আরব আসার কমপক্ষে ১০ দিন আগে তিনি এ টিকা গ্রহণ করেছেন।. উদ্দিষ্ট শ্রেণীঃ

√ হজ্ব বা উমরাহর জন্য আগমনকারী
√ হজ্ব ও উমরাহর মৌসুমে হজ্ব ও উমরাহ এলাকায় (মক্কা, মদীনা, জেদ্দা ও পবিত্র স্থানসমূহ) কাজ করতে আসা ব্যক্তিগন

টিকার ধরণঃ ট্যাট্রাভালেন্ট (ACYW) ভ্যাকসিন। নিম্নলিখিত বিকল্প টিকাগুলি ও গ্রহণযোগ্য:

√ Polysaccharide ভ্যাকসিন, যা তিন বছর সুরক্ষা প্রদান করে
√ কনজুগেট ভ্যাকসিন, যা পাঁচ বছর সুরক্ষা প্রদান করে

সার্টিফিকেটে টিকার ধরণ উল্লেখ না থাকলে তার সুরক্ষার মেয়াদ তিন বছর ধরা হবে।

অন্যান্য ব্যবস্থা: নিম্নোক্ত শ্রেণীর লোকদেরকে মেনিনজাইটিস প্রতিরোধ টিকা নিতে হবেঃ

১. আফ্রিকান মেনিনজাইটিস সংক্রমণের সকল দেশ হতে আগত হজ্ব ও উমরাহর যাত্রী গণ; তারা দেশে টিকা গ্রহণ করুক বা না করুক। সে দেশগুলো হলোঃ সূদান, দক্ষিণ সূদান, মালি, বুর্কিনাফাসো, গিনি, গিনি বিসাউ, নাইজিরিয়া, ইথিওপিয়া, আইভরি কোস্ট, নাইজার, বেনিন, ক্যামেরুন, চাদ, ইরিত্রিয়া, গাম্বিয়া, সেনেগাল ও মধ্য আফ্রিকান প্রজাতন্ত্র .

২. যারা মেনিনজাইটিসের প্রতিরোধ টিকা নিলেও ট্যাট্রাভালেন্ট (ACYW) টিকা নেননি।.

৩. যাদের নিকট দশ দিনের কম সময় বা তিন বছরের বেশী সময় আগে polysaccharide টিকা গ্রহণের সার্টিফিকেট অথবা পাঁচ বছরের বেশী সময় আগে কনজুগেট টিকা গ্রহণের সার্টিফিকেট রয়েছে।.

৪. যাদের নিকট টিকা গ্রহণের সার্টিফিকেট নেই তাদের প্রতিষেধক চিকিৎসা হবে নিম্নরূপেঃ

বয়স্ক ব্যক্তির জন্য: মৌখিক সিপ্রফ্লোক্সাসিন 500 মিলিগ্রাম (এক ডোজ) দেয়া হবে, এবং রিফাম্পাইকিন 600 মিলিগ্রাম প্রতিদিন ২টি করে দুই দিনের জন্য (চার ডোজ)দেয়া হবে।)

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য: সিফ্রিটিক্সিন 250 মিলিগ্রাম ইনজেকশন (এক ডোজ))

শিশু: রিফাম্পাইকিন সিরাপটি নিম্নলিখিত নিয়মে:

√ ১ মাসের কম বয়স: ৫ মিলি./প্রতি কেজি ১২ ঘন্টা পর পর দুই দিনের জন্য (৪ ডোজ)
√ এক মাস এবং তার উপর: ১০ মিলি./প্রতি কেজি ১২ ঘন্টা পর পর দুই দিনের জন্য (৪ ডোজ)

দ্রষ্টব্য: উপরোল্লিখিত সকল ভ্যাকসিন ও ঔষধের ক্ষেত্রে সংযুক্ত সংরক্ষণ, ব্যবহার পদ্ধতি ও ব্যবহার নিষেধাজ্ঞার নির্দেশিকা ভালোভাবে পড়ে তদানুযায়ী কাজ করতে হবে।

(২) হলুদ জ্বর

উদ্দিষ্ট দেশসমূহ:

আফ্রিকা: *এঙ্গোলা, বেনিন, বুর্কিনা ফাসো, বুরুন্ডি, ক্যামেরুন, মধ্য আফ্রিকা প্রজাতন্ত্র, চ্যাড, কঙ্গো, আইভরি কোস্ট, কঙ্গো, গণতান্ত্রিক প্রজাতন্ত্র, ইথিওপিয়া, ইথিওপিয়া, গাবন, গাম্বিয়া, ঘানা, গিনি, গিনি বিসাউ, কেনিয়া, লাইবেরিয়া , মালি, মৌরতানিয়া, নাইজার, নাইজেরিয়া, সেনেগাল, সিয়েরা লিওন, সুদান, সাউথ সাউদান প্রজাতন্ত্র, টোগো এবং উগান্ডা।*

আমেরিকা: *আর্জেন্টিনা, ভেনিজুয়েলা, ব্রাজিল, কলম্বিয়া, ইকুয়েডর, ফ্রেঞ্চ গিয়ানা, গায়ানা, পানামা, প্যারাগুয়ে, পেরু, বলিভিয়া রাজ্য, সুরিনাম এবং ত্রিনিদাদ ও টোবাগো।*

টিকা: সব বয়সের লোক

টিকা গ্রহণের সার্টিফিকেটঃ আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্যবিধি অনুযায়ী, হলুদ জ্বরের সংক্রমিত দেশ থেকে আসা সমস্ত পর্যটককে অবশ্যই একটি বৈধ হলুদ জ্বরের টিকাদান সনদ উপস্থাপন করতে হবে; যাতে প্রমাণিত হয় যে তারা সৌদি আরবে আসার কমপক্ষে ১০ দিন আগে উক্ত টিকা গ্রহণ করেছেন। এ টিকার মেয়াদ থাকবে সারাজীবন।

কোন ব্যক্তির নিকট উক্ত টিকার সার্টিফিকেট না থাকলে অথবা সাটিফিকেটের বৈধ হওয়ার মেয়াদ পূর্ন না হলে মেয়াদ পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত অথবা ছয় দিন পর্যন্ত তাকে কঠোর নজরদারির আওতায় রাখা হবে। এন্ট্রি পয়েন্টের স্বাস্থ্য অধিদফতর তার নাম, জাতীয়তা, পাসপোর্ট নম্বর, ফ্লাইট নম্বর, আগমনের তারিখ, তার পূর্ণ তথ্য, মক্কা ও মদীনায় তার অবস্থানস্থল এবং সংশ্লিষ্ট মুয়াল্লিমের নাম ইত্যাদি সকল তথ্য স্বাস্থ্যবিষয়ক মহাপরিচালকের নিকট জমা দিবে।

অন্যান্য ব্যবস্থাপনা: আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্যবিধি ২০০৫ অনুযায়ী হলুদ জ্বরের সংক্রমণে আক্রান্ত দেশসমূহ হতে আগত বিমান, জাহাজ ও অন্যান্য পরিবহন হতে মশা নিধনের সার্টিফিকেট তলব করা হবে। এমনিভাবে আগত সকল জাহাজ হতে পরিচ্ছন্নতার বৈধ সার্টিফিকেট চাওয়া হবে। অন্যদিকে সংক্রমণ মুক্ত হওয়ার ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়ার জন্য হলুদ জ্বরের সংক্রমণে আক্রান্ত দেশসমুহ হতে আগত জাহাজ সমূহ চেক করা হবে।

(৩) পোলিওমাইলেটিস

উদ্দিষ্ট দেশসমূহঃ

আফগানিস্তান, নাইজেরিয়া, পাকিস্তান, ক্যামেরুন, মধ্য আফ্রিকান রিপাবলিক, চাদ, গিনি, লাওস পিপলস ডেমোক্রেটিক রিপাবলিক, মাদাগাস্কার, মায়ানমার, নাইজার, ইউক্রেন, গণতান্ত্রিক প্রজাতন্ত্র কঙ্গো, নিরক্ষীয় গিনি, ইথিওপিয়া, ইরাক, কেনিয়া, লাইবেরিয়া, সিয়েরা লিয়ন, সোমালিয়া, দক্ষিণ সুদান, সিরিয়ান আরব প্রজাতন্ত্র এবং ইয়েমেন

টিকাঃ সকল বয়সের লোক

- **টিকা গ্রহণের সার্টিফিকেটঃ** উপরোল্লিখিত দেশ হতে আগত সকল ব্যক্তিকে মৌখিক পোলিওমাইলেটিস টিকা গ্রহণের সার্টিফিকেট উপস্থাপন করতে হবে; যাতে প্রমাণিত হয় যে তারা সৌদি আরবে আসার কমপক্ষে চার সপ্তাহ আগে উক্ত টিকা গ্রহণ করেছেন।
- **টিকার ধরণ:** এক ডোজ মৌখিক পোলিও টিকা (ওপিভি), অথবা পোলিও ভাইরাস নিষ্ক্রিয় ভ্যাকসিন (আইপিভি)।

অন্যান্য ব্যবস্থা: সৌদি আরবে পৌছার পর উপরোল্লিখিত দেশ হতে আগত সব বয়সের সকল ব্যক্তিকে মৌখিক পোলিওমাইলেটিস টিকা প্রদান করা হবে, চাই তারা আগে টিকা গ্রহণ করুক বা না করুক। তবে টিকা প্রদানে নিষেধাজ্ঞার ব্যাপারে টিকার সাথে সংশ্লিষ্ট নির্দেশিকা অনুসরণ করা হবে।

(৪) জিকা ভাইরাসঃ

যেহেতু মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকায় জিকা ভাইরাসের সংক্রমণ পাওয়া গিয়েছে এবং এ ভাইরাস এডিস ইজিপ্টি মশার মাধ্যমে ছড়ায় তাই আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্যবিধি ২০০৫ অনুযায়ী আক্রান্ত দেশসমুহ হতে আগত বিমান, জাহাজ ও অন্যান্য পরিবহন হতে মশা নিধনের সার্টিফিকেট তলব করা হবে। উল্লেখ্য যে, উক্ত দেশসমূহের তালিকা ভাইরাস সংক্রমণের উপর ভিত্তি করে নিয়মিত আপডেট করা হবে।

(৫) কলেরাঃ

ইয়েমেনে কলেরার প্রাদুর্ভাবের কারণে, দক্ষিণ সীমান্তের পয়েন্টে নিম্নলিখিত ব্যবস্থা নেওয়া হবে:

১. সব সময়ে, বিশেষ করে হজ ও উমরার মৌসুমে বন্দরে পৌছামাত্র কলেরা সনাক্ত করার জন্য ইয়েমেন থেকে আগত যাত্রীদেরকে চেক করতে ভিজ্যুয়াল ট্রিয়াগ প্রক্রিয়া অবলম্বন করা হবে।

২. সন্দেহজনক ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে বিচ্ছিন্ন করার জন্য এবং অবিলম্বে স্বাস্থ্য বিষয়ক মহাপরিচালককে অবহিত করা ও সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের নিয়মগুলি অনুসরণ করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

৩. শুধুমাত্র সঠিকভাবে টিনজাত এবং শক্তভাবে বন্ধ করা খাবার যা সৌদি কাস্টমস এবং সৌদি ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অথরিটির অনুমোদনে যাত্রীর জন্য যথেষ্ট এমন খাবার ব্যতীত অন্য কোন খাবার ইয়েমেন থেকে আগত যাত্রীদের সাথে প্রবেশে বাধা প্রদান করা।

৪. স্বাস্থ্য পরিবেশ, বা খাবার-পানীয় নিরাপত্তা সংক্রান্ত কোন মন্তব্য সংশোধন করতে সৌদি আরবের সিটি কর্পোরেশন অধিদফতর, কৃষি মন্ত্রণালয় এবং সৌদি ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অথরিটির সাথে যোগাযোগ করা।

৫. পানিতে ব্যাকটেরিয়া পরীক্ষা করার জন্য বন্দরের সকল পানির উৎস হতে নিয়মিত ভাবে নমুনা সংগ্রহ করা।

হজ ও উমরাহ পালনের সময়কালীন স্বাস্থ্যগত পরামর্শ

হজ্ব ও ওমরাহ পালনকারী তাদের ইবাদাতের বিধান পালনের সময় অনেক ঘটনার সম্মুখীন হয় এবং অনেক মানুষের সাথে দেখা হয়। বিভিন্ন স্থানে যেতে হয়। এজন্য হজ্ব ও ওমরাহ পালনকারীকে স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে হবে, এবং সাধারণ বিষয়ে ও অবহেলা করা যাবেনা। কারণ, অধিকাংশ স্বাস্থ্যগত সমস্যা ঘটে থাকে সহজ সাধারণ স্বাস্থ্য পরামর্শ ও নির্দেশনা উপেক্ষা করার কারণে।

নিম্নে আমরা হাজ্বীদের জন্য অনুসরনীয় কিছু স্বাস্থ্য পরামর্শ উল্লেখ করছিঃ

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখার পরামর্শ সমূহঃ

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা, নিয়মিত গোসল করা এবং পানি ও সাবান অথবা কোন পরিচ্ছন্নকারী বস্তু দিয়ে নিয়মিত হাত ধৌত করুন।
- খাবারের আগে-পরে, বাথরুম ব্যবহারের পর, হাঁচি বা কাশি দেয়ার পর এবং বাহির থেকে অবস্থানস্থলে আসার পর ভালো করে হাত ধুয়ে নিন।
- মেঝেতে থুথু ফেলার অভ্যাস পরিত্যাগ করুন – এটি একটি অশোভন অভ্যাস ও বটে- যেহেতু এটি রোগ ব্যাধি সংক্রমণের একটি ঝুঁকিপূর্ণ উৎস।
- কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় রুমাল দ্বারা নাক ও মুখ ঢেকে নিন। অতঃপর তা আবর্জনার ঝুড়িতে ফেলে দিন।
- রুমাল না থাকলে হাত ব্যবহার না করে উপরের বাহুতে কাশি বা হাঁচি দিন।
- সংক্রামক ব্যাধি যেন না ছড়ায় সে জন্য নির্ধারিত টয়লেট বা কমোড ছাড়া অন্য কোথাও মল- মূত্র ত্যাগ করা থেকে বিরত থাকুন। এটি একটি অশোভনীয় অন্যায় আচরণ ও বটে।
- অবশিষ্ট খাবার বা বর্জ্য রাস্তায় ফেলবেননা। এগুলো নির্ধারিত বক্সে ফেলুন।
- বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্য সমস্যা এড়ানোর জন্য নিয়মিত পোষাক পরিবর্তন করে পরিচ্ছন্ন পোষাক পরিধান করুন।
- দৈনিক আপনার বাসস্থানের পরিচ্ছন্নতার প্রতি মনোযোগ দিন।
- নিয়মিত আপনার মুখ ও দাত পরিষ্কার করুন।

কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় রুমাল দ্বারা নাক ও মুখ ঢেকে নিন। অতঃপর তা আবর্জনার ঝুড়িতে ফেলে দিন।
রুমাল না থাকলে হাত ব্যবহার না করে উপরের বাহুতে কাশি বা হাঁচি দিন। যেন রোগজীবানু না ছড়ায়।

ভিড় এবং জনসমাবেশের স্থানে মাস্ক ব্যবহার করুন, এবং উৎপাদন নির্দেশিকা অনুযায়ী তা নিয়মিত পরিবর্তন করুন। খোলার সময় সামনের দিক থেকে না খুলে কানের পিছন থেকে খুলুন। অতঃপর পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

বর্জ্যগুলো বন্ধ ব্যাগে নিয়ে নির্ধারিত স্থানে ফেলুন।

গরম তাপ এবং সান স্ট্রোক হতে সুরক্ষার জন্য পরামর্শ সমূহ

কোন কোন হাজী সাহেব কখনো হজ্বের বিভিন্ন বিধি বিধান যেমন তওয়াফ, সায়ী, কংকর নিক্ষেপ ইত্যাদি বিধান প্রচন্ড ভীড় ও গরমের মধ্যে আদায় করেন। তখন তিনি নিজেও কষ্টের সম্মুখীন হন এবং অন্যদেরকেও কষ্টে ফেলেন। অথচ কম ভীড় এবং মাঝারি তাপমাত্রার সময় তা আদায় করা শরীরের জন্য আরামদায়ক এবং অধিক মনযোগ ও প্রশান্তির সাথে ইবাদাত করার সহায়ক। কেউ কাউ আবার হজ্ব ও উমরার সময়কালে কষ্ট করে অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকেন এবং যথেষ্ট পরিমাণ বিশ্রাম গ্রহণ করেননা। এ ধরণের আচরণের কারণে তাকে অনেক কষ্ট, ক্লান্তি ও দুর্বলতার শিকার হতে হয়।

প্রতিরক্ষাঃ

- পানিশূন্যতা দূর করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি, জুস ইত্যাদি পানীয় পান করুন।
- অতিরিক্ত শারিরীক পরিশ্রম না করে পর্যাপ্ত পরিমানে বিশ্রাম গ্রহণ করুন।
- রোদে ছাতা ব্যবহার করুন (হাল্কা রং যেমন সাদা রং এর ছাতা উত্তম) এবং যথা সম্ভব সরাসরি রোদ এড়িয়ে চলুন।

হিট স্ট্রোক এবং সান স্ট্রোক এড়াতে ছাতা ব্যবহার করুন এবং যথা সম্ভব সরাসরি রোদ এড়িয়ে চলুন। বেশী বেশী পানীয় পান করুন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহন করুন।

খাদ্যে বিষক্রিয়া

কোন কোন হজ্ব ও উমরাহ পালনকারী অস্বাস্থ্যকর উপায়ে খাবার তৈরী করেন, এজন্য হজ্বের সময় কিছু কিছু খাবার সংশ্লিষ্ট পেটের পীড়ার প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়। (যেমন, ডায়রিয়া, বমি, পেট ব্যাথা, আমাশয় এবং খাদ্য বিষক্রিয়া)

প্রতিরোধ ব্যবস্থাঃ

* খাবার তৈরীর সময়, খাবারের আগে-পরে এবং বাথরুম ব্যবহার করার পরে সাবান এবং পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধৌত করুন।
* খাদ্য প্রস্তুত এবং পরিবেশন জন্য ব্যবহৃত পাত্র ভালভাবে ধৌত করুন।
* খাওয়ার আগে ফল এবং সবজি ভালভাবে ধৌত করুন।
* কোনও খাবার খোলা রাখবেননা। কারণ এতে এটি কীটপতঙ্গ, প্রাণী এবং দূষণের জন্য উন্মুক্ত থাকে।
* টিনজাত এবং সংরক্ষিত খাবার এবং পানীয় কেনার সময় মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ যাচাই করুন।
* পান করা এবং রান্নার জন্য বোতলজাত খনিজ পানি বা বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করুন; অন্যথায়, এটি ব্যবহারের আগে ভালোভাবে ফুটিয়ে নিন।

- রাস্তার বিক্রেতাদের থেকে খাবার কেনা থেকে বিরত থাকুন এবং খোলা খাদ্য থেকে দূরে থাকুন।
- রান্না করা খাবার রুমের তাপমাত্রায় দুই ঘন্টার বেশী সময় রাখবেননা। কারণ এতে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমিত হয় এবং খাদ্য বিষক্রিয়া দেখা দেয়। রান্না করা খাবার ফ্রিজে রাখা উচিত বা একবেলা খাবারের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণ প্রস্তুত করা উচিত।

খাদ্য বিষক্রিয়া প্রতিরোধের জন্য:

হাজ্বী সাহেবকে হজ্বের সময় পরিচ্ছন্নতার প্রতি গুরুত্ব দেয়া উচিত।

রান্না ও পান করার পানি পরিচ্ছন্ন এবং ব্যাকটেরিয়া ও দূষণ মুক্ত হওয়া আবশ্যক।

খাবার তৈরীর সময় এবং খাবারের আগে-পরে সাবান ও পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধৌত করুন।

টিনজাত এবং সংরক্ষিত খাবার কেনার সময় মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ যাচাই করুন।

মনে রাখবেন, রান্না করা খাবার রুমের তাপমাত্রায় বা বাসে দুই ঘন্টার বেশী সময় রাখবেননা। কারণ এতে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমিত হয় এবং খাদ্য বিষক্রিয়া দেখা দেয়।

খাওয়ার আগে ফল এবং সবজি ভালভাবে ধৌত করুন।

খাবার ভালোভাবে রান্না করুন এবং রান্নার পর অবিলম্বে খেয়ে ফেলুন অথবা ফ্রিজে উপযুক্ত ঠান্ডা তাপে সংরক্ষণ করুন।

শেভিং এবং চুলকাটা সংক্রান্ত পরামর্শ

কোন কোন হজ্ব বা উমরাহ পালনকারী অন্যের ব্যবহৃত ব্লেড বা রেজার ব্যবহার করেন; যা তাদেরকে হেপাটাইটিস (বি) এবং (সি) সংক্রামক রোগের ঝুঁকিতে ফেলে দেয়। আপনার ব্যক্তিগত শেভিং টুলস যেমন, ব্লেড রেজার ইত্যাদি একবার মাত্র ব্যবহার করে নির্ধারিত স্থানে ফেলে দিন।

পরামর্শ সমূহঃ

* উপযুক্ত নাপিত নির্বাচন করুন এবং রাস্তা ঘাট বা প্লাটফর্মের নাপিত হতে দূরে থাকুন ।
* চুল ছাঁটা বা কাটার আগে নাপিতকে পানি ও সাবান দ্বারা হাত ধোয়ার কথা মনে করিয়ে দিন।
* একবার ব্যবহার উপযোগী রেজার ব্যবহার করুন। যে সকল রেজার ব্লেড পরিবর্তন করে বার বার ব্যবহার করা হয় সেগুলো হতে দূরে থাকুন।
* অন্যান্য টুলস অন্যদের সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা হতে বিরত থাকুন। যেমন চুল পরিষ্কারের ব্রাশ, স্পঞ্জ, ফিটকারি ইত্যাদি।

মনে রাখবেন আপনার ব্যক্তিগত শেভিং টুলস ব্যবহার করাই সংক্রামক ব্যাধির ঝুঁকি হতে মুক্তির সর্বোত্তম উপায়।

নিরাপত্তা সংক্রান্ত পরামর্শ

হজ্বের সময়কালে অনেক ঘটনা দুর্ঘটনা ঘটে; কারন তখন অল্প সময়ের মাঝে বিশাল সংখ্যক লোকের সমাগম ঘটে। তারা পাশাপাশি এবং সংযুক্ত তাঁবুতে থাকে এবং কাছাকাছি সময়ে বিভিন্ন স্থানে স্থানান্তরিত হয়, তদুপরি তারা বিভিন্ন দেশ হতে আসে, ভিন্ন ভিন্ন ভাষায় কথা বলে এবং শিক্ষাগত যোগ্যতায় বিভিন্ন পর্যায়ের হয়ে থাকে। ফলে হজ্বের মৌসুমে অনেক ধরণের দুর্ঘটনা ও স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

নিম্নে উল্লেখযোগ্য কিছু দুর্ঘটনা সম্পর্কে আলোকপাত করা হলোঃ

১. আগুন

আগুন নেভানো বা প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শ সমূহঃ

- তাবুগুলির মধ্যে আগুন জ্বালানো এড়িয়ে চলুন এবং রান্না করার জন্য শুধুমাত্র মনোনীত স্থানগুলি ব্যবহার করুন।
- সিগারেটের অবশিষ্টাংশ নির্ধারিত স্থানে ফেলুন। মূলত হাজ্বী সাহেবদের উচিত হলো ধূমপান হতে সম্পূর্ন বিরত থাকা।
- হাজ্বী সাহেবের জন্য ইমার্জেন্সী বের হবার পথ চিনে রাখা আবশ্যক; যেন প্রয়োজনের সময় তা ব্যবহার করা যায়।
- আপনার বাসস্থান ত্যাগ করার সময় ইলেকট্রিক পাওয়ার গুলো বন্ধ করা নিশ্চিত করুন এবং সকেটগুলিতে ওভারলোড বা অতিরিক্ত সংযোগ এড়িয়ে চলুন।

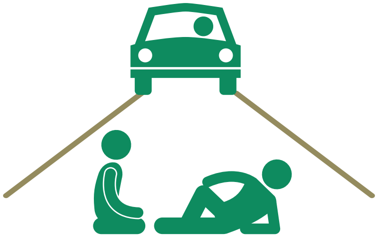
২. গাড়ি দুর্ঘটনা

হাজ্বী সাহেব ও গাড়ির ড্রাইভারদের জন্য নিম্নে কিছু পরামর্শ প্রদত্ত হলোঃ

- দ্রুত গতিতে গাড়ি চালানো হতে বিরত থাকুন এবং রাস্তার মাঝে মানুষ জনের প্রতি লক্ষ্য রাখুন।
- বাস বা গাড়ির ছাদে আরোহণ করা হতে বিরত থাকুন, বিশেষ করে আরাফাহ হতে মুযদালেফায় যাওয়ার সময়।
- হাজ্বী সাহেব রাস্তায় হেটে চলার সময় গাড়ির রাস্তা হতে দূরে থাকবেন।

(৩) ক্ষত এবং ভাঙ্গনঃ

* কোন হাজ্বী সাহেবের জন্য পাহাড় বা উচু স্থানে অবস্থান করা উচিত নয়। পাথর বা পাহাড় বেয়ে উঠা থেকে বিরত থাকা উচিত। কারণ এতে তার জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন হবে।
* হাজ্বী সাহেবদের উচিত ভীড় এবং ধাক্কাধাক্কি হতে দূরে থাকা, কারণ হজ্বের সময় এর কারণেই অধিকাংশ আহত হবার ঘটনা ঘটে।
* চলাচল ও বিধি বিধান আদায়ে উপযুক্ত সময় নির্বাচন করা শর্ত আদায় পূর্বক শরীয়ত প্রদত্ত সুযোগ গ্রহণ করা।
* প্লাটফর্ম বা রাস্তায় বিছানা বিছানো এবং গাড়ি বা যানবাহনের নীচে ঘুমানো থেকে বিরত থাকা আবশ্যক।
* ভীড়ের স্থানে হাজ্বী সাহেবকে তার ছাতা উচু করে ধরতে হবে, যেন অন্য কেউ কষ্ট না পায়।
* দূর্বল অসুস্থ, বয়োবৃদ্ধ, নারী ও শিশুদের সাথে সদয় আচরণ করা আবশ্যক।



হাজ্বী সাহেবদের উচিত যথা সম্ভব বড় দলের সাথে হাটা এড়িয়ে চলা। কারণ এটি নিজের ও অন্য হাজ্বীদের জন্য বিপদের কারণ হতে পারে।

সঠিকভাবে ঔষধ সংরক্ষণ করাঃ

হাজ্বী সাহেবকে তার ব্যবহৃত ঔষধাবলী সঠিক উপায়ে সংরক্ষণ করতে হবে, বিশেষ করে গরম আবহাওয়ায়। বাজারে ঔষধ সংরক্ষণের ছোট ব্যাগ পাওয়া যায়, তাতেও সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

যেখানে সেখানে বিছানা পেতে শোয়া অস্বাস্থ্যকরঃ

অপর একটি অন্যায় ও ক্ষতিকর আচরণ হলো যেখানে সেখানে বিছানা পেতে শোয়া। কোন কোন হাজী সাহেব হজ্বের মৌসুমে রাস্তায়, ব্রীজের নীচে বা গাড়ির উপর বিছানা পেতে শুয়ে থাকেন, এতে বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ ঘটে। এছাড়াও তারা বিভিন্ন কষ্ট ও সান স্ট্রোকের ঝুঁকিতে পড়েন এবং কখনো কখনো এটি সাধারণ ট্র্যাফিক, অ্যাম্বুলেন্স এবং সিভিল ডিফেন্স যানবাহনগুলিতে অসুবিধা সৃষ্টি করে।

ধূমপান ছেড়ে দেয়াঃ

হজ্বের মৌসুম ধূমপান পরিপূর্ণভাবে ছেড়ে দেয়ার সূবর্ণ সুযোগ। কারণ এর ক্ষতিকর দিক সকলের কাছে স্পষ্ট। বিশেষ করে হজ্বের সময় ভীড় এবং কাছাকাছি আবাস স্থলের কারণে ধুমপায়ী ও অন্যদের উপর এর ক্ষতির মাত্রা বেড়ে যায়।

নাক-মুখের মাস্ক দ্বারা কি হাজ্বীগণ উপকৃত হতে পারেন?

ভিড় এবং জনসমাবেশের স্থানে মাস্ক ব্যবহার করা উচিত, এবং উৎপাদন নির্দেশিকা অনুযায়ী তা নিয়মিত পরিবর্তন করুন। খোলার সময় সামনের দিক থেকে না খুলে কানের পিছন থেকে খুলুন। অতঃপর পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

এমনিভাবে, সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য সর্দি ঠান্ডায় আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে মাস্ক পরিধানের পরামর্শ দেয়া যাচ্ছে।

কিছু রোগীর জন্য বিশেষ স্বাস্থ্য পরামর্শ

হজ্ব ও উমরার সময় কিছু রোগীর বিশেষ যত্ন প্রয়োজন।

হার্টের রোগীদের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শ:

সাধারনত, স্থিতিশীল অবস্থায় হৃদযন্ত্রের রোগী হজ্বের বিধান পালন করতে পারেন। তবে তাকে নিম্নোক্ত নির্দেশনাবলী অনুসরণ করার পরামর্শ দেয়া যাচ্ছেঃ

- হজ্বে যাবার আগে সক্ষমতা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার জন্য ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।
- পর্যাপ্ত পরিমাণ ঔষধ সাথে রাখুন এবং তা সঠিক ও উপযুক্ত নিয়মে সংরক্ষণ করুন।
- রোগীর অবস্থা এবং ঔষধের বিবরণ সম্বলিত মেডিকেল কার্ড বা ডাক্তারি রিপোর্ট সাথে রাখুন।
- অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম হতে দূরে থাকুন। তাওয়াফ, সায়ী বা অন্য সময় কষ্ট অনুভব হলে শরয়ী সুযোগ গ্রহণ করে হুইল চেয়ার ব্যবহার করুন।
- অতিরিক্ত রাগ বা স্নায়ুবিক উত্তেজনা হতে দূরে থাকুন। আর মনে রাখবেন উদারতা ও ক্ষমা হজ্ব ও উমরাকারীদের বৈশিষ্ট্য।
- অতিরিক্ত চর্বি ও লবণাক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন এবং ডাক্তারের পরামর্শ মত খাবারের নিয়ম মেনে চলুন।
- এ ধরণের রোগীদের জন্য আত্মীয় স্বজন বা কোন বন্ধু বান্ধবের সাথে হজ্ব আদায় করা উত্তম; যেন কোন দূর্ঘটনা ঘটলে তারা সহয়তা করতে পারে।

রোগী বুক ব্যাথা বা শ্বাস কষ্ট অনুভব করলে তাকে বিশ্রাম নিতে হবে। আর ব্যাথা বেড়ে গেলে তৎক্ষণাৎ নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শ:

ডায়াবেটিস রোগীগণ ডাক্তারি পরীক্ষা করে তাদের সক্ষমতা যাচাই করার পর ইনশাআল্লাহ হজ্ব ও উমরা করতে পারবেন।

কিন্তু নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর ব্যাপারে তাদেরকে সতর্ক থাকতে হবেঃ

* অতিরিক্ত পরিশ্রম, প্রচন্ড গরম বা খাবারের নিয়ম পরিবর্তনের কারণে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যাওয়া।
* অতিরিক্ত হাঁটাচলা বা ভীড়ের কারণে পায়ে বা অন্য কোথাও ক্ষত বা ফোস্কা হওয়া।
* ভীড়, অতিরিক্ত ঘাম বা গ্লুকোজের মাত্রার অস্থিতিশীলতার কারণে ডায়াবেটিস রোগীদের সহজেই ফুসকুড়ি দেখা দেয়।

এসকল সমস্যা এড়ানোর জন্য নিম্নে ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য কিছু পরামর্শ দেয়া হলোঃ

* কব্জিতে একটি ব্রেসলেট রাখুন বা একটি সনাক্তকরণ কার্ড রাখুন যা নির্দেশ করে যে আপনি ডায়াবেটিক রোগী এবং প্রয়োজনের সময় তা প্রয়োজনীয় ঔষধ গ্রহণে আপনাকে সাহায্য করবে ।
* প্রতিদিন নিয়মিত গ্লুকোজের পরিমাণ রেট নির্ধারণের জন্য গ্লুকোজ মিটার সাথে রাখুন, বিশেষ করে যখন গ্লুকোজের মাত্রা অস্থিতিশীল অনুভূত হয়।
* আপনার স্বাস্থ্যগত অবস্থার উপর একটি বিস্তারিত চিকিৎসা প্রতিবেদন সাথে রাখুন, এবং বাসস্থানে আপনার নিকটতম কোন ব্যক্তি এবং কাফেলার ডাক্তারের আপনার ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার বিষয়টি জানান।
* ডায়াবেটিসের যথেষ্ট ঔষধ সাথে রাখুন এবং সংশ্লিষ্ট ডাক্তারের খাদ্য পরামর্শ মেনে চলুন।
* পরিবহণের সময় ইনসুলিন ঠান্ডা স্থানে রাখুন এবং আবাসস্থলে তা সঠিক বরফ প্যাক অথবা ফ্রীজে সংরক্ষণ করুন।
* হজ্বের সময়, ক্ষত থেকে আপনার পায়ের সুরক্ষার জন্য আরামদায়ক মোজা পরিধান করুন এবং নগ্নপদে হাঁটবেন না।
* রক্তে যেন গ্লুকোজের মাত্রা কমে না যায় সেজন্য যথেষ্ট খাবার ও ঔষধ গ্রহণ না করে তাওয়াফ বা সায়ী করবেননা। অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ হতে বিরত থাকুন।

* গ্লুকোজের মাত্রার গুরুতর হ্রাস এড়ানোর জন্য নিয়ম অনুযায়ী প্রতিনিয়ত প্রধান এবং হালকা খাবার খান।
* অতিরিক্ত মিষ্টিজাতীয় খাবার থেকে দূরে থাকুন। কারণ রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে।
* যদি আপনি গ্লুকোজ স্তরের হ্রাসের উপসর্গগুলি অনুভব করতে শুরু করেন, (যেমন কম্পন,ক্লান্তি, হঠাৎ ক্ষুধা, অত্যধিক ঘাম বা শীতের অনুভূতি, চোখ ঝাপসা হয়ে যাওয়া) এই ধরনের ক্ষেত্রে হজ্বের কাজ সাময়িক ভাবে বন্ধ রাখুন এবং স্বাস্থগত সতর্কতাগুলো মেনে চলুন।
* নিয়মিত পর্যাপ্ত পানি পান করুন।
* ত্বকে প্রদাহ দেখা দিলে তার চকিতসার জন্য ক্ষত পরিচ্ছন্ন কারী প্রয়োজনীয় ঔষধ সাথে রাখুন এবং তাতে বেশী ক্ষত দেখা দিলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।
* যতটা সম্ভব জখম এবং সংক্রমণ এড়ানোর জন্য রেজারের বদলে আপনার নিজের বৈদ্যুতিক শেভিং মেশিন ব্যবহার করুন।

হাইপোগ্লাইসিমিয়ার (রক্তে শর্করা কমে যাওয়ার) চিকিৎসা কি?

আপনি তখন সচেতন অবস্থায় থাকলে, নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে পারেন:

* একগ্লাস মিষ্টি জুস যেমন, কমলা, আপেল বা মিশ্র ফলের জুস পান করুন।
* অথবা দুই চা চামচ মধু পান করুন।
* অথবা এক গ্লাস পানিতে দুই চা চামচ চিনি মিশিয়ে পান করুন।
* অথবা ২ থেকে ৫ টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট গ্রহণ করুন (ফার্মেসী হতে তা কিনে নিতে পারেন)।

ডায়াবেটিস রোগী অচেতন হয়ে পড়লে তাকে দ্রুত নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান।

হাঁপানি রোগীদের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শঃ

হজ্ব বা উমরার সময়, হাঁপানি রোগীর অনেক সময় হাঁপানির লক্ষণ এবং শ্বাস কষ্ট বৃদ্ধি পায়; কয়েকটি কারণে এমন ঘটে: যেমন, ভীড়ের স্থান বা ধুলাময় স্থান অথবা গাড়ী হতে নির্গত ধোয়াযুক্ত স্থানে অবস্থানের ফলে। কখনো কখনো পরিশ্রম এবং একাধারে চলার কারণে খিচুনী বা ফুসফুসের সংক্রমণ দেখা দেয়, যা ভীড়ের কারণে বাড়তে পারে।

এজন্য আমরা হাঁপানি রোগীর জন্য নিম্নোক্ত পরামর্শ দিচ্ছিঃ

* কব্জিতে একটি ব্রেসলেট রাখুন যাতে আপনার নাম, বয়স, রোগের বিবরণ ও চিকিৎসা সম্পর্কে লিখা থাকবে।
* হজ্ব সফরের আগে হজ্বের সক্ষমতা যাচাই করার জন্য এবং শ্বাসকষ্টের সময় প্রয়োজনীয় পদক্ষেপের পরামর্শ নেয়া জন্য ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।
* যথেষ্ট পরিমাণ ইনহেলার সাথে রাখুন।
* যে কোন ধরণের শারীরিক পরিশ্রমের আগে বিশেষ করে তওয়াফ ও সায়ীর সময় ব্রোংকোডিয়েটার (শ্বাস নালী প্রশস্ত কারী) ব্যবহার করুন।
* বার বার বিশ্রাম নিন।
* শ্বাসকষ্ট থেকে বাচার জন্য ভীড় এড়িয়ে চলুন। কারণ তা হাঁপানি বৃদ্ধি করা।
* শ্বাসকষ্টের উপসর্গ দেখা দিলে দ্রুত ইনহেলার ব্যবহার করুন এবং অতিরিক্ত শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে চলে আসুন।

হাঁপানি রোগীর শ্বাসকষ্টের উপসর্গ দেখা দিলে দ্রুত ইনহেলার ব্যবহার করুন এবং অতিরিক্ত শ্বাসকষ্ট দেখা দিলে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে চলে আসুন।

এলার্জি রোগীদের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শঃ

কখনো কখনো আশেপাশের কিছু উপকরণের কারণে এলার্জি উপসর্গগুলি বৃদ্ধি হতে পারে, (যেমন, ধূমপান, ধুলোবালি, খাবার, রাসায়নিক পদার্থ ইত্যাদি) এবং ত্বক, চোখ, নাক, বুক (হাঁপানি) আক্রান্ত হয়। হজ ও উমরাহের সময় ভীড়, ধুলোবালি, ময়লা, তাপমাত্রা, গাড়ীর ধোঁয়া ইত্যাদির কারণে এই উপসর্গগুলি বৃদ্ধি পেতে পারে।

এসকল স্বাস্থ্য সমস্যা হ্রাস করার জন্য পরামর্শসমূহঃ

* যে সকল স্থান বা সময় অথবা কাজের কারণে এলার্জি বেড়ে যায় তা এড়িয়ে চলুন। যেমন, রোদ, ভীড়।.

- **চামড়া / নাক এবং চোখের অ্যালার্জির ক্ষেত্রে:**
  এলার্জি রোগীর উচিত তার সাথে ডাক্তারের পরামর্শের ভিত্তিতে এলার্জির প্রতিষেধক বস্তু সমূহ রাখা (ট্যাবলেট, নাকের স্প্রে, চোখের ড্রপ)। হাঁপানি ছাড়া অন্যান্য এলার্জি হজ্বযাত্রীদের জন্য তেমন গুরুতর হুমকি নয়।
- **খাদ্য এলার্জির ক্ষেত্রেঃ**
  নির্দীষ্ট কোন খাবারের কারণে এলার্জি দেখা দিলে উক্ত খাবার এড়িয়ে চলা-ই তার চিকিৎসা। এছাড়া খাবারের আর কোন নিয়ম মেনে চলতে হবেনা।

যে সকল স্থান বা সময় অথবা কাজের কারণে এলার্জি বেড়ে যায় রোগী তা এড়িয়ে চলবে। যেমন, সরাসরি রোদ, ভীড়।

কিডনি রোগীদের জন্য স্বাস্থ্য পরামর্শ

কিডনি নষ্ট হওয়া, কিডনি দূর্বল হওয়া এবং কিডনিতে পাথর জনিত রোগীদের জন্য পরামর্শঃ

* হজ্বে যাবার আগে সক্ষমতা যাচাই ও উপযুক্ত স্বাস্থ্য পরামর্শের জন্য ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।
* প্রয়োজনীয় ঔষধ সাথে রাখুন এবং উপযুক্ত স্থানে তা সংরক্ষণ করুন যেন সহজেই নেয়া যায়।
* নিয়মিত সময়মত ঔষধ গ্রহণ করুন।
* ডাক্তারের নির্দেশিত পরিমাণে পানি ও লবণ গ্রহণ করুন।
* শরীরের পানি ও লবনের হ্রাস এড়ানোর জন্য দীর্ঘ সময় রোদে থাকা পরিহার করে চলুন।
* অধিক পরিমাণ গোশত ও প্রোটিন গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন। কারন এসব কিডনির ফাংশনকে প্রভাবিত করে।
* শরীরে কোন ধরণের বিপত্তি দেখা দিলে যেমন গ্যাস্ট্রোএন্টারাটাইটিস বা মূত্রনালীর সংক্রমণ দেখা দিলে কাফেলার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন অথবা নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে চলে আসুন।
* প্রয়োজনে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে চলে আসুন।

যাদের ডায়ালিসিস প্রয়োজনঃ

এধরণের রোগীদের জন্য হজ্ব বা উমরা পালন করা ঝুকিপূর্ণ। তবে যদি কোন মেডিকেল টিমের সাথে হজ্ব করতে পারেন এবং পূর্ব থেকে কোন হাসপাতালে ডায়ালিসিসের জন্য ব্যবস্থা করে রাখেন তবে হয়তো সম্ভব।

কিডনিতে পাথরের রোগীঃ

তাকে বেশী পরিমাণে পানীয় পান করতে হবে এবং রোদ এড়িয়ে চলতে হবে। তার জন্য কিছু কিছু বিধান সূর্যাস্তের পর আদায় করা উত্তম। অথবা শরীয়ত প্রদত্ত সুবিধা অনুযায়ী তার পক্ষ হতে কোন প্রতিনিধির মাধ্যমে আদায় করবে।

চিকিৎসক কর্তৃক নির্ধারিত পরিমাণে পানি ও লবণ গ্রহণ করুন এবং শরীরের পানি ও লবণের হ্রাস এড়ানোর জন্য যথা সম্ভব রোদ থেকে দূরে থাকুন।

হজ্ব ও উমরার মাঝে অধিক প্রচলিত রোগসমূহঃ

হজ্ব ও উমরা আদায় করার সময় হাজ্বীগণ সাধারণত হজ মৌসুমের সাথে সম্পর্কযুক্ত বিভিন্ন রোগের ঝুঁকির মধ্যে থাকেন, যেমন ইনফ্লুয়েঞ্জা, ঠান্ডা, খাদ্য বিষক্রিয়া, হিট স্ট্রোক, সান স্ট্রোক, তাপ নিঃশেষন, রক্তে শর্করা হ্রাস পাওয়া, কন্ঠনালীপ্রদাহ এবং ডায়রিয়া।

শ্বাসযন্ত্রের রোগ:

হজ্ব মৌসুমে এটি সবচেয়ে বেশী প্রচলিত রোগ। কাশি বা হাচির মাধ্যমে ভাইরাস ও জীবানু দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার কারণে এ রোগ ঘটে। এটি দু'প্রকারঃ

১. উচ্চ শ্বাস প্রশ্বাসের রোগের রোগ, (যেমন সাধারণ ঠান্ডা, ব্রংকাইটিস, গলদাহ)।
বেশীরভাগ ক্ষেত্রে এসবের কারণে বড় কোন জটিলতা দেখা দেয়না তবে, এর কারণে হজ্ব ও উমরাহ কারীগণ ক্লান্তি, কষ্ট ও দূর্বলতা অনুভব করেন।

২. নিম্ন শ্বাসযন্ত্রের প্রদাহ (যেমন নিউমেনিয়া)ঃ
এটি প্রথমটির চেয়ে তুলনামুলক কম ঘটে তবে তার চেয়ে গুরুতর। এর উপসর্গ হলোঃ কফ-কাশি,জ্বর, বা শ্বাস কষ্ট। এর চিকিৎসা না করালে কখনো কখনো জটিল আকার ধারণ করে।

শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়ঃ

* শ্বাসযন্ত্রের রোগীদের কাছ থেকে দূরে থাকুন এবং তাদের নিজস্ব সরঞ্জাম এবং ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
* নিয়মিত হাত ধুয়ে পরিষ্কার রাখুন। হাত না ধুয়ে চোখ ও নাক স্পর্শ করবেননা ।
* যথাসম্ভব ভীড় ও জনসমাগম এড়িয়ে চলুন।
* অতিরিক্ত ঠান্ডা পানি পান করবেননা।
* সরাসরি বাতাস থেকে দূরে থাকুন, যেমন এয়ার কন্ডিশনার, বিশেষ করে যখন ঘাম হয়। শরীরের তাপমাত্রায় বড় ধরণের ভিন্নতা স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে।

হজ্ব ও উমরাহর সময় সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত রোগীদের জন্য পরামর্শঃ

* বেশী পরিমাণ পানি পান করুন বিশেষ করে উষ্ণ তরল পানি। অতিরিক্ত ঠান্ডা পানি পরিহার করুন।
* যথাসম্ভব বিশ্রামে থাকুন।
* স্বাস্থ্য নির্দেশাবলী অনুযায়ী ব্যাথা ও জ্বর নাশক ঔষধ গ্রহণ করুন (যদি তা গ্রহণে কোন প্রকার নিষেধাজ্ঞা না থাকে)।
* যদি কোনও বাধা না থাকে যেমন হাই ব্লাড প্রেসার বা হার্টের সমস্যা না থাকলে সাময়িক ভাবে নাক বন্ধের চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারেন।
* প্রয়োজনে কাশি রোধক ঔষধ গ্রহণ করুন, বিশেষ করে যদি শুকনা কাশি হয় এবং যদি কাশির কারণে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে।
* ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনও এন্টিবায়োটিক গ্রহণ করবেন না।

শ্বাসযন্ত্রের রোগ হজ্ব মওসুমে সবচেয়ে বেশী প্রচলিত রোগ। নিম্ন শ্বাসযন্ত্রের প্রদাহ (যেমন নিউমোনিয়া) কম প্রচলিত কিন্তু গুরুতর। উচ্চ শ্বাসযন্ত্রের জীবাণু রোগগুলির মধ্যে রয়েছে সাধারণ ঠান্ডা, ব্রংকাইটিস এবং গলদাহ।

মধ্যপ্রাচ্যের শ্বাস যন্ত্রের করোনারি ভাইরাস

মধ্যপ্রাচ্যের শ্বাস যন্ত্রের করোনারি ভাইরাসের উপসর্গ সমূহঃ

* জ্বর কাশি
* শ্বাসকষ্ট
* ডায়রিয়া
* নাক ও গলা বন্ধ হওয়া

সংক্রমণের পদ্ধতিঃ

ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো, এই ভাইরাস সংক্রামিত রোগীদের সরাসরি সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে ছড়ায়। এমনিভাবে রোগীর হাঁচি ও কাশির মাধ্যমে এবং তার ব্যবহৃত জিনিস স্পর্শ করে জীবানুযুক্ত স্থান স্পর্শ করে চোখে বা নাকে হাত দিলে সংক্রমিত হতে পারে। উট করোনারি ভাইরাস সংক্রমণের অন্যতম উৎস।

সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়ঃ

১. পানি ও সাবান দিয়ে ভালো করে দু'হাত ধৌত করুন; বিশেষ করে খাবার প্রস্তুত ও খাওয়ার সময় এবং বাথরুম ব্যবহারের পর।

২. যথাসম্ভব হাত দিয়ে সরাসরি চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করবেননা।

৩. উটের গোশত খাবার আগে নিশ্চিত হোন যে তা ভালোভাবে রান্না করা হয়েছে, এবং উটের দুধ পান করার আগে নিশ্চিত হোন যে তা প্রক্রিয়া জাত করা হয়েছে।

৪. কাশি বা হাঁচি দেয়ার সময় রুমাল দ্বারা নাক ও মুখ ঢেকে নিন। অতঃপর তা আবর্জনার ঝুড়িতে ফেলে দিন।

৫. রুমাল না থাকলে হাত ব্যবহার না করে উপরের বাহুতে কাশি বা হাঁচি দিন। যেন রোগজীবানু না ছড়ায়।

৬. মাস্ক ব্যবহার করুন এবং যথা সম্ভব রোগীদের সংস্পর্শ এবং তাদের ব্যবহৃত জিনিসপত্র এড়িয়ে চলুন।

৭. সাধারণ পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন।

৮. খাওয়ার আগে ফল ও সবজি ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

৯. খাবারের ভারসাম্যতা, কায়িক পরিশ্রম এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম সহ অন্যান্য স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস বজায় রাখা। এতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

মাস্ক ব্যবহার সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ন পরামর্শঃ

কখন মাস্ক ব্যবহার করবেন?

* রোগীর পরিদর্শনে গেলে
* রোগে আক্রান্ত হলে
* ভীড় এবং জনসমাগমে

মাস্ক ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতিঃ

* মাস্ক ধরার আগে ভালো করে হাত ধুয়ে নিন।
* আপনার মুখের মাপ অনুযায়ী মাস্ক নির্বাচন করুন। বিভিন্ন ধরণ ও সাইজের মাস্ক আছে। নাকের স্থানে ধাতব পদার্থ আছে এমন মাস্ক নির্বাচন করুন।
* এক হাতে মাস্ক ধরুন এবং তা যত্ন সহকারে নাক, মুখ এবং থুতনীর উপর লাগিয়ে দিন।
* নীচের রবার লেইসটি টেনে আপনার কানের নীচে রাখুন, তারপর অন্য হাত দিয়ে উপরের রবার লেইস টেনে মাথার পিছনে উপরিভাগে লাগিয়ে দিন।
* হাল্কাভাবে ধাতব পদার্থটিকে চেপে নাকের মাপ মত করে মুখের উপর উপযোগী করে বসিয়ে দিন ।
* মাস্কের উপযুক্ততা যাচাই করার জন্য মাস্কের পাশে হাত রেখে শ্বাস নিয়ে দেখুন তা বের হয়ে যাচ্ছে কিনা।
* কানের নীচ দিয়ে মাস্ক খুলুন , সামনের দিক দিয়ে নয়।
* প্রতি ছয় ঘন্টা পর অথবা ময়লা হয়ে গেলে মাস্ক পরিবর্তন করুন।
* মাস্ক খোলার পর পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

পাচনতনন্ত্রের রোগ (ডায়রিয়া, কোষ্টকাঠিন্য, বমি বমিভাব এবং বমি)

দূষিত খাবার বা পানীয়ের মাধ্যমে ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া সংক্রমিত হয়ে এ রোগগুলো সৃষ্ট হয়। এই ধরনের সংক্রমণে ভাইরাল গ্যাস্ট্রোন্টারিটিস (স্টমাক ফ্লু) ইত্যাদিও হয়ে থাকে।

প্রতিরোধ:

* আপনার খাবারের নিরাপত্তা ও পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করুন।
* ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন, নিয়মিত আপনার হাত ভাল ধুয়ে নিন এবং অন্যদের 'ব্যবহৃত সরঞ্জাম ব্যবহার এড়ীয়ে চলুন।
* অ-পেস্টুরাইজড দুধ, এবং রঙ্গিন ও পরিবর্তিত স্বাদের খাবার এড়িয়ে চলুন। ফ্যাটি খাবার এবং চিনি থেকে দূরে থাকুন, এবং গোশত ভালো করে রান্না করুন।
* প্রচুর তাজা ফল এবং সবজি খান।
* বেশী বেশী পানি জুস ইত্যাদি পানীয় পান করুন।

ডায়রিয়ার চিকিৎসাঃ

পানিশূন্যতা এড়ানোর জন্য আপনাকে বেশী বেশী তরল খাওয়া খেতে হবে। কিন্তু যদি ডিহাইয়েড্রেশনের উপসর্গ সহ অতিরিক্ত ডায়রিয়া দেখা দেয় তবে পানি শুন্যতা সমাধানের জন্য স্যালাইন পুশ করতে দ্রুত নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে চলে যান।

নিরাপদ খাবার গ্রহণ করে ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব, এবং বমি ইত্যাদি থেকে নিজেকে রক্ষা করুন, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করুন, যেমন হাত ধোয়া এবং অন্যদের সরঞ্জাম ব্যবহার থেকে দূরে রাখা।

কলেরা

লক্ষণঃ

* পেটে কোন ধরণের উপসর্গ ছাড়া হঠাৎ প্রচুর পানি ডায়রিয়ার মাধ্যমে এটি শুরু হয়। পেটের পানি অনেকটা চালের পানির মত হয়। এর পর শুরু হয় বমি।
* অতিরিক্ত ডায়রিয়া ও বমির ফলে শরীরে পানিশূন্যতা দেখা দেয়, অতঃপর সে পানি শূন্যতা দূর না করলে দুর্ঘটনা এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত ঘটে।
* কোন কোন কলেরা অতিরিক্ত উপসর্গ ব্যতীত সাধারণ ডায়রিয়ার মত থাকে; বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে।

প্রতিরক্ষাঃ

* খাবার পানীয় এবং আবাসস্থলে সঠিক স্বাস্থ্য নীতি মেনে চলুন। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন। খাবারের আগে পরে ভালো করে পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন যেন রোগের সংক্রমণ না ঘটে।
* মলত্যাগ করার পর ভালো করে পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
* হাত যেন ময়লাযুক্ত না হয় সেজন্য যথেষ্ট পরিমাণ টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন। টয়লেট না পেলে পানির উৎস হতে দূরে কোথাও মল পুতে ফেলুন।
* খাবার তৈরি ও গ্রহণে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন এবং সঠিকভাবে তা ঠান্ডা করুন। সবজি এবং অন্যান্য খাবার সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন। এ নির্দেশনাগুলো সকল আবাসস্থল ও খাবারের স্থানের জন্য প্রযোজ্য। কর্মচারীদের স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে খাবার তৈরীর ব্যাপারে নিশ্চিত না হলে রান্না করা খাবার গরম গরম পরিবেশন করতে বলুন।
* খাওয়ার আগে সবজি ভালো করে ধুয়ে নিন এবং ফলের খোসা ছাড়িয়ে নিন।
* মাছি দ্বারা দূষণের জন্য উন্মুক্ত না রেখে খাবার ও পানীয়ের নিরাপত্তা বজায় রাখুন।
* বর্জ্য সঠিক উপায়ে অপসারন করে মাছি ও তার বংশবৃদ্ধি রোধ করুন।
* রান্না ও পানীয়তে বোতলজাত বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করুন। অন্যথায় ব্যবহারের আগে পানি ভালোভাবে ফুটিয়ে নিন।

কলেরা প্রতিষেধক টিকাঃ

কলেরা প্রতিরোধের জন্য দু'ধরনের নিরাপদ মৌখিক ডোজ পাওয়া যায়। দুটিই বর্তমানে বাজারে রয়েছে এবং কয়েক মাসের জন্য কলেরা হতে উচ্চ মানের সুরক্ষা প্রদান করে।

রিপোর্ট করার গুরুত্বঃ

১. সংক্রমণের উৎস জানা (যেমন পানি ও খাবারের উৎস) অতঃপর সংক্রমণ বন্ধে ব্যবস্থা গ্রহন করা।

২. রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে চিনে তাদের থেকে রোগ ছড়ানো প্রতিরোধ করা।

৩. তাদের সাথে উঠাবসা কারীদেরকে চেনা এবং তাদের জন্য প্রয়োজনীয় প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

একটি জরুরী ক্ষেত্রে, কল দয়া করে 911

ত্বকের রোগসমূহ

হজ্বের সময় অতিরিক্ত গরম আবহাওয়া, অত্যধিক ঘাম, উষ্চ আর্দ্রতা এবং বিধান পালনে অধিক সময় রোদে থাকার ফলে হাজ্বীদের মাঝে বিভিন্ন ধরণের চর্মরোগ দেখা দেয়।

হজ্ব মৌসুমে সর্বাধিক সংক্রমিত চর্মরোগগুলি নিম্নরূপ:

১. ফোসকা (শরীরের ফাঁকে ফাঁকে ফোসকা)

হজ্বের মৌসুমে এ সমস্যা দেখা দেয়। বিশেষ করে মোটা, স্থুলকায় এবং ডায়াবেটিস রোগীগন এ রোগে আক্রান্ত হয়। ত্বক ফুলে যায় এবং লাল হয়ে যায়। বিশেষ করে রানের ফাঁকে, বগলে এবং স্তনের নীচে এমন হয়। কখনো কখনো অতিরিক্ত চুলকানীর সাথে পানি ও বের হয় এবং কখনো ব্যাথা হয়।

প্রতিরোধ এবং চিকিত্সা:

* শরীরের মাঝে যেমন রানের উপরের অংশে এবং বগলের ফাঁকে বায়ু চলাচল করতে দেয়া।
* ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।
* হাঁটার আগে শরীরে উপযুক্ত অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করা।
* ঘামানোর পর প্রদাহ- বিরোধী পাউডার বা ক্রিম ব্যবহার করা।

সংক্রমণের পর বার বার আক্রান্ত স্থান পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে তাতে নির্দীষ্ট ক্রিম লাগাতে পারেন ।

১. রোদে ত্বক পুড়ে যাওয়াঃ

দীর্ঘক্ষণ রোদে থাকার ফলে ত্বকে প্রদাহ সৃষ্টি হয় এবং ত্বক লাল হয়ে যায়। খোলা ও রোদের স্থানে কোন কোন হাজ্বীর এ সমস্যা দেখা দেয়। কিন্তু কখনো কখনো অধিক রোদে পোড়ার ফলে পানিযুক্ত ফুসকুড়ি দেখা দেয়; যা কখনো অনেক ব্যাথা যুক্ত হয়। মধ্যম আবহাওয়ার দেশসমূহ হতে আগত সাদা ত্বকের লোকদের মাঝে এ সংক্রমণ বেশী দেখা যায়।

আপনার শরীরে ভালভাবে বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করে হজ্ব মৌসুমে ত্বকের প্রদাহ হতে দূরে থাকুন।

রোদে ত্বক পুড়ে যাওয়া থেকে প্রতিরক্ষাঃ

* সূর্যের অধিক তেজের সময়, বিশেষ করে সকাল দশটা হতে বিকেল তিনটা পর্যন্ত সময়কালে নিয়মিত আপনার ছাতা ব্যবহার করুন।
* হজ ও উমরার রীতি অনুযায়ী প্রয়োজনীয় অংশ ব্যতীত আপনার শরীর খোলা রাখা এড়িয়ে চলুন।
* সূর্য হতে সুরক্ষামূলক ক্রিম বা মলম ব্যবহার করতে পারেন।

চিকিৎসাঃ

* ঠান্ডা বরফ প্যাক এবং ময়শ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করুন।
* পানি যুক্ত ফুসকুড়ি খুটাখুঁটি করবেননা, যেন তা ফেটে না যায়। ফেটে গেলে সে স্থানে অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করুন। তবে রোগ অতিরিক্ত বেড়ে গেলে ডাক্তার দেখান।

৩. ছত্রাকজনিত রোগ

ছত্রাকজনিত রোগ এক ধরণের চর্ম রোগ যা উষ্ণ আবহাওয়ার এলাকাগুলোতে দেখা যায়। এর মধ্যে অন্যতম হলো দাদ; যা ত্বকের ছত্রাকজনিত কারণে দেখা দেয়, এটি গাঢ় দাগের আকার গ্রহণ করে এবং স্পট পরিধি সাধারণত তার মাঝখানের তুলনায় গাঢ় হয়। অধিক তাপমাত্রা, অতিরিক্ত ঘাম এবং ভীড়ের ফলে এটি কখনো কখনো হাজীদের মাঝে দেখা দেয়। আক্রান্ত ব্যক্তির পোষাক বা ব্যবহৃত তোয়ালে ব্যবহারের ফলে এটি ছড়িয়ে পড়ে।

প্রতিরোধঃ

ব্যাক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন। নিয়মিত গোসল করুন এবং অন্তর্বাস ধৌত করুন। অন্যের পোষাক বা ব্যবহৃত তোয়াল ব্যবহার করবেননা।

চিকিৎসাঃ

এর ধরণ অনুযায়ী চিকিৎসা ভিন্ন হয়। কখনো আক্রান্ত স্থানে মলম লাগাতে হয়, আবার কখনো ট্যাবলেট খেতে হয়। তবে কোন চিকিতসা নেয়ার আগে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করবেন।

একটি জরুরী ক্ষেত্রে, কল দয়া করে **911**

তাপজনিত ইনজুরিসমূহঃ

হজ্ব ও উমরাহ পালনকালে হাজ্বীদের মাঝে অনেক সময় তাপজনিত ইনজুরিসমূহ দেখা দেয়। এর কারণ হলো, উষ্ণ তাপমাত্রায় অবস্থান করা, কম হাটা-চলা করা এবং ঘামানো।

যে সকল এলাকায় তাপজনিত ইনজুরি বেশী হয়ঃ

* তওয়াফের স্থানে, বিশেষ করে দুপুরের সময়।
* সায়ীর স্থানে, বিশেষ করে অতিরিক্ত ভীড় ও উষ্ণ তাপমাত্রার সময়।
* আরাফায় দুপুরের সময়।
* দীর্ঘ দূরত্ব এবং অধিক জনসমাগমের কারণে মীনায় যবেহ ও কঙ্কর নিক্ষেপের স্থানে।

তাপজনিত ইনজুরিসমূহের প্রকারঃ

১. সান স্ট্রোক

সান স্ট্রোক হলো উষ্ণ তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ থাকার ফলে শরীরের তাপমাত্রা অত্যধিক বেড়ে যাওয়া। কখনো শরীরের তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রী সেলসিয়াসের বেশী হয়ে যায়; যা শরীরের সহ্য ক্ষমতার বাহিরে। এর সাথে রয়েছে মাথা ব্যাথা, মাথা ঘুরানো । কখনো কখনো শরীরে পানি শূন্যতা এবং ত্বকে লাল দেখা যায়। আক্রান্ত ব্যক্তি পেট ব্যাথা অনুভব করা এবং চেতনা হারায়। আবার কখনো বমি করে এবং ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়, হৃদক্রিয়ায় অস্থিরতা বা স্নায়ুবিক খিঁচুনি দেখা দেয়; যার ফলে কখনো মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

সান স্ট্রোক একটি জরুরী অবস্থা, তাই রোগীর জন্য দ্রুত নিম্নোক্ত ইমার্জেন্সী ব্যবস্থা নিতে হবেঃ

* রোগীকে ঠান্ডা জায়গায় স্থানান্তর করুন।
* তার বাহ্যিক জামাকাপড় খুলে ঠান্ডা পানি দিয়ে শরীরকে শীতল করে ফেলুন।
* তাকে কোন বাতাসের উৎস, যেমন এয়ারকন্ডিশন বা ফ্যানের সামনে নিয়ে আসুন।
* আক্রান্ত ব্যক্তিকে পানীয় দিন।
* প্রয়োজনে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যান অথবা এ্যাম্বুলেন্স তলব করুন।

২. তাপ স্ট্রেসঃ

এটি সান স্ট্রোকের চেয়ে কম গুরুত্বর অবস্থা। অতিরিক্ত গরমের সময় শরীরের শক্তি নিঃশেষ হয়ে পড়ে। এর উপসর্গ গুলো হলো, অত্যন্ত ক্লান্তি, ঠান্ডা এবং ভিজা ত্বক, অত্যধিক ঘাম, দূর্বল স্পন্দন, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস, অধিক তৃষ্ণা, মাথা ঘোরা এবং চেতনা হারানো।

তাপ স্ট্রেসের উপসর্গগুলো সান স্ট্রোকের উপসর্গের মত তবে এ দুটির মাঝে বড় পার্থক্য হলো, সান স্ট্রোকের ফলে শরীরে উষ্চ তাপমাত্রা দেখা দেয় আর তাপ স্ট্রেসের কারণে শরীর অধিক পরিমাণ ঘামানো এবং লবণের ঘাটতির ফলে প্রচন্ড ক্লান্তি দেখা দেয়।

৩. উষ্ণতাজনিত খিঁচুনি বা ব্যাথাঃ

এটি হলো উষ্চ তাপমাত্রায় অধিক পরিশ্রমের ফলে পেশীর ব্যাথা; যা অধিক ঘামের ফলে শরীরের প্রয়োজনীয় খনিজ হ্রাস পাওয়ার ফলে দেখা দেয়।

সবধরণের তাপ ইনজুরি হতে প্রতিরক্ষাঃ

* দীর্ঘ সময় সরাসরি রোদে থাকবেননা।
* ছাতা ব্যবহার করুন। হালকা রং এর ছাতা ব্যবহার উত্তম,
* যথেষ্ট পরিমাণে তরল পানীয় (পানি, জুস, ইত্যাদি) পান করুন।
* বেশী পরিশ্রম করবেননা। প্রত্যেক বিধান আদায়ের পর যথাসম্ভব পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশ্রাম গ্রহণ করুন।
* যথা সম্ভব পরিচ্ছন্ন সূতি হাল্কা পোষাক পরিধান করুন এবং মোটা ও গাঢ় রং এর পোষাক পরিহার করুন।

তাপ ইনজুরির চিকিৎসাঃ

উপসর্গ দেখা দিলে নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো মেনে চলুনঃ

* রোগীকে রোদ হতে সরিয়ে ঠান্ডা স্থানে সরিয়ে নিন।
* তার বাহ্যিক জামাকাপড় খুলে ঠান্ডা পানি দিয়ে শরীরকে শীতল করে ফেলুন।
* তাকে কোন বাতাসের উৎস, যেমন এয়ারকন্ডিশন বা ফ্যানের সামনে নিয়ে আসুন।
* চেতনা হারানোর আগে জ্বর ও ব্যথা নাশক ঔষধ খেতে দিন।
* অবস্থার অবনতি ঘটলে রোগীকে দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান অথবা প্রয়োজনে এ্যাম্বুলেন্স তলব করুন।

একটি জরুরী ক্ষেত্রে, কল দয়া করে 911

মেনিনজাইটিস(মস্তিষ্ক-ঝিল্লীর প্রদাহ)

হজ্বের মৌসুমে মেনিনজাইটিস রোগাক্রান্ত কোন কোন আফ্রিকান দেশ হতে হাজ্বী আসার ফলে এ রোগটি কখনো কখনো ছড়ায়। অন্যদিকে ভিড়, অপরিচ্ছন্নতা ও অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলেও এটি দেখা দিতে পারে। এ কারণেই হজ্বের মৌসুমে মেনিনজাইটিস রোগটি একটি বড় হুমকী।

মেনিংজাইটি মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ডের চারপাশে আচ্ছাদনকারী প্রতিরক্ষামূলক ঝিল্লির একটি তীব্র প্রদাহ। এটি দ্রুত চিকিৎসা না হলে মৃত্যু হতে পারে।

লক্ষণ:

* জ্বর বা উষ্চ তাপমাত্রা
* ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া
* তীব্র মাথাব্যাথা
* বিভ্রান্তি বা চেতনা এলোমেলো হওয়া
* বমি
* আলো সহ্য করার অক্ষমতা
* বাচ্চাদের ক্ষেত্রে খিঁচুনি বা ত্বকের ফুসকুড়ি।
* কখনো ত্বকে বেগুনি স্পট বা লাল দাগ দেখা দিতে পারে।

কারণসমূহ:

ইনফ্ল্যামেন্ট ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, বা অন্যান্য জীবানুর সংক্রমণের কারণে এটি হতে পারে।

প্রতিরোধ:

* মেনিনজাইটিস প্রতিরোধক টিকা প্রায় তিন বছর ধরে সুরক্ষা প্রদান করে।
* ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন এবং সংক্রামক রোগের সংক্রমণ কমানোর জন্য স্বাস্থ্য নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
* ভিড় ও জনসমাগম এড়িয়ে চলুন
* বাসস্থানের জায়গায় ভালভাবে বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করুন।
* রোগীকে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন করুন এবং তার নিঃসরিত পদার্থ সমূহ যথোপযুক্তভাবে সরিয়ে ফেলুন।

ইবোলা ভাইরাস

এটি একটি অত্যন্ত গুরুতর, সংক্রামক রোগ, এর ফলে জ্বর এবং অভ্যন্তরীণ রক্তপাত ঘটে। এই রোগে মৃত্যুর হার বাড়ছে। এটি মানুষ এবং কিছু প্রাণী যেমন শিম্পাঞ্জি, গরিলা ও বানরে সংক্রমিত হয়। যদিও এই রোগটি সৌদি আরবে তেমন নেই তার পরেও বাইরের সংক্রামিত অঞ্চল থেকে আসা হাজীদের মাধ্যমে যেন ছড়াতে না পারে সেজন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত।

সংক্রমণঃ

- আক্রান্ত প্রানী বা তার থেকে নিঃসরিত তরল স্পর্শের মাধ্যমে এটি ছড়ায়।
- ইবোলা সংক্রামিত লোকেদের রক্ত, স্রাব, অন্যান্য শারীরিক তরল পদার্থ শরীরের ফাটা চামড়া বা শ্লেষ্মা ঝিল্লিতে লাগলে তার মাধ্যমেও এর সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ে।
- আক্রান্ত ব্যক্তির তরল যুক্ত কোন কিছু যেমন তোয়ালে, পোষাক, শেভিং টুলস এবং ব্যবহৃত সুঁই ইত্যাদির স্পর্শের ফলে এটি সংক্রমিত হয়।
- মৃত ব্যক্তির দেহ কে অনিরাপদ ভাবে স্পর্শ করলেও এটি ছড়াতে পারে।

২ থেকে ২১ দিনের মাঝে এ ভাইরাসের উপসর্গ দেখা দিতে পারে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে ৮ থেকে ১০ দিনের মাঝে তা দেখা দেয়।

লক্ষণ:

- জ্বরের আকস্মিক আক্রমণ
- গলা ব্যাথা
- মাথা ব্যাথা এবং তীব্র ক্লান্তি
- পেশী ব্যথা

রোগ বেড়ে যাওয়ার ফলে বমি, ডায়রিয়া, ফুসকুড়ি, কিডনি এবং লিভারে অস্বস্তি দেখা দেয় এবং কিছু ক্ষেত্রে, উভয় অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক রক্তপাত দেখা দেয়।

চিকিৎসাঃ

এ ভাইরাসের জন্য এখন পর্যন্ত কোন প্রমাণিত চিকিৎসা আবিষ্কৃত হয়নি। তবে এর উপসর্গ কমানো, পানির ঘাটতি পূরণ এবং প্রয়োজনে নিবিড় পরিচর্যার ব্যবস্থা করা হয়।

এর কি কোন প্রতিষেধক টিকা আছে?

এখন পর্যন্ত লাইসেন্সপ্রাপ্ত ঔষধ বা টিকা আবিষ্কৃত হয়নি। তবে বিভিন্ন গবেষণা প্রতিষ্ঠান এর জন্য ঔষধ ও টিকা আবিষ্কারে প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে।

একটি জরুরী ক্ষেত্রে, কল দয়া করে 911

প্রতিরোধ এবং হ্রাস করার ব্যবস্থা:

* সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করুন। নিয়মিত পানি ও সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধৌত করুন। বিশেষ করে বাথরুম ব্যবহার ও আক্রান্ত ব্যক্তির তরল বা দূষিত কিছু স্পর্শ করার পর। এমনিভাবে খাবার তৈরী গ্রহণের সময় এবং হাঁচি ও কাশির পর।
* আক্রান্ত প্রাণীর স্পর্শ হতে দূরে থাকুন। (যেমন সংক্রমিত অঞ্চলে বাদুর, বানর ইত্যাদি)।
* প্রানীজ বস্তু খাবারের আগে ভালো ভাবে ভাবে রান্না করুন।
* আক্রান্ত ব্যক্তির স্পর্শ হতে দূরে থাকুন। তার ব্যবহৃত জিনিস যেমন তোয়ালে, শেভিং টুলস, গ্লাস, চামচ ইত্যাদি ব্যবহার করা হতে বিরত থাকুন।
* ইবোলা আক্রান্ত মৃত ব্যক্তিকে সতর্কতার সাথে কাফন দাফন করুন এ সময় গ্লাভস ব্যবহার করুন এবং তার দ্রুত দাফনের ব্যবস্থা করুন।

রোগের উপসর্গ প্রকাশ পেলে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন; যেখানে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় আল্লাহর ঘরের মেহমানদের জন্য বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা দিচ্ছে।

পেশী ও অস্থি-সন্ধির ব্যাথা

কেউ কেউ হজ্বের সময় অতিরিক্ত পরিশ্রমের কারণে পেশী ও অস্থি-সন্ধির ব্যাথায় আক্রান্ত হয়।

লক্ষণঃ

পেশীর ক্লান্তির তীব্রতা ও ব্যক্তির ফিটনেস অনুযায়ী এর ধরণ বিভিন্ন হয়ঃ

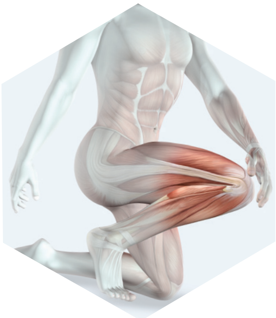
- **অস্থি-সন্ধির ব্যাথাঃ** এর কারণে ফোলা ও ব্যাথা অনুভূত হয় এবং কখনো অস্থি-সন্ধি আংশিক বা সম্পূর্ণ ছিঁড়ে ও যেতে পারে। পেশীর ব্যাথাঃ
- **পেশীর ব্যাথাঃ** পেশীতে ব্যাথা অনুভুত হয় বা পেশী শক্ত হয়ে যায় এমনকি সামান্য বা গুরুতরভাবে তা ছিঁড়েও যেতে পারে।

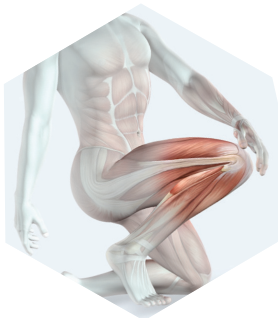
পেশী ও অস্থি-সন্ধির ব্যাথার কারণঃ

* পেশীর ফিটনেসের অভাব
* অত্যধিক ক্লান্তি
* ক্রমাগত চলা

চিকিৎসাঃ

* ব্যথা অনুভব করলে চলাফেরা বন্ধ করুন
* ব্যথা কমানো এবং রক্ত জমাটে বাধা দেয়ার জন্য আক্রান্ত স্থানে চাপ দিন। এজন্য ফার্মেসী হতে নির্ধারিত বেল্ট ও কিনতে পারেন।
* ব্যথা কমানোর জন্য আক্রান্ত স্থানে বরফ বা ঠান্ডা পানি লাগিয়ে রাখুন।
* ঘুমের সময় বা বাসস্থানে অবস্থানকালে আক্রান্ত অঙ্গ উচিয়ে রাখুন।
* প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করুন।





একটি জরুরী ক্ষেত্রে, কল দয়া করে 911

হজ্জ ও উমরার সময় নারী ও শিশু

হজ একটি কঠিন সফর এবং এতে অনেক পরিশ্রম প্রয়োজন হয়। হজ্বের সময় নারীদের নিজস্ব বিভিন্ন অবস্থা রয়েছে; তারা গর্ভবতী হতে পারে, মাসিক ঋতুস্রাব অনুভব করতে পারে, অথবা তাদের শারীরিক দূর্বল গঠনের কারণে অত্যধিক কষ্ট অনুভব করতে পারে।

মাসিক ঋতু:

কোন নারী হজ্ব বা উমরা পালনের সময় মাসিক ঋতু বন্ধ রাখার জন্য পিল ব্যবহার করতে চাইলে তাকে নিম্নলিখিত পরামর্শ অনুসরণ করতে হবে:

* হজ্ব সফরের কমপক্ষে সাতদিন আগে পিল খাওয়ার নিয়ম ও পরিমানের ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতে হবে।
* ডাক্তারের নির্দেশনা মত নির্ধারিত সময়ে পিল খেতে হবে।
* এই ধরনের পিলের কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে যেমন, বমি বমি ভাব, মাথাব্যথা, স্তন ব্যথা, মেজাজের পরিবর্তন এবং স্নায়বিকতা।

গর্ভাবস্থায় হজ্ব ও উমরাঃ

গর্ভবতী নারীদেরকে হজ্ব না করার পরামর্শ দেয়া যাচ্ছে। কখনো কোন কারণে হয়তো হজ্ব পালনে বাধ্য হতে পারে। তখন তাকে আমরা ঝুঁকি এড়ানোর জন্য বিভিন্ন স্বাস্থ্য সতর্কতা অবলম্বনের পরামর্শ দিচ্ছি। কখনো কখনো হজ্বের সময় অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলে গর্ভবতী নারী বা তার শিশু বিভিন্ন ঝুঁকির সম্মুখীন হয়। যেমনঃ

* সময়ের আগে সন্তান প্রসব
* জন্মের পর সন্তানের জন্য নিবিড় পরিচর্যার প্রয়োজনীয়তা
* অতিরিক্ত ভিড় ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম হওয়ার ফলে গর্ভবতী নারীর জন্য রোগ সংক্রমণের আশংকা।

নিম্নোক্ত অবস্থাসমূহে গর্ভবতী নারীকে হজ্ব পালন স্থগিত করতে হবেঃ

* আগে সময়ের পূর্বে সন্তান প্রসব করে থাকলে
* পূর্বে গর্ভপাতের ঘটনা ঘটে থাকলে।
* গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস আক্রান্ত হলে
* গর্ভাবস্থায় হার্টের রোগ বা উচ্চ রক্তচাপে ভুওগলে অথবা কিডনি রোগে আক্রান্ত হলে।
* গর্ভাবস্থায় রক্তপাত ঘটলে
* প্লাসেন্টা প্রিভিয়াতে আক্রান্ত হলে তথা গর্ভফুল নীচে নেমে গেলে।

গর্ভবতী মহিলার জন্য স্বাস্থ্য টিপস:

* হজ্বে যাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যগত সক্ষমতা যাচাই করতে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।
* হজ্বের দশ দিন আগে মেনিনজাইটিস এবং ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেয়ার ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।
* প্রয়োজনীয় সকল ওষুধ পর্যাপ্ত পরিমাণে সাথে রাখুন। প্রয়োজনে ফার্মেসী থেকে ঔষধ নেয়ার জন্য প্রেসক্রিপশন সাথে রাখুন।

ভ্রমণের সময় গর্ভবতী মহিলাদের জন্য পরামর্শ:

* যথেষ্ট পরিমাণে পানীয় পান করুন
* পায়ের শিরায় রক্তজমাট এড়াতে সীটে বসা অবস্থায় বার বার পা নাড়ুন।
* প্লেনে বা বাসের ভিতরে এক বা দুই ঘন্টা পর পর হাঁটুন। যদি আপনি ব্যক্তিগত গাড়িতে হজ করতে যান, তাহলে গাড়িটি প্রতি দুই ঘণ্টা পর থামিয়ে একটু হেঁটে নিন।

গর্ভবতী মহিলার জন্য ভিড় পরিহার করে চলা উচিত এবং শরীরে চাপা পড়ার মত অবস্থা এড়ানো উচিত। হজ্বের বিধানবলী আদায়ের জন্য উপযুক্ত ও আরামদায়ক সময় নির্বাচন করুন।

একটি জরুরী ক্ষেত্রে, কল দয়া করে ৯১১

হজ এবং উমরার সময় গর্ভবতী মহিলার জন্য স্বাস্থ্য টিপস:

গর্ভবতী মহিলা বিশেষ করে গর্ভাবস্থার প্রথম মাসগুলোতে ক্রমাগত বমি করার কারণে পানি শূন্যতায় ভূগতে পারে, এ সময়ে ক্লান্তি এবং ভিড়ের কারণে গর্ভপাতও ঘটতে পারে। সুতরাং, গর্ভবতী মহিলাকে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো মেনে চলা উচিত:

* ভিড় পরিহার করে চলুন এবং শরীরে চাপা পড়ার মত অবস্থা এড়িয়ে চলুন। হজ্বের বিধানবলী আদায়ের জন্য উপযুক্ত ও আরামদায়ক সময় নির্বাচন করুন।
* ঢিলেঢালা সূতি পোষাক পরিধান করুন। যেন অতিরিক্ত ঘামের ফলে পানি শুন্যতা দেখা না দেয়।
* উপযুক্ত আরামদায়ক জুতা পরিধান করুন।
* পর্যাপ্ত পরিমাণ পানীয় পান করুন এবং তীব্র তাপ এড়িয়ে চলুন।
* পায়ের শিরায় যেন রক্ত জমাট না বাধে সেজন্য প্রতি এক দু ঘন্টা পর পর হাটুন।
* রক্তপাত, পেট ব্যথা, প্রচন্ড মাথা ব্যথা, অথবা শরীরে উষ্চ তাপমাত্রা দেখা দিলে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে চলে আসুন।
* অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রম হতে বিরত থাকুন। প্রয়োজনে শর্তানুযায়ী শরয়ী সুবিধ গ্রহণ করুন। যেমন তওয়াফ ও সায়ীর সময় ক্লান্তি অনুভব করলে হুইল চেয়ার ব্যবহার করা।

হজ্বের সময় দুগ্ধপোষ্য বাচ্চা ও শিশুঃ

নিম্নোক্ত কারণে হজ্বের সময় অপ্রাপ্ত বয়স্ক বাচ্চাদেরকে সাথে না আনা উত্তমঃ

* বাচ্চারা শ্বাসকষ্ট, অন্ত্রের অসুখ সহ অন্যান্য সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে বেশী থাকে।
* অতিরিক্ত তাপমাত্রা এবং কম পানি পানের কারণে বাচ্চাদের পানিশূন্যতা দেখা দিতে পারে।
* হজ্বের সময় সফরের কষ্টের ফলে বাচ্চাদের রুচি কমে যেতে পারে ফলে পানি শূন্যতা দেখা দিতে পারে।
* হজ্বের সময় ভিড়ের মাঝে বাচ্চাদের হারিয়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে।

নিম্নলিখিত অবস্থাগুলোতে গর্ভবতী নারীকে দ্রুত নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবেঃ

- রক্তপাত বা অস্বাভাবিক যোনি স্রাব
- অতিরিক্ত পেটব্যাথা
- চোখ ঝাপসা হয়ে প্রচন্ড মাথা ব্যাথা

বাচ্চা সাথে নিয়ে আসলে পিতা-মাতা কে যে টিপসগুলো জানতে হবেঃ

* শিশুর কব্জিতে একটি ব্রেসলেট রাখুন যা তার পূর্ণ নাম, বাসস্থানের ঠিকানা, টেলিফোন বা মোবাইল নাম্বার এবং কাফেলার নাম লেখা থাকবে।
* শিশুর মৌলিক টিকাগুলো গ্রহণ করা নিশ্চিত করা এবং অন্যান্য টিকার ব্যাপারে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া।
* পানিশূন্যতা এড়ানোর জন্য পর্যাপ্ত পানি পান করানো।
* নিয়মিত হাত ধুয়ে দেয়া।
* ত্বকের প্রদাহ হতে বাচার জন্য দু রানের ফাঁক পরিচ্ছন্ন ও শুষ্ক রাখা।
* খাবারে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।
* যথা সম্ভব শিশুদেরকে ভিড়ের স্থানে না নেয়া।
* শিশুর ডায়রিয়া, বমি, জ্বর বা অন্য কোন স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিলে তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া।

আপনার শিশুকে সাথে নিয়ে আসলে শিশুর মৌলিক টিকাগুলো গ্রহণ করা নিশ্চিত করুন এবং অন্যান্য টিকার ব্যাপারে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

হজ্ব পরবর্তী সাস্থ্য সমস্যাঃ

হজ্বের পরে দেশে ফিরে যাবার পর কোন কোন হজ্বযাত্রীর মাঝে বিভিন্ন উপসর্গ দেখাতে পারে, যাকে হজ্ব পরবর্তী উপসর্গ বলে। এই উপসর্গগুলো কোন রোগ নয়; বরং হজ্বের ক্লান্তি ও পরিশ্রমের কারণে কখনো এমন হয়। এই ধরনের উপসর্গগুলি সময়ের সাথে সাথে অথবা ব্যথানাশক ঔষধ সেবন করলে সেরে যায়।

এ **উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ**

* ক্লান্তি ও দূর্বলতা
* পেশীতে বিভিন্ন ধরণের ব্যাথা
* মাথাব্যাথা এবং উদ্বেগ
* গায়ের রং কালো হয়ে যাওয়া
* সর্দি
* অনিয়মিত ঘুম

এ উপসর্গগুলোর কারণঃ

* দীর্ঘ সময় রোদে থাকা
* বেশী পরিশ্রম
* সর্দি ও ইনফুয়েঞ্জার ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া

আমরা ইতিপূর্বে বলেছি যে, এই ধরনের উপসর্গগুলি সময়ের সাথে সাথে অথবা ব্যথানাশক ঔষধ সেবন করলে সেরে যায়। তবে এগুলোর মাত্রা বেড়ে গেলে অথবা দীর্ঘ সময় থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

দেশে ফেরার পর হাজ্বী সাহেব সর্দি, ঠান্ডা ও ইনফুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হলে অন্যদের সাথে মেলামেশা এড়িয়ে চলবেন এবং অসুখের মাত্রা বেড়ে গেলে ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন।

তথ্যসূত্রের তালিকাঃ

১. সৌদি স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় – সরকারি ওয়েব সাইট

www.moh.gov.sa

২. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

www.who.it

৩. ইউরোপিয়ান রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র (ECDC)

www.eurosurveillance.org

৪. বাদশাহ আব্দুল্লাহ বিন আব্দুল আজিজ আরবি স্বাস্থ্য এনসাইক্লোপিডিয়া

www.kaahe.org

৫. রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি)

www.cdc.gov

৬ . জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা (এনএইচএস)

www.nhs.uk

তৃতীয় সংস্করণ
১৪৩৮ হিঃ/ ২০১৭ইং

saudiMOH
saudiMOH
MOHportal
www.moh.gov.sa/hajj

وزارة الصحة
Ministry of Health
স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়

937