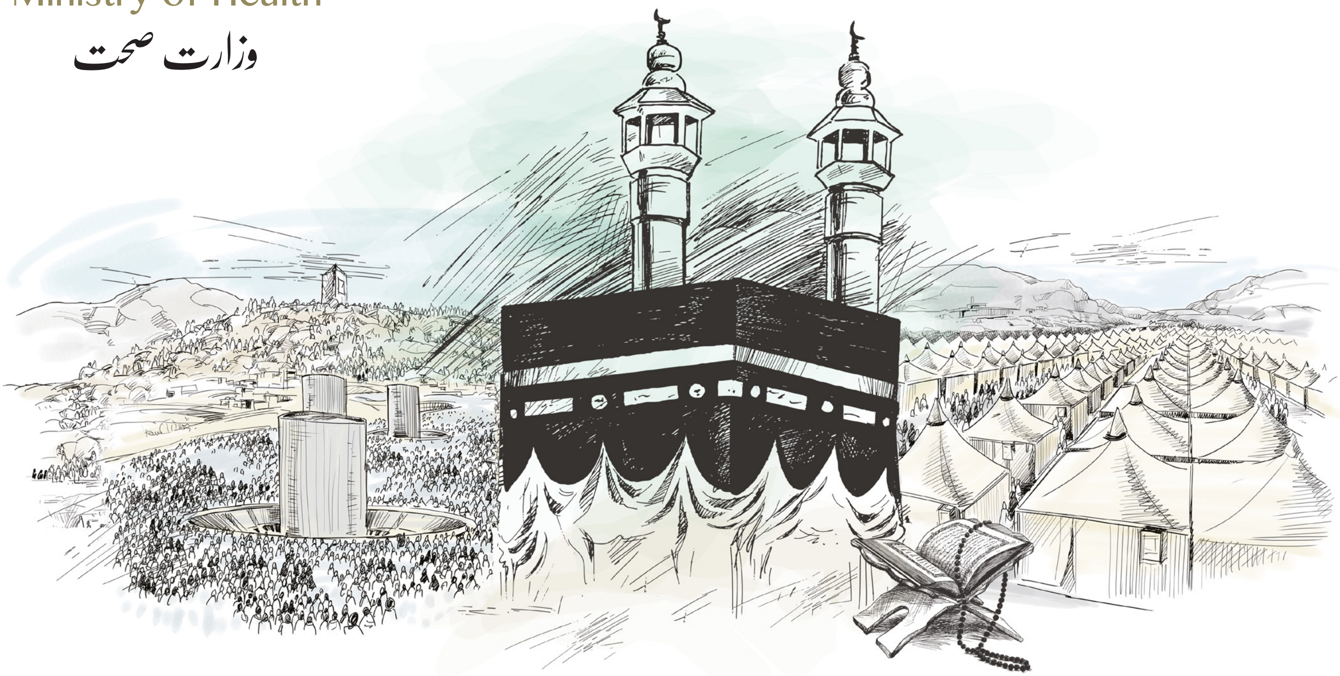
وزارة الصحة

Ministry of Health

وزارت صحت



حاجی اور معتمر کی صحت کا عام رہنما

طباعت سوم | 1438ھ / 2017ء

فہرست

مقدمہ 1

حج و عمرہ سے قبل صحت کی ہدایات 2

حج کے ساتھ مخصوص ٹیکہ کاریاں یا ویکسینز 4

داخل ہونے کے راستوں پر حج و عمرہ کے لیے احتیاطی اقدامات 6

حج و عمرہ کے دوران صحت سے متعلق ہدایات 10

حج و عمرہ کے دوران کچھ مریضوں کے لیے مخصوص صحت کی ہدایات 19

حج و عمرہ کے دوران سب سے زیادہ پھیلنے والی بیماریاں 25

حج و عمرہ میں عورت اور بچے 40

حج کے بعد کچھ مسائل 44

مراجع کی فہرست 45

عزت مآب وزیر صحت کی جانب سے کچھ باتیں

مقدمہ

تمام قسم کی تعریفیں دونوں جہان کے رب اللہ کے لیے ہیں اور درد و سلام ہو ہمارے سردار اور نبی محمد ﷺ پر۔ اس کے بعد:
اللہ تعالی کلام مجید میں ارشاد فرماتے ہیں (وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا) [اور اللہ کے لیے لوگوں پر اس گھر کا حج کرنا ہے جو اس تک چل سکے]

عظمت والے اللہ سے سچ کہا۔ اللہ تعالی نے اس مبارک شہر کو حرمین شریفین کی موجودگی کا شرف بخشا ہے جو کہ دنیا بھر کے مسلمانوں کا قبلہ ہے، حج اور عمرہ کے دنوں میں دنیا کو کونے کونے سے آنے والے مسلمانوں کی بھیڑ اس روئے زمین پر انسانوں کی سب سے بڑی بھیڑ ہوتی ہے، خادم حرمین شریفین اللہ تعالی کے ان مہمان حاجیوں کے استقبال کے لیے اپنی پوری کوشش صرف کرتے ہیں اور ان کے لیے بہترین سے بہترین انتظام کرتے ہیں، وہ انھیں ہر طرح کا آرام بہم پہونچانے کی کوشش کرتے ہیں تا کہ حجاج کرام تمام شعائر حج کو آسانی کے ساتھ ادا کر سکیں۔

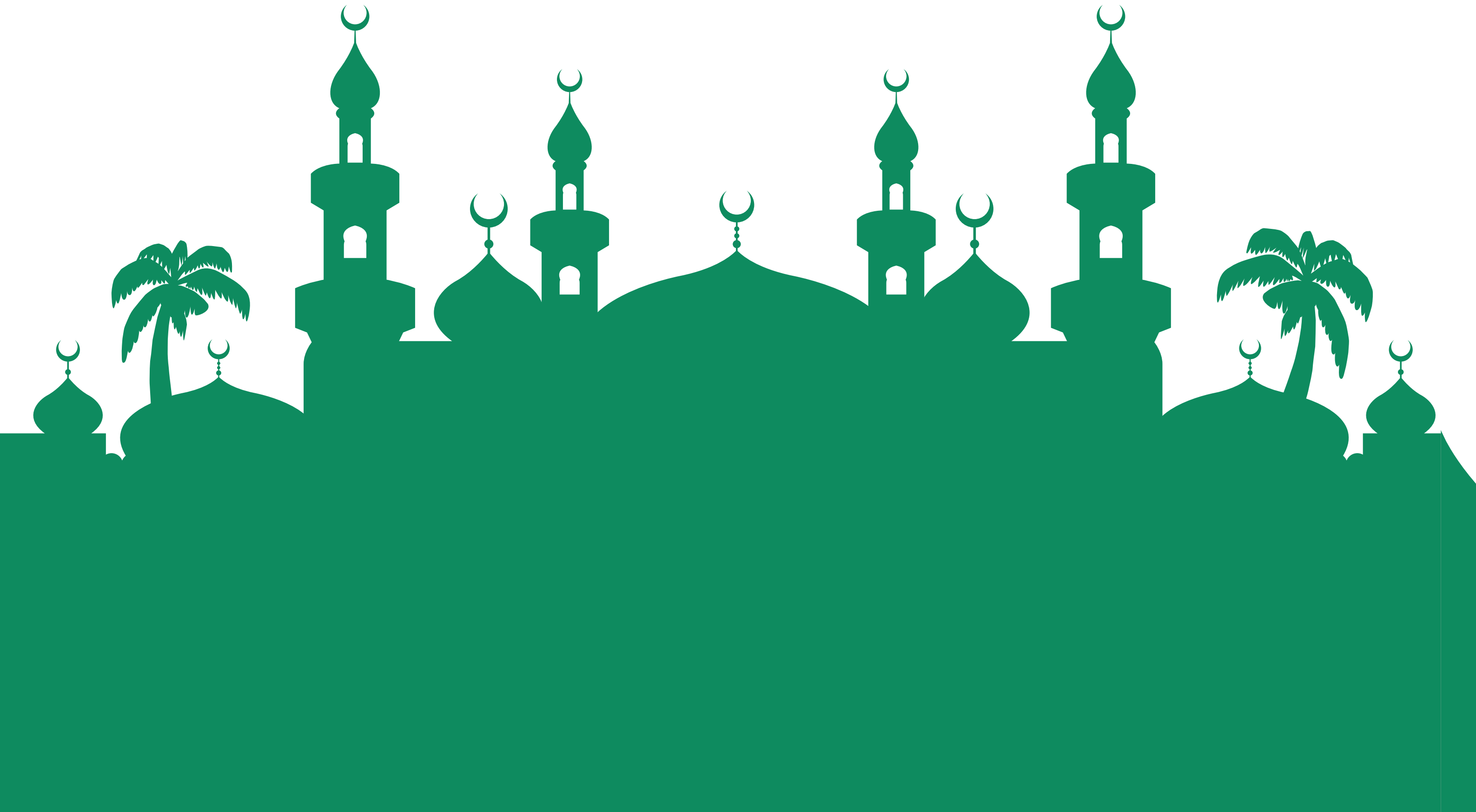
مملکت سعودی عرب کی وزارت صحت بھی اللہ کے ان مہمانوں کی خدمت میں مصروف رہتی ہے اور حجاج کرام کی مملکت میں آمد سے لے کر اپنے اپنے وطن روانہ ہونے تک ان کی صحت کا خیال رکھتی ہے؛ وزارت نے مختلف طبی میدانوں کے ۲۲۰۰۰ ماہرین کو خدمت پر لگا رکھا ہے، اسی طرح سے اس نے مکہ مکرمہ، مدینہ منورہ اور دیگر مقدس مقامات پر طبی سہولیات بھی فراہم کر رکھی ہیں، جن میں ۵۲۵۰ بستروں کے ۲۵ اسپتال شامل ہیں، نیز اس کے علاوہ ۱۴۱ طبی مراکز ہمیشہ کام کرتے ہیں، اسی طرح سے حرم مکی شریف میں متحرک مراکز بھی قائم ہیں۔

پھر ان مراکز میں جدید ترین سامانوں اور تکنیکوں سے لیس متخصص طبی عملہ تعینات ہے، اور ان مراکز کے اندر دل میں نلکی ڈالنے، دل کی جراحت، معدہ اور آنتوں کے اندر دوربین کی مدد سے دیکھنا اور گردوں کے ڈائیلیسس کا انتظام ہے۔

اسی طرح سے وزارت نے احتیاطی پہلو اور حاجیوں کی صحت پر بہت دھیان دیا ہے اور اس کی خاطر اس نے ماضی میں حج کے موسم کے دوران احتیاطی اور بیداری کے متعدد پروگرام منعقد کیے۔ وزارت نے اس ذمہ داری میں توسیع کی اور اسے حج و عمرہ کے دورران صحت کے متعلق تعلیم دینے اور اللہ کے مہمانوں کو صحت کے تصورات سے روشناس کرانے کی اہمیت کا احساس ہوا ہے جس سے حجاج کرام اللہ کی مدد سے بیماریوں اور وباؤں کے پھوٹنے سے خود کو بچا سکتے ہیں، ورنہ بصورت دیگر بیماریاں - اللہ ان سے بچائے - حجاج کرام کے ذریعہ فرائض کی ادائیگی میں رکاوٹ کھڑی کرتی ہیں۔ اس رہنما میں بیت اللہ کے زائرین کی صحت کے مختلف زاویوں پر مفصل روشنی ڈالی گئی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اللہ کی مدد سے اس رہنما سے بیت اللہ کے حاجیوں اور زائرین اور مدینۃ الرسول ﷺ کے زائرین کو مناسک کی بسہولت ادائیگی میں مدد ملے گی۔

ہم اللہ تعالی سے دعا گو ہیں کہ وہ سبھی کو شرف قبولیت بخشے اور ان کی مغفرت فرمائے۔

وزیر صحت
دکتور توفیق بن فوزان الربیعة



حج و عمرہ کے دوران صحت ہدایات

حاجی یا معتمر کے مقدس مقامات کی جانب روانہ ہونے سے پہلے، کچھ ہدایات کی جانب ان کی توجہ مبذول کرانا ضروری ہے:

١. ضروری ٹیکے لگوانا، خاص طور پر پرانے امراض میں مبتلا یا عمر دراز افراد کے لیے۔ مطلوبہ ٹیکوں اور مقدس مقامات کی جانب روانگی سے کتنے دنوں قبل انہیں لگوانا ہے اس کی تفصیل آگے آئے گی۔

٢. کافی مقدار میں دوائیں لینا، بالخصوص اگر حاجی یا معتمر کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہے جس میں دوائیں لگاتار لینی ہوتی ہیں، جیسے کہ دل اور سانس کی بیماریاں، بلند فشار خون، گردے کی بیماریاں، دمہ، حساسیت اور ذیابیطس۔

٣. حاجی اور معتمر لازمی طور پر اپنے پاس کافی تعداد میں کپڑے رکھیں؛ بہتر ہے کہ کپڑے باضابطہ طور پر اکثر و بیشتر تبدیل کر کے ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں۔ کپڑے اگر ڈھیلے ڈھالے اور ہلکے رنگ کے ہوں تو بہتر ہے۔

٤. اپنے ساتھ بیماریوں، دواؤں اور خوراکوں کی مفصل رپورٹ رکھیں، تا کہ ضرورت پڑنے پر ان سے مدد مل سکے۔

٥. اپنے ذاتی بیگ میں صفائی ستھرائی کے لیے ضروری سامان رکھیں جیسے کہ تولیہ، شیو کرنے کے سامان، صابون، دانت صاف کرنے کا منجن اور برش، چھتری (ہلکے رنگ کی)، ڈھیلے ڈھالے سوتی کپڑے، خشکی دور کرنے والی کریم یا مرہم۔ ان سب اشیاء کو کافی مقدار میں رکھیں۔

٦. طبی سامان کے بیگ میں زخم بند کرنے کے سامان، درجہ حرارت کم کرنے والی اور درد سے راحت پہونچانے والی دوائیں رکھیں۔

٧. اگر حاجی یا معتمر کو ذیابیطس کا مرض ہو تو خون میں شکر ناپنے کا آلہ ساتھ میں رکھیں۔

٨. اگر جہاز یا گاڑی میں دیر تک بیٹھنا ہو تو ہر ایک یا دو گھنٹے پر تھوڑی دیر کے لیے چل لیں یا کھڑے ہو جائیں، کیونکہ اس سے قدموں کو حرکت مل جائے گی، اور ان میں سوجن نہیں آئے گی۔

٩. سفر سے قبل ڈاکٹر سے ضرور رجوع کر لیں تا کہ صحتمند ہونے اور حج کر سکنے کی اہلیت معلوم کی جا سکے۔

ہنگامی حالت میں، کال کریں
911

سفر سے قبل ڈاکٹر سے ضرور رجوع کر لیں تا کہ صحتمند ہونے اور حج کر سکنے کی اہلیت معلوم کی جا سکے۔

حج کے دوران بنیادی صحت پیغامات

نیچے حج کے دوران بنیادی صحت پیغامات دیے جا رہے ہیں، جن پر حاجیوں کو لازماً عمل کرنا چاہئے:تا کہ وہ خود اور ان کے ارد گرد دوسرے لوگ سلامت رہیں، اور یہ ہیں:

زمین پر نہ تھوکیں

حاجی کے جائے قیام میں برقی ساکٹوں (فیوز) پر دباؤ ڈالنے یا ان پر زیادہ بوجھ ڈالنے سے احتراز کریں۔

اگر حاجی کو کھانسی یا دو ہفتوں سے زیادہ سے لگاتار کھانسی آ رہی ہو، تو وہ سفر سے پہلے ضروری تجزیے کرا لے، تا کہ یہ یقینی ہو سکے کہ اسے پلمونری ٹی بی (تپ دق) نہیں ہے۔

چھینک یا کھانسی کے وقت رومال استعمال کریں خاص طور پر ہوائی جہاز اور بسوں جیسی سواریوں میں کیونکہ انہیں مقامات سے زیادہ تر متعدی امراض پھیلتے ہیں۔

حج سے کافی پہلے ٹیکے اور ویکسینز لگوانا بعض متعدی امراض سے حاجیوں کے بچاؤ کے لیے ضروری مانا جاتا ہے۔

حج میں ٹیکے کاریاں یا مخصوص ویکسینز

حج سے کافی پہلے (آگے دیے جا رہے جدول کے مطابق) ٹیکے اور ویکسینز لگوانا بعض متعدی امراض سے آپ کے بچاؤ اور حاجیوں کے بچاؤ – اللہ نے چاہا تو - کے لیے ضروری مانا جاتا ہے، اور ان ٹیکہ کاریوں میں کچھ تو لازمی ہیں، جبکہ کچھ دیگر اختیاری ہیں، مگر ٹیکہ لگوانے سے قبل آپ ڈاکٹر سے مشورہ طلب کر لیں۔

سفر حج سے پہلے :

١. فریضہ حج کی ادائیگی کے لیے جانے سے کم از کم ١٠ دن اور زیادہ سے زیادہ ٣ سالوں قبل دماغی بخار کی ویکسینز لگوانا ضروری ہے۔

* کثیر شکری ویکسینز کے استعمال کی صورت میں کم سے کم ١٠ سال اور ملائی ہوئی ویکسینز کے استعمال کی صورت میں ٥ سال۔

٢. موسمی فلو کی ویکسینز لگوانی چاہئے، بالخصوص ایسے افراد کو جو پرانی بیماریوں میں مبتلا افراد ہوں، جن کی قوت مدافعت میں پیدائشی یا بعد میں ہونے والا نقص ہو، جو میٹابولک امراض میں مبتلا ہوں، حاملہ عورتیں، (٥ سال) سے کم عمر کے بچے اور جو موٹاپے کے شکار ہوں۔

* موسمی فلو کی ویکسین لگوانا وزارت صحت کے ملازمین کے لیے ضروری ہے اور حج کے دیگر میدانوں میں کام کرنے والوں کو بھی اسے لگوانا لینا چاہئے۔

خاص حج کے لیے ٹیکہ کاریوں کا جدول :

ٹیکہ کاری	مقصود جماعت	وقت	نوٹ
دماغی بخار (سرسام) سے بچاؤ کا چار اجزاء والا ٹیکہ	دو سال یا اس سے زیادہ کے سارے حاجی اوربچے، اسے حاملہ عورتوں کو بھی لگایا جا سکتا ہے	حج سے کم از کم دس دنوں پہلے.	قوت مدافعت تین **سالوں** کے لیے دی جاتی ہے، یہ ٹیکہ کاری لازمی ہے
زرد بخار سے بچاؤ کا ٹیکہ	اس بیماری کے پھیلاؤ والے علاقوں سے آنے والے حاجیوں کو لگایا جاتا ہے جیسے افریقہ اور امریکہ صحرا کے جنوب کے علاقے	حج سے کم از کم دس دنوں پہلے	قوت مدافعت زندگی بھر کے لیے دی جاتی ہے
موسمی فلو سے بچاؤ کا ٹیکہ	اسے ہر آنے والے حاجی یا معمتر کو لگایا جائے، بالخصوص معمر افراد، پرانی بیماریوں میں مبتلا افراد، ایسے افراد جن کی قوت مدافعت میں پیدائشی یا بعد میں ہونے والا نقص ہو، میٹابولک امراض میں مبتلا افراد، موٹاپے کے شکار افراد، اور چار مہینہ یا اس سے زیادہ کی حاملہ عورتیں۔	حج سے کم از کم **دو ہفتے** پہلے	
پولیو سے بچاؤ کا ٹیکہ	اس وائرس کے پھیلاؤ والے علاقوں سے آنے والے ہر عمر کے حاجیوں کو لگایا جاتا ہے	حج سے **چار ہفتے** پہلے	مملکت میں ان کے **پہونچنے پر** دوسری خوراک دی جاتی ہے

داخل ہونے کے راستوں پر حج و عمرہ کے لیے احتیاطی اقدامات

جاری کنندہ: صحت کے عالمی قواعد و ضوابط کا پروگرام.

مقصد:
پورٹس پر حج و عمرہ کے احتیاطی اقدامات کا مقصد یہ ہے کہ طول و عرض کے علاقوں میں پھیلے وبائی متعدی امراض مملکت، بالخصوص حج و عمرہ کے خطوں، میں نہ آئیں اور ان میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہیں:

عام اقدامات :
داخل ہونے کے راستوں پر تعینات صحت حکام کی ذمہ داری ہے کہ آنے والے افراد کے پہونچنے پر فوراً بصری اسکریننگ کے ذریعہ ان کا معائنہ کریں، اور مشتبہ حالات والے افراد کو قریب ترین سہولت پر بھیج دیں، تا کہ اچھی طرح تشخیص ہو اور احتیاطی اقدامات مکمل کیے جائیں، نیز داخل ہونے کے راستوں پرعمومی صحت کے ہنگامی منصوبوں کو فعال کیا جائے؛ تا کہ عمومی صحت کی کسی ہنگامی حالت کا سامنا کیا جا سکے اور ان منصوبوں کے تعلق سے دیگر حکام کے ساتھ رابطہ کیا جا سکے اور ان کی تربیت دی جائے گی.

خصوصی اقدامات :

(۱) دماغی بخار

مقصود ممالک: سارے ممالک.
ٹیکہ کاری: ساری عمر کے افراد.

ٹیکہ لگانے کا ثبوت: ٹیکہ کاری کی ایک موثر سرٹیفکیٹ پیش کرنا لازمی ہے، جو مندرجہ ذیل جماعتوں کے لیے ان کی مملکت آمد سے کم از کم ۱۰ دنوں قبل دماغی بخار کا ٹیکہ لگوانے کی شہادت دے:

- √ حج یا عمرہ کے لیے آنے والے.
- √ حج اور عمرہ کے موسم کے دوران موسمی کام کرنے کی خاطر حج یا عمرہ کے خطوں (مکہ مکرمہ، مقدس مقامات، مدینہ منورہ، جدہ) میں آنے والے.

ٹیکہ کاری کی قسم: A,C,W,Y نمونوں کا چار اجزاء والا دماغی بخار ٹیکہ، اور مندرجہ ذیل دو ٹیکوں میں سے کوئی بھی قبول کیا جا سکتا ہے:

- √ متعدد شکر کا چار اجزاء والا ٹیکہ polysaccharide اور اس کے فعال رہنے کی مدت ۳ سال ہے.
- √ مخلوط چار اجزاء والا ٹیکہ conjugate اور اس کی فعالیت کی مدت ۵ سال ہے.

نوٹ: ٹیکہ کاری کی سرٹیفکیٹ میں اگر ٹیکہ کاری کی نوعیت کا تذکرہ نہ ہو تو ٹیکہ کاری کی فعالیت کی مدت ۳ سال مانی جائے گی۔

دیگر اقدامات: دماغی بخار کا احتیاطی علاج مندرجہ ذیل جماعتوں کو دیا جاتا ہے:

١. افریقی بیلٹ سے آنے والے سارے حجاج و معتمرین کو قطع نظر اس کے انہیں ان کے ممالک میں ٹیکہ لگایا گیا تھا کہ نہیں، اور ان میں یہ ممالک شامل ہیں: سوڈان، جنوبی سوڈان، مالی، برکینا فاسو، گنی، گنی بساؤ، نائیجیریا، ایتھوپیا، آئیوری کوسٹ، نائجر، بینن، کیمرون، چاڈ، اریٹیریا، زامبیا، سینیگال، وسطی افریقہ۔

٢. جن لوگوں نے دماغی بخار کا ٹیکہ لگوایا تو ہے مگر وہ چار اجزاء والا نہیں ہے۔

٣. ہر وہ شخص جس کے پاس ٹیکہ کاری کی ایسی سرٹیفکیٹ ہو جو کثیر شکری ٹیکہ کی صورت میں دس دنوں سے کم یا تین سالوں سے زیادہ کی مدت میں، یا مخلوط ٹیکہ کی صورت میں پانچ سالوں سے زیادہ میں جاری ہوئی ہو۔

٤. جن کے پاس ٹیکہ کاری کا ثبوت دینے والی کوئی شہادت نہ ہو، اور احتیاطی علاج مندرجہ ذیل کے مطابق ہو گا:
معمر افراد: انہیں Ciprofloxacin ٥٠٠ ملی گرام کی دوا منہ کے ذریعہ دی جائے گی (ایک خوراک) اور رکاوٹوں کی صورت میں اس کی جگہ پر Rifampicin ٦٠٠ ملی گرام دن میں دو بار دو دنوں (٤ خوراک) دی جا سکتی ہے۔
حاملہ عورتیں: Ceftriaxone ٢٥٠ ملی گرام پٹھوں میں (ایک خوراک)۔
بچے: Rifampicin مندرجہ ذیل کے مطابق پلانا :

- ایک مہینہ سے کم ٥ ملی گرام / کلوگرام وزن دو دنوں کے لیے ہر ١٢ گھنٹے پر (٤ خوراک)۔
- ایک مہینہ یا اس سے زائد عمر ١٠ ملی گرام / کلوگرام بچے کا وزن دو دنوں کے لیے ہر ١٢ گھنٹے پر (٤ خوراک)۔

نوٹ: تمام مذکورہ ٹیکوں اور دواؤں کے تعلق سے ٹیکہ یا دواؤں کے ساتھ منسلک پرچی پڑھیں اور اس میں مذکورہ باتوں بالخصوص انہیں محفوظ رکھنے کے طریقہ اور ٹیکہ لگانے کی تکنیکی ہدایات اور ٹیکہ کاری کی اچھی طرح سے پیروی کریں۔

(٢) زرد بخار

مقصود ممالک:

مندرجہ ذیل افریقی ممالک: ایتھوپیا، انگولا، یوگنڈا، بینن، برکینا فاسو، برونڈی، چاڈ، ٹوگو، زامبیا، جمہوریہ وسطی افریقہ، جمہوریہ کانگو، جنوبی سوڈان، سوڈان، سینیگال، کیمرون، کانگو، آئیوری کوسٹ، سیرالیون، گیبون، گھانا، گنی، استوائی گنی، گنی بساؤ، کینیا، لائبیریا، نائجر، نائجیریا، مالی، موریطانیہ۔
جنوبی اور وسطی امریکہ کے مندرجہ ذیل ممالک: ایکواڈور، فرانسیسی گیانا، گیانا، برازیل، بولیویا، سورینام، پیرو، پانامہ، ٹرینیڈاڈ و ٹوباگو، وینزوئیلا، کولمبیا، ارجنٹائن، پیراگوئے۔

ٹیکہ کاری: تمام عمر کے افراد

ٹیکہ کاری کا ثبوت پیش کرنا: اعلان کردہ ممالک جہاں زرد بخار کی وبا پھیلی ہوئی ہے وہاں سے عمرہ اور حج، یا کسی دوسرے مقصد سے آنے والے افراد، اس بیماری سے بچاؤ کی درست ٹیکہ کاری کا ثبوت پیش کریں، عالمی صحت ضوابط کے مطابق، اس بیماری سے بچاؤ کے لیے ان کی ٹیکہ کاری کا ثبوت ان کی مملکت میں آمد سے کم از کم دس دنوں قبل پیش کی جانی ہے، اور ٹیکہ کاری کی سرٹیفکیٹ پوری زندگی درست رہے گی۔

ٹیکہ کاری کی سرٹیفکیٹ نہ ہونے یا اس کے غیردرست ہونے کی صورت میں، اس شخص کی وبائی نگرانی کے اقدامات کیے جائیں گے یہاں تک کہ سرٹیفکیٹ کی درستگی ظاہر ہو جائے یا چھ دن گزر جائیں، جس وقت داخل ہونے کے راستوں پر تعینات صحت کی نگرانی کے مراکز اس کے نام، قومیت، پاسپورٹ نمبر، پرواز نمبر، اس کے پہونچنے کی تاریخ، مکہ مکرمہ یا مدینہ منورہ میں اس کے جائے قیام کی مکمل معلومات اور مطوف کے نام سمیت اس کی مکمل تفصیلات صحت امور کے ڈائریکٹر کو بھیجیں گے۔

دیگر کارروائیاں: زرد بخار سے متاثر اعلان کردہ ممالک سے آنے والے ہوائی جہاز، کشتیاں اور حمل و نقل کے مختلف وسائل عالمی صحت ضوابط (۲۰۰۵) کے مطابق بین الاقوامی طور پر رائج شکلوں میں اپنے اوپر سے کیڑوں (مچھروں) کو ہلاک کرنے کا نظم کریں، نیز آنے والی تمام کشتیاں پاکی صفائی کی درست سرٹیفکیٹ پیش کریں گی، جبکہ زرد بخار سے متاثر ممالک سے آنے والی کشتیاں مواصلات کی آزادی دیے جانے کی شرط کے طور پر صحت جانچ کے مرحلہ سے گزریں گی تا کہ زرد بخار کو منتقل کرنے والے مواد سے ان کے خالی ہونے کو یقینی بنایا جا سکے۔

(۳) پولیو

مقصود ممالک:

پاکستان، افغانستان، نائجیریا، کیمرون، ایتھوپیا، شام، صومالیہ، یمن، گنی، عراق، استوائی گنی، جنوبی سوڈان، مڈغاسکر، یوکرائن، لاؤس، میانمار(برما)، نائیجر، چاڈ، لائبیریا، سیرالیون، جمہوریہ وسطی افریقہ، جمہوریہ کانگو، کینیا۔

ٹیکہ کاری: . تمام عمر کے افراد۔

- **ٹیکہ کاری کا ثبوت پیش کرنا:** مذکورہ بالا ممالک سے آنے والے افراد سرٹیفکیٹ پیش کریں جس سے یہ ثابت ہو کہ مملکت میں آنے سے چار ہفتے قبل انھوں نے منہ سے لی جانے والی پولیو کی ویکسین لی ہے۔
- **ٹیکہ کاری کی قسم:** منہ کے ذریعہ لی جانے والی پولیو کی دو اجزاء والی ویکسین OPV یا پولیو کی غیرفعال کردہ ویکسین IPV۔

دیگر کارروائیاں: مذکورہ بالا سارے ملکوں سے آنے والوں کو ان کی عمر اور اس بات سے قطع نظر مملکت میں پہونچنے پر منہ سے دی جانے والی پولیو ویکسین OPV کی دوسری خوراک دی جائے گی کہ ماضی میں انہیں یہ ویکسین دی گئی ہے یا نہیں ساتھ میں منسلک پرچی کے مطابق ویکسین کے استعمال کی رکاوٹوں کی رعایت کی جائے گی۔

(٤) زیکا (Zika) وائرس کے ساتھ مخصوص کارروائیاں:

اس بات کے مد نظر کہ دنیا کے کچھ ملکوں بالخصوص وسطی اور جنوبی امریکہ میں زیکا وائرس کے متعدد کیس اور جانچیں سامنے آئی ہیں، اور اس بات کو دیکھتے ہوئے کہ یہ وائرس (ایڈس ایجپتی) مچھر کے ذریعہ منتقل ہوتا ہے، اور عالمی صحت ضوابط (٢٠٠٥) کے مطابق، زیکا وائرس سے متاثر اعلان کردہ ممالک سے آنے والے ہوائی جہازوں، کشتیوں اور حمل و نقل کے مختلف وسائل بین الاقوامی طور پر رائج شکلوں میں اپنے اوپر سے کیڑوں (مچھروں) کو ہلاک کرنے کا نظم کریں گے، یہ بات معلوم رہے کہ مذکورہ ممالک کی فہرست میں وقفہ وقفہ سے وبائی پیش رفتوں اور کسی دیگر ملک میں بیماری کی حالت پیش آنے کی بنا پر تجدید ہوتی رہتی ہے۔

(٥) ہیضہ:

یمن میں ہیضہ کی وبائی تفتیش کو دیکھتے ہوئے، یمن سے متصل جنوبی سرحدوں کے رسائی کے راستوں پر مندرجہ ذیل کارروائیاں کی جائیں گی:

١. یمن سے آنے والوں کے پہونچنے کے فوراً بعد داخل ہونے کے راستوں پر سارے اوقات اور بالخصوص عمرہ اور حج کے موسم میں ان کا معائنہ کیا جائے گا؛ تا کہ ہیضہ کی حالت کا پتہ لگایا جا سکے۔
٢. مشتبہ حالات میں لازمی احتیاطی اقدامات کیے جائیں گے، اور صحت امور کے ڈائریکٹر کو فوری طور پر مطلع کیا جائے گا، اور انفیکشن پر قابو پانے کے اصولوں کی پیروی کی جائے گی۔
٣. یمن سے آنے والوں کے ساتھ کسی غذائی مواد کو داخل نہیں ہونے دیا جائے گا، اس سے ڈبہ بند اور اچھی طرح سے بند کیے ہوئے اتنی غذائیں مستثنی ہیں جو مسافر کے لیے راستہ میں کافی ہوں اور جن کی سعودی کسٹمز اور سعودی ادارہ برائے غذا اور دوا کے تعاون سے اجازت دی جائے۔
٤. ماحول کی درستگی یا پانی اور غذا کی سلامتی سے منسلک کسی نوٹ کی تصحیح کے لیے بلدیات، وزارت زراعت اور سعودی ادارہ برائے غذا و دوا کے ساتھ مواصلت کرنا۔
٥. داخل ہونے کے راستوں میں لگے تمام آبی وسائل کو باقاعدہ طور پر وقفہ وقفہ سے جانچ کرانا کہ کہیں ان میں جراثیم تو نہیں ہیں۔

حج و عمرہ کے دوران صحت ہدایات

معتمر یا حاجی کو اپنے حج کے دوران بہت سارے وقوعوں کا سامنا ہوتا ہے، اور ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے وقت، اس کی ملاقات بہت سارے لوگوں سے ہوتی ہے۔ اسی لیے معتمر / حاجی کو اپنی عمومی صحت کا خیال رکھنا چاہئے، اور چھوٹی چھوٹی چیزوں میں اسے سستی سے کام نہیں لینا چاہئے، کیونکہ صحت کے اکثر مسائل صحت سے متعلق مفصل ہدایات اور رہنما خطوط سے غفلت کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

ذیل میں ہم صحت سے متعلق کچھ ہدایات پیش کرتے ہیں جن کی حاجیوں کو پیروی کرنی چاہئے۔

ذاتی صفائی ستھرائی اور ماحول کی صفائی کی پابندی

صفائی ستھرائی کے اہم ترین آداب جن کی پیروی کرنا لازم ہے:

- ذاتی صفائی ستھرائی اور غسل کی پابندی، اور پانی اور صابن یا ہاتھوں کو دھونے کے لیے استعمال ہونے والے دیگر جراثیم کش اشیاء سے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھونا۔
- کھانے سے پہلے اور اس کے بعد، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، چھینک اور کھانسی کے بعد، اور جائے قیام آنے پر ہاتھوں کو دھونا۔
- زمین پر تھوکنے کی عادت سے احتراز کریں؛ کیونکہ یہ – دیکھنے میں غیرمناسب لگنے کے علاوہ – بیماریوں کے منتقل کرنے اور انفیکشن کے پھیلاؤ کا سبب بھی بنتا ہے۔
- کھانسی یا چھینک کے وقت رومال استعمال کر کے منہ اور ناک کو اس سے ڈھکنا، پھر اسے فضلے کی ٹوکری میں ڈال دینا۔
- رومال کی عدم دستیابی کی صورت میں، کھانسی یا چھینک کو بازو کے اوپری حصہ، نہ کہ ہاتھوں پر، کرنا بہتر ہے۔
- غسل خانوں یا بیت الخلاء کے باہر قضائے حاجت سے اجتناب کریں، تا کہ متعدی بیماریاں نہ پھیلیں، نیز اس غلط برتاؤ سے کراہت اور پریشانی نہ ہو۔
- کوڑے دان کے فضلات اور بچ رہنے والا کھانا سڑک پر نہ پھیکیں بلکہ انھیں ان کے لیے مخصوص ڈبوں میں ہی ڈالیں۔
- مسلسل طور پر کپڑوں کو بدل کر دوسرے صاف کپڑے پہن لیں تا کہ پریشان کن چھالوں جیسی صحت کی پریشانیاں نہ ہوں۔
- حاجیوں کے جائے قیام کو روزآنہ صاف ستھرا کرنا ضروری ہے۔
- منہ اور دانتوں کو باضابطہ طور پر صاف کریں۔

کھانسی یا چھینک کے وقت رومال استعمال کر کے منہ اور ناک کو اس سے ڈھانپ لیں، پھر اسے فضلے کی ٹوکری میں ڈال دیں یا کھانسی اور چھینک کے لیے بازو کے اوپری حصہ استعمال کریں نہ کہ ہاتھ، تا کہ سانس کے ذریعہ پھیلنے والی متعدی بیماریوں کو منتقل ہونے سے روکا جا سکے۔

بھیڑ بھاڑ والی جگہوں اور اجتماعات میں من پر لگانے والا ماسک استعمال کریں، اور انھیں بنانے والی کمپنی کی ہدایات کے مطابق باضابطہ طور پر بدلتے رہیں، انھیں کان کے پیچھے سے نکالیں نہ کہ اس کے آگے سے، پھر ہاتھوں کو پانی اور صابن سے دھو لیں۔

فضلات کو بند تھیلوں میں ٹھکانے لگائیں اور پھر انھیں ان کے لیے مخصوص جگہوں میں ڈال دیں۔

گرمی سے پیدا ہونےوالی تھکن اور گرمی کی لپٹیں (دھوپ کی لپٹیں)

کچھ حاجی، طواف، سعی اور کنکر مارنے جیسے مناسک کی ادائیگی شدید بھیڑ اور گرمی کے اوقات میں انجام دیتے ہیں، تو وہ خود کو اور اپنے ساتھ والوں کو بھی تھکاتے ہیں؛ جبکہ بھیڑ کم ہو جانے کے وقت، اور درجہ حرارت معتدل ہو جانے کے بعد، ان کی ادائیگی سے جسم کو زیادہ راحت ملتی ہے، اور خشوع و خضوع اور اطمینان میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض لوگ خود کو حج وعمرہ کے دوران تھکا کر، رات میں دیر تک جاگتے ہیں، اور کافی مقدار میں آرام کرنے کا اہتمام نہیں کرتے؛ ایسا کرنے کی وجہ سے جسم کو محنت، مشقت اورتھکان کا سامنا ہوتا ہے۔

احتیاط :

- پسینہ نکلنے کی وجہ سے جسم میں سیال کی کمی کی بھرپائی کے لیے پانی اور جوس جیسے سیال کافی مقدار میں پئیں۔
- جسم کو زیادہ نہ تھکائیں اور کافی مقدار میں آرام کریں۔
- دھوپ کی چھتریاں استعمال کریں (ہلکے رنگ مثلاً سفید چھتریاں بہتر ہیں) اور جہاں تک ممکن ہو سورج کی روشنی آپ کے اوپر براہ راست نہ پڑے۔

گرمی سے ہونے والی تھکان اور لو سے بچنے کے لیے چھتری استعمال کریں، اور جہاں تک ممکن ہو سورج کی روشنی آپ کے اوپر براہ راست نہ پڑے، زیادہ مقدار میں سیال اشیاء لیں، اور کافی آرام کریں۔

خوراک کی زہر آلودگی

کچھ حجاج / معتمرین کھانا غیر صحت بخش طریقہ پرتیار کرتے ہیں، اسی وجہ سے کھانے سے متعلق بعض متعدی بیماریوں (مثلاً: اسہال، قے، درد شکم، آنتوں میں سوزش، اور غذائی زہر آلودگی) میں حج کے دوران اضافہ ہو جاتا ہے۔.

احتیاط:

- کھانا تیار کرتے وقت، اس سے پہلے اور اسے نوش کرنے کے بعد، اسی طرح سے قضائے حاجت کے بعد، صفائی ستھرائی، اور ہاتھوں کو پانی اور صابن سے دھونے پر خاص دھیان دیں۔
- کھانا تیار کرنے اور اسے نوش کرنے کے لیے استعمال ہونے والے برتنوں کو صاف ستھرا رکھیں۔
- پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے قبل انھیں دھو لیں۔
- کھانا کھلا ہوا نہ چھوڑیں؛ کیونکہ اس طرح سے اس میں آلودگی ہو سکتی، کیڑے پڑ سکتے اور اسے جانور استعمال کر سکتے ہیں۔
- ڈبہ بند اور محفوظ کردہ کھانے پینے کی اشیاء خریدتے وقت ان کی درستگی کی تاریخ ضرور چیک کر لیں۔
- پینے اور پکانے کے لیے بوتل میں بند یا فلٹر اور پاک کیا ہوا پانی استعمال کریں، ایسے پانی کی عدم دستیابی کی صورت میں پانی کو استعمال کرنے سے پہلے ابال لیں۔
- راستوں اور گلیوں میں پھیری لگانے والوں سے کھانے نہ خریدیں، اور کھلے ہوئے کھانے کھانے سے اجتناب کریں۔
- پکے ہوئے کھانے کو کمرہ کے درجہ حرارت پر دو گھنٹوں سے زیادہ محفوظ نہ کریں کیونکہ اس سے جراثیم پھیلتے ہیں، اور پھر زہر آلودگی کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے، یا تو اسے فریج میں محفوظ کریں یا اتنا ہی کھانا لائیں جو ایک بار کھانے کے لیے کافی ہو۔

- حج کے دوران حاجی صفائی ستھرائی کا ضرور خیال رکھے
- پینے اور پکانے کے پانی صاف ستھرے اور آلودگیوں اور جرثوموں سے پاک ہوں۔

غذائی زہر آلودگی سے خود کو بچانے کے لیے

کھلے ہوئے اور آلودہ ہو سکنے کی حالت میں رکھے ہوئے کھانوں یا پھیری والوں سے خریدنے سے اجتناب کریں

اپنے ہاتھوں کو پانی اور صابن یا اسی لیے تیار گئے مخصوص جراثیم کش سیالوں سے برابر دھوتے رہیں، بالخصوص کھانا تیار کرنے، اسے پیش کرنے اور نوش کرنے سے قبل۔

ڈبہ بند اشیاء اور بند کھانوں کی درستگی کی تاریخ ضرور چیک کر لیں .

یاد رکھیں کہ پکے ہوئے کھانے کی کمرہ کے درجہ حرارت میں یا گاڑیوں میں دو گھنٹوں سے زائد ذخیرہ اندوزی کرنے سے جراثیم پیدا ہوتے ہیں اور اس طرح سے غذائی زہر آلودگی ہوتی ہے .

پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے قبل اچھی طرح دھو لیں۔

کھانا اچھی طرح پکائیں اور اسے پکانے کے فوراً بعد کھا لیں یا فریج میں مناسب درجہ برودت میں رکھ دیں۔

شیو کراتے وقت احتیاطی اقدامات

کچھ حجاج اور معتمرین دوسرے لوگوں کے ذریعہ استعمال کیے گئے ریزرس یا ریزر بلیڈ استعمال کرتے ہیں؛ اور اس وجہ سے وہ خون سے منتقل ہونے والی کئی ایک متعدی بیماریوں کی زد پر آ جاتے ہیں، جن میں خطرناک ترین بیماری ہیپاٹائٹس (بی) اور (سی) کے وائرس ہیں۔ اسی لیے، ہر حاجی اور معتمر کو چاہئے کہ وہ اپنے ذاتی ریزر یا ریزر بلیڈ ایک ہی بار استعمال کرے، پھر اسے مخصوص جگہ میں پھینک دے۔

اسے مندرجہ ذیل کی پیروی بھی کرنی چاہئے:

- اجازت یافتہ نائی کا ہی انتخاب کریں، اور راستوں اور فٹ پاتھ کے نائیوں سے پورے طور پر اجتناب کریں۔
- شیو یا بال چھوٹے کرانے سے قبل نائی کو یاددہانی کرا دیں کہ وہ اپنے ہاتھ پانی اور صابن سے اچھی طرح دھو لے۔
- صرف دستے والے ایسے ریزرس ہی کام میں لائیں جنہیں صرف ایک بار استعمال کیا جاتا ہے، اور دستے والے ریزرس سمیت کسی دیگر قسم کے ریزرس کو استعمال کرنے میں شراکت سے احتراز کریں جن میں ہر گاہک کے بعد بلیڈ کو تبدیل کر کے نیا بلیڈ لگا دیا جاتا ہے۔
- اور آخری بات یہ کہ باقی بالوں کو ہٹانے یا اسپنچ کو کاٹنے کے سامانوں یا اسی قسم کے دیگر سامانوں کے استعمال ، یا فٹکری کے استعمال میں شراکت سے اجتناب کریں۔

یاد رکھیں کہ آپ کے لیے مخصوص شیو کے سامانوں کا استعمال ہی آپ کو خطرناک متعدی بیماریوں سے بچانے کا بہترین طریقہ ہے۔

امن اور سلامتی کے ساتھ مخصوص تجاویز

حج کے موسم میں مختلف قسم کے رویے اور وقوعے سامنے آتے ہیں، کیونکہ بہت ہی مختصر مدت میں کافی بڑی تعداد میں لوگ اکٹھا ہو جاتے اور وہ ایک دوسرے سے ملحق یا پڑوس میں لگے خیموں میں سکونت اختیار کرتے ہیں اور بار بار ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل بھی ہوتے رہتے ہیں، اور اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ وہ متعدد ملکوں سے آتے ہیں، الگ الگ زبانیں بولتے ہیں اور ان کے علمی درجات مختلف ہوتے ہیں، اسی لیے حج کے موسم میں بہت سارے حادثات اور صحت سے متعلق مسائل کے پیش آنے کا امکان رہتا ہے۔

ان حادثات میں اہم ترین درج ذیل ہیں:

۱. آگ

- خیموں کے اندر آگ جلانے سے احتراز کریں، اور پکانے اور کھانا تیار کرنے کے لیے مخصوص جگہیں ہی استعمال کریں۔
- سگریٹ کے بچ رہنے والے ٹکڑوں کو ان کے لیے مخصوص مقامات میں رکھنا مناسب ہے، اور بنیادی طور پر تمباکو نوشی سے اجتناب کرنا ہی حاجی کے شایان شان ہے۔
- حاجی اپنے جائے قیام میں نکلنے کے ہنگامی راستوں کے بارے میں معلومات ضرور حاصل کر لے تا کہ بوقت ضرورت انھیں استعمال کر سکے۔
- خیموں اور حاجیوں کے جائے قیام کے اندر ایسی اشیاء نہ رکھیں جن میں آگ لگ سکے یا دھماکہ ہو سکے (مثلاً: گیس سلنڈر وغیرہ)۔
- رہائش گاہ یا جائے قیام سے جاتے وقت بجلی کے تار کو لازمی طور پر الگ کر دیں، اور بجلی کے کنیکشن کم کریں اور ان کی وسعت سے زیادہ ان پر بوجھ نہ ڈالیں۔

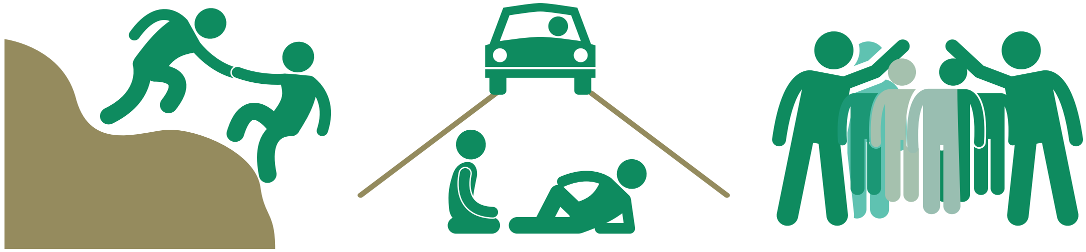
۲. گاڑیوں کے حادثے

کچھ اہم مشورے جن پر حاجی یا ڈرائیور کو عمل کرنا چاہئے:

- گاڑی چلانے میں جلد بازی یا لاپروائی سے کام نہ لیں، اور راستہ کے درمیان پیدل چلنے والوں کو برابر متنبہ کرتے رہیں۔
- گاڑیوں اور بسوں کے اوپر سواری کرنے سے احتراز کریں، بالخصوص جب عرفات سے مزدلفہ کے لیے نکل رہے ہوں۔
- اگر حاجی پیدل چل رہا ہو تو اسے گاڑیوں کے راستے سے دور رہنا چاہئے۔

۳. چھالے پڑنے اور ہڈی ٹوٹنے کے واقعات

- حاجی کو پہاڑوں اور اونچی جگہوں پر خیمہ نہیں لگانا چاہئے، اسی طرح سے چٹانوں اور پہاڑوں پر چڑھنے سے اجتناب بھی کرے، کیونکہ اس سے اس کی زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے۔
- حاجی کو چاہئے کہ بھیڑ بھاڑ اور جلدی جلدی چلنے سے احترازکرے، کیونکہ انھیں کی وجہ سے حج میں اکثر چوٹیں اور چھالے پڑ جاتے ہیں۔
- ادھر ادھر جانے اور مشاعر کی ادائیگی کے لیے مناسب وقت کا انتخاب کریں، اور جہاں شریعت نے رخصت دے رکھی ہو وہاں شرائط پوری ہونے پر اس سے فائدہ اٹھائیں۔
- حاجی کو فٹ پاتھ اور راستوں پر بستر لگانے اور گاڑیوں اور سواریوں کے نیچے سونے سے ہر حال میں دور رہنا چاہئے۔
- حاجی کو چاہئے کہ بھیڑ بھاڑ کی جگہوں میں اپنی چھتری اوپر اٹھا لے تا کہ دوسروں کو تکلیف نہ ہو۔
- ضروری ہے کہ مریضوں، معمر افراد، عورتوں اور بچوں کے ساتھ نرمی کا معاملہ کریں۔



جہاں تک ممکن ہو حاجی بڑی جماعتوں میں چلنے سے بہر صورت اجتناب کرے، کیونکہ اس کی وجہ سے باقی حاجیوں کو الجھن اور تکلیف ہوتی ہے۔

دواؤں کو صحتمندانہ طریقہ پر محفوظ رکھنا:

حاجی کو چاہئے کہ وہ مستقل یا وقتی طور پر استعمال کرنے والی دواؤں کو، خاص طور پر گرم فضا میں، محفوظ کرنے کی کیفیت پر توجہ دے، نیز بازار میں چھوٹے چھوٹے لفافے (ٹرامس) بھی ملتے ہیں جن میں د واؤں کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

باہر بستر لگانا غیرصحت بخش رجحان ہے:

حج میں غلطی اور نقصاندہ رجحانات میں سے ایک یہ ہے کہ حاجی بستر باہر لگائیں؛ کچھ حاجی پورے موسم حج میں سڑکوں، پلوں کے نیچے اور سواریوں کے اوپر بستر لگاتے ہیں، جس سے آگے چل کر وبائیں اور متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں؛ نیز بستر لگانے والوں کو مشقت، تھکن اور سخت دھوپ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور کبھی کبھار اس کی وجہ سے ایمبولینس اور شہری دفاع کی گاڑیوں کی نقل و حرکت متاثر ہوتی ہے، اور اس سے عام ٹریفک میں بھی رکاوٹ ہوتی ہے۔

تمباکونوشی ترک کرنا:

حج کا موسم ایک اچھا موقع ہوتا ہے جب آدمی تمباکو نوشی کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دیں، حالانکہ اس کے نقصانات سبھی پر واضح ہو چکے ہیں، اور حج کے موسم میں خاص طور پر بھیڑ اور حاجیوں کے جائے قیام قریب قریب ہونے کی وجہ سے تمباکونوشی کرنے والے اور اس کے ارد گرد افراد کے لیے اس کے نقصانات بڑھ ہی جاتے ہیں۔

کیا حجاج کو ناک اور منہ کے ماسک سے فائدہ ہوتا ہے؟

ماسک صحت بخش طور پر پہنیں اور انھیں ہر چھ گھنٹے یا گندہ ہو جانے پر بنانے والی کمپنی کی ہدایات کے مطابق کان کے پیچھے سے، نہ کہ سامنے سے، نکال کر بدل لیا کریں، اور انھیں نکالنے کے بعد ہاتھوں کو پانی اور صابن سے دھو لیں۔

اسی طرح سے جنھیں زکام ہو یا ناک بہہ رہی ہو انھیں ماسک استعمال کرنا چاہئے تا کہ انفیکشن دوسروں میں نہ منتقل ہو۔

حج و عمرہ کے دوران بعض مریضوں کے لیے مخصوص صحت ہدایات

حج اور عمرہ کے موسم میں کچھ مخصوص بیماریوں کے حالات ہیں جن پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً:

دل کے مریضوں کے لیے صحت ہدایات:

دل کے مریض صحت مستحکم ہونے کی حالت میں عام طور پر حج کے مناسک کی ادائیگی کر سکتے ہیں لیکن انھیں مندرجہ ذیل مشوروں پر عمل کرنا چاہئے:

- حج پر روانگی سے پہلے اپنی صحت حالت کی تشخیص کرانے کے لیے طبیب سے رجوع کرنا۔
- دواؤں کی کافی مقدار ساتھ میں رکھنا، اور ان کی محفوظ اور مناسب طریقہ پر حفاظت کرنا۔
- ساتھ میں طبی کارڈ یا طبی رپورٹ رکھنا جس میں مریض کی حالت اور وہ جو دوائیں لے رہا ہے ان کا ٹھیک ٹھیک بیان ہو۔
- ضرورت سے زیادہ جسمانی محنت نہ کرنا، اور طواف اور سعی کے دوران اور تھکاوٹ کا احساس ہونے پر شرعی رخصت کے مطابق وہیل چیئر استعمال کرنا۔
- پرجوش ہونے اور زائد عصبیت کا مظاہرہ کرنے سے احتراز کریں، اور آدمی کو یاد رکھنا چاہئے کہ عفو و درگزر حاجی اور معتمر کی نشانی ہے۔
- ایسی خوراک استعمال کریں جن میں تیل اور نمک کم ہوں، اور ڈاکٹر کی جانب سے بتلائے گئے خوراک کی پیروی کریں۔
- بہتر ہے کہ مریض مناسک حج کی ادائیگی قریبی افراد اور دوستوں کی جماعت کے ساتھ کرے تا کہ کسی ہنگامی حالت کے پیش آنے پر وہ اس کی مدد کر سکیں۔

اگر مریض کو سینے میں درد محسوس ہو یا سانس لینے میں دشواری پیش آئے، تو ضروری ہے کہ وہ تھوڑی دیر آرام کر لے، اور ان علامات میں اضافہ ہونے یا درد کے بڑھ جانے کی صورت میں، فوری طور پر قریب ترین صحت سہولت سے رجوع کرے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے صحت ہدایات

ذیابیطس کے مریض فریضہ حج وعمرہ کی ادائیگی کر سکتے ہیں – اللہ نے چاہا تو – بس اس سے پہلے وہ ایک طبی معائنہ کرا لیں اور حج یا عمرہ کے لیے اپنی کی موزونیت کا پتہ لگا لیں، **مگر انھیں اس کے دوران پیش آ سکنے والے حالات سے ہوشیار رہنا چاہئے:**

- خون میں شکر کی سطح کا کم ہونا، اور یہ مشقت، گرمی کا سامنا کرنے اور کھانے پینے کے نظام میں تبدیلی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
- زیادہ چلنے پھرنے اور بھیڑ بھاڑ کی وجہ سے قدم یا دوسری جگہوں پر زخم یا چھالے پڑ سکتے ہیں۔
- بھیڑ اور زیادہ پسینہ نکلنے اور خون میں شکر کی سطح میں بے ترتیبی کی وجہ سے، ذیابیطس کے مریضوں کو آسانی سے پڑ سکنے والے چھالے۔

ان مسائل سے بچنے کے لیے ذیل میں ذیابیطس میں مبتلا حاجی / معتمر کو کچھ مشورے دیے جار ہے ہیں:

- کلائی پر کڑا پہننا یا ساتھ میں شناختی کارڈ لیے رہنا جس سے یہ معلوم ہو کہ حاجی / معتمر کو ذیابیطس کا مرض ہے، نیز اس میں علاج کی نوعیت کی بھی صراحت ہو، تا کہ ضرورت پڑنے پر ضروری مدد پہنوچائی جا سکے۔
- شکر پیمائش کرنے کا آلہ رکھنا تا کہ خون میں شکر کی سطح کی روزآنہ اور باضابطہ طور پر، اور بالخصوص شکر کی سطح میں بے ترتیبی کا احساس ہونے پر، پیمائش کی جا سکے۔
- صحت کی حالت سے متعلق مفصل طبی رپورٹ ساتھ میں رکھنا، اور جائے قیام میں کسی قریبی شخص اور مہم کے ڈاکٹر کو اطلاع دینا کہ اسے ذیابیطس کا مرض ہے۔
- شوگر کی دوائیں کافی مقدار میں رکھنا، اور ماہر ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق خوراکیں لینا۔
- انسولین کو منتقل اور ذخیرہ اندوزی کرتے وقت برف کے مناسب حفاظت کار (ٹرامس) یا جائے قیام میں فریج کے اندر رکھ کر ٹھنڈا رکھنے کو یقینی بنائیں۔
- قدموں کو چھالوں سے محفوظ رکھنے کے لیے آرام دہ موزے پہنیں، اور ننگے پیر چلنے سے اجتناب کریں۔
- علاج لینے اور کافی مقدار میں کھانے کے بعد ہی طواف اور سعی شروع کریں، تا کہ خون میں شکر کی مقدار کم نہ ہو، نیز زیادہ کھانے سے اجتناب کریں۔

- سفر اور حج کے دوران، بتلائے گئی خوراک کے مطابق، مسلسل بنیادی اور ہلکے کھانے کھائیں تا کہ خون میں شکر کی سطح میں زیادہ کمی نہ ہونے پائے۔
- حاجی کو شکر والی اور میٹھی غذائیں زیادہ مقدار میں نہیں لینی چاہئے؛ کیونکہ خون میں شکر کی مقدار بہت زیادہ ہونے سے صحت کو نقصان ہو سکتا ہے۔
- شکر کی سطح کم ہونے کی علامات (مثلاً: رعشہ، ٹھنڈک، یا تھکان اور مشقت کے ساتھ غنودگی کا احساس، یا اچانک یا شدید بھوک کا احساس، یا بہت زیادہ پسینہ آنا، یا بصارت کا دھندلاپن) کا احساس ہونے پر مناسک کی ادائیگی عارضی طور پر روک دیں اور اس طرح کی حالت میں صحت کے احتیاطی اقدامات کریں۔
- مناسب مقدار میں اور باضابطہ طور پر پانی پینا۔
- جلد میں انفیکشن ہو جانے پر اس کے علاج اور جلد کے انفیکشن اور چھالوں جیسی، پیچیدگیوں کے ہونے پر، ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد، کچھ جراثیم کش ادویات کا استعمال۔
- ریزر کی جگہ پر حاجی کے لیے مخصوص شیونگ برقی آلہ استعمال کریں، تا کہ زخم اور انفیکشن نہ ہو۔

خون میں شکر کم ہونے کا علاج؟

اگر مریض ہوش میں اور آگاہ ہے، تو مندرجہ ذیل چیزیں کی جا سکتی ہیں:

- سنترے یا سیب یا مخلوط پھل وغیرہ کا ایک گلاس میٹھا جوس لیں۔
- یا چائے کے دو چمچہ برابر شہد۔
- یا ایک گلاس پانی میں تحلیل شدہ چائے کے دو چمچہ برابر شکر۔
- یا ۲-۵ دانے گلوکوز (اسے دواخانہ سے خریدا جا سکتا ہے)۔

اگر آدمی کا ہوش ختم ہو گیا ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو مریض کو قریب ترین صحت مرکز پر لے جائیں۔

دمہ کے مریضوں کے لیے صحت ہدایات

دمہ کے مریض کو کبھی کبھار حج اور عمرہ کے دوران دمہ کی علامات میں زیادتی یا سانس لینے میں پریشانی ہونے لگتی ہے، اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے کہ آدمی کا بھیڑبھاڑ والی اور کبھی کبھار گرد بھری یا گاڑیوں سے نکلنے والے دھوئیں سے آلودہ جگہوں میں ہونا؛ اور کبھی کبھار یہ دورے تھکن اور لگاتار چلنے، یا پھیپھڑے میں انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتے ہیں اور ان میں بھیڑبھاڑ کی وجہ سے اضافہ ہو سکتا ہے۔

اسی وجہ سے دمہ کے مریضوں کو مندرجہ ذیل مشوروں پر عمل کرنا چاہئے

- کلائی میں ایک کڑا پہنے رہیں جس پر اس کا نام اور عمر، بیماری کی تشخیص اور علاج کی نوعیت لکھی ہوئی ہو۔
- سفر سے پہلے طبیب سے رجوع کر لیں تا کہ صحت حالت اور سفر کرنے کی اہلیت کی تعیین ہو سکے اور دورے پڑنے پر کیے جانے والے اقدامات کے تعلق سے ڈاکٹر اسے یاددہانی کرا سکے۔
- دمہ اسپرے کافی مقدار میں رکھ لیں۔
- کسی جسمانی مشقت کو انجام دینے سے قبل، بالخصوص طواف، سعی اور کنکری مارنے کے دروان، ہوا کی نالیوں کو کشادہ کرنے والی دواؤں کا استعمال بہتر ہے۔
- اکثروبیشتر آرام کرتے رہیں۔
- دوروں کے وقوع کو روکنے کے لیے شدید بھیڑبھاڑ سے اجتناب کریں، کیونکہ اس کی وجہ سے دمہ کی پریشانی لاحق ہوتی ہے۔
- دمہ کی علامات کا احساس ہونے پر جلدی سے اسپرے استعمال کرنا، نیز سخت دورہ پڑنے کی صورت میں قریب ترین صحت سہولت یا اسپتال سے رجوع کرنا۔

جب مریض کو دمہ کی علامات کا احساس ہو، تو اسے جلدی سے اسپرے استعمال کرنا چاہئے نیز دمہ کا شدید دورہ پڑنے پر قریب ترین صحت سہولت یا اسپتال سے رجوع کرنا چاہئے۔

حساسیت کے مریضوں کے لیے صحت ہدایات

کچھ حالات میں حساسیت کے مریضوں کے اندر ماحول میں موجود بعض چیزوں (مثلاً: دھوئیں، مٹیاں، کھانے، کیمیائی مادے وغیرہ) کے تئیں حساسیت کی علامات میں اضافہ ہو جاتا ہے اور انہیں جلد، آنکھ، ناک، یا سینے میں حساسیت (دمہ) ہوسکتی ہے اور کبھی کبھار حج یا عمرہ کے موسم میں بھیڑ، گرد و غبار، مٹیوں، گرمی اور موٹرگاڑیوں وغیرہ سے نکلنے والے دھوؤں کی وجہ سے اس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اسی لیے ان صحت مسائل میں کمی کرنے کی خاطر کچھ ہدایات کی پیروی کرنی چاہئے:

- حساسیت کو پیدا کرنے والی جگہوں، اوقات اور اعمال سے اجتناب کریں، تو سورج کی کرنوں کا براہ راست سامنا نہ کریں نہ ہی بھیڑ بھاڑ میں جائیں وغیرہ۔

- **جلد کی حساسیت یا ناک اور آنکھ کی حساسیت کی صورت میں:**

حساسیت میں مبتلا شخص کو چاہئے کہ طبی ہدایات کے مطابق اپنے ساتھ مناسب حساسیت مخالف اشیاء (گولیاں، یا ناک کے لیے اسپرے، یا آنکھوں میں ڈالنے کے قطرات) رکھے رہے، اور حساسیت سے حاجی کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا ہے سوائے یہ کہ سینے کی حساسیت (دمہ) کی سنگینی کے حالات پیدا ہو جائیں۔

- **کھانوں سے حساسیت کی صورت میں:**

جب حساسیت کچھ مخصوص کھانے تناول کرنے کی وجہ سے ہوئی ہو تو اس کھانے سے اجتناب کر کے حساسیت کا علاج کیا جا سکتا ہے، اور اگر ایسا نہ ہو تو اس کے لیے کوئی مخصوص خوراک کا نظام نہیں ہے۔

حساسیت میں مبتلا شخص کو حساسیت پیدا کرنے والی جگہوں، اوقات، اعمال اور کھانوں سے اجتناب کرنا چاہئے، تو اسے سورج کی کرنوں کا براہ راست سامنا کرنے یا بھیڑ بھاڑ میں جانے سے اجتناب کرنا چاہئے۔

گردے کے مریضوں کے لیے صحت ہدایات

ان لوگوں کی لیے مشورے جن کر گردے ناکام ہو گئے ہیں (جسے ڈائلیسس کی ضرورت پڑتی ہے)، گردوں کے عمل میں کمزوری آ گئی ہے، اور ان میں پتھری ہو:

- طبیب سے رجوع کر کے فریضہ حج یا عمرہ کی ادائیگی کی اہلیت کو یقینی بنا لیں اور مناسب صحت ہدایات کی جانکاری حاصل کرلیں۔
- تجویز کی گئی دوائیں ساتھ رکھیں اور انھیں ایسی مناسب جگہوں میں محفوظ رکھیں جہاں پہونچنا آسان ہو۔
- دوائیں باضابطہ طور پر اور وقت پر لینا۔
- ڈاکٹر کے ذریعہ مقرر کردہ حد کے مطابق سیال مادے اور نمک استعمال کرنا۔
- دیر تک دھوپ کا سامنا کرنے سے اجتناب کرنا، تا کہ جسم سے سیال مادوں اور نمک کی کمی نہ ہو۔
- گوشت اور پروٹین زیادہ مقدار میں نہ استعمال کرنا تا کہ گردوں کی کارکردگی پر اثر نہ پڑے۔
- جسم میں کسی بے ترتیبی مثلا آنتوں میں سوزش یا پیشاب کی نالیوں میں انفیکشن کی صورت میں مشن کے ڈاکٹر یا قریب ترین صحت مرکز سے رجوع کرنا۔
- ضرورت کے وقت قریب ترین صحت مرکز سے رجوع کرنا۔

جس مریض کو ڈائلیسس کی ضرورت ہو:

ایسے شخص کے لیے حج یا عمرہ ایک بڑی پریشانی یا خطرہ ہوتا ہے، سوائے یہ کہ حج کرتے وقت کسی طبی مشن کے ساتھ ہو، اور سابقہ ترتیب پر کسی اسپتال میں ڈائلیسس ہوتا رہے۔

جس کے گردے میں پتھری ہو:

خوب سیال پئیں، اور سورج کی گرمی سے اجتناب کریں، نیز کچھ مناسک کی ادائیگی سورج غروب ہونے کے بعد کرنا بہتر ہے، یا شرعی رخصت کے مطابق کسی منسک کی ادائیگی کے لیے دوسرے شخص سے نیابت کروا لیں۔

ڈاکٹر کی حدبندی کے مطابق سیال مادے اور نمک استعمال کریں، اور جہاں تک ممکن ہو سورج کی گرمی سے اجتناب کریں تا کہ جسم میں سیال مادوں اور نمک کی کمی نہ ہو۔

حج اور عمرہ کے موسم میں سب سے زیادہ پھیلنے والی بیماریاں

بعض حجاج / معتمرین کو مناسک کی ادائیگی کے دوران کچھ ایسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں، جن میں کبھی کبھارحج یا عمرہ کے موسم میں اضافہ ہو جاتا ہے، اور ان بیماریوں میں عام طور پر وبائی زکام، سردی، غذائی زہر آلودگی، جلد کی سوزش، لو، گرمی کی وجہ سے ہونے والی تھکان، خون میں شکر کی کمی، آکسیجن کی کمی سے درد دل اور اسہال شامل ہیں۔

نظام تنفس کی بیماریاں

حج کے دوران یہ بیماری سب سے زیادہ پھیلتی ہے، اور یہ بیماری کھانسی یا چھینک کے وقت نکلنے والی چھینٹوں کے توسط سے منتقل ہونے والے جراثیم یا وائرس کی وجہ سے ہوتی ہیں، **اور ان کی دو قسمیں ہیں:**

١. **اوپری نظام تنفس کی بیماریاں** (جیسے کہ زکام، گلے کی سوزش، ہوائی نالیوں یا نالیوں کی جھلیوں میں سوزش):
اکثر اوقات ان کی وجہ سے پیچیدگیاں نہیں ہوتی ہیں، مگر کبھی کبھار ان کی وجہ سے حاجی / معتمر کو نقصان پہونچ سکتا ہے، اور اس کی وجہ سے تھکاوٹ، تھکن اور کمزوری ہو جاتی ہے۔

٢. **نچلے نظام تنفس کی سوزشیں** (جیسے کہ پھیپھڑوں کی سوزش):
اور یہ اوپری نظام تنفس کی پریشانیوں کے مقابلے میں کم، مگر زیادہ سنگین ہوتی ہے، اور اس کی علامات یہ ہیں: بلغم یا جلن کے ساتھ کھانسی اور سانس لینے میں دقت، اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو کبھی کبھار اس سے سنگین پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔

نظام تنفس کی بیماریوں سے بچنے کے طریقے

- ان میں مبتلا افراد کے ساتھ اختلاط سے احتراز کریں، اور مریض کے سامان اور اس کی مخصوص اشیاء استعمال نہ کریں۔
- ہاتھوں کو دھونے کا اہتمام کریں، اور آنکھ اور ناک کو چھونے سے احتراز کریں۔
- حتی المقدور بھیڑبھاڑ سے احتراز کریں۔
- بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے احتراز کریں۔
- ہوا کے براہ راست بہاؤ (مثلا ایئرکنڈیشن کے آلات) سے دور رہیں بالخصوص جب آپ کے جسم سے پسینے چھوٹ رہے ہوں، کیونکہ جسم کے درجہ حرارت میں شدید فرق کی وجہ سے صحت پر اثر پڑتا ہے۔

حج اور عمرہ میں زکام اور وبائی زکام سے متاثر شخص کے لیے مشورے:

- پانی اور سیال مادے، بالخصوص گرم سیال، خوب پئیں، اور بہت زیادہ ٹھنڈ سیال اور مشروبات سے اجتناب کریں۔
- حتی الامکان آرام کریں۔
- صحت ہدایات کے مطابق سکون آور اور گرمی کم کرنے والی چیزیں کھائیں (جب تک انہیں منع کرنے والی کوئی چیز موجود نہ ہو)۔
- تھوڑی مدت کے لیے ناک کی جکڑن ختم کرنے والی اشیاء استعمال کریں اگر ان کے استعمال سے روکنے والی کوئی حالت نہ ہو (مثلا بلڈ پریشر یا دل میں خون کی فراہمی کم ہوجانا)۔
- ضرورت پڑنے پر کھانسی کو روکنے والی دوائیں کھائیں، بالخصوص اگر کھانسی خشک ہو، یا نیند میں خلل ڈالنے لگی ہو۔
- ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر کسی بھی اینٹی بائیٹک کا استعمال نہ کریں۔

تنفس سے متعلق بیماریوں کا شمار حج کے دوران سب سے زیادہ پھیلنے والی بیماریوں میں ہوتا ہے، اور مانا جاتا ہے کہ نچلے نظام تنفس کی سوزش (پھیپھڑے کی سوزش) کے مسائل اوپری نظام تنفس کے مسائل (زکام، سردی وغیرہ) سے کم مگر سنگینی میں ان سے بڑھے ہوتے ہیں۔

کورونا وائرس جو مشرق وسطی کے تنفسی سنڈروم کا سبب ہے

انفیکشن کی نمایاں ترین علامات:

- بخار
- کھانسی
- سانس میں دشواری
- اسہال
- ناک اور حلق کی جکڑن

انفیکشن منتقل ہونے کے طریقے:

موسمی زکام جیسی بیماریوں سے متاثرہ افراد سے براہ راست اختلاط، کھانسی یا چھینک کے دوران مریض سے اڑنے والے چھینٹوں، اور مریض یا سامانوں یا آلودہ سطحوں کو چھونے کے بعد منہ یا ناک یا آنکھ کو چھونے سے منتقل ہوتی ہیں، اور مانا جاتا ہے کہ کورونا کے انفیکشن سے متاثر ہونے کا اونٹ ایک وسیلہ ہے۔

انفیکشن سے بچنے کے طریقے:

١. ہاتھوں کو پانی اور صابن یا دیگر جراثیم کش مواد سے اچھی طرح دھونا، خاص طور پر کھانوں کو استعمال کرنے، انھیں تیار کرنے، اور واش روم استعمال کرنے سے پہلے۔
٢. جہاں تک ہو سکے آنکھوں، ناک اور منہ کو ہاتھ سے براہ راست نہ چھوئیں۔
٣. اس بات کو یقینی بنائیں کہ اونٹ کا گوشت اچھی طرح پکا ہوا ہے، اور اس کے دودھ کو تناول کرنے سے پہلے یقینی بنا لیں کہ اسے جراثیم سے پاک کیا گیا ہے یا جوش دیا ہوا ہے۔
٤. کھانسی یا چھینک آنے پر رومال سے منہ اور ناک کو ڈھانپنا، اور پھر اسے فضلے کی ٹوکری میں ڈال دیں، پھر ہاتھ اچھی طرح دھو لیں، اور اگر رومال نہ ہوں، تو کھانسی یا چھینک کے وقت بہتر ہے کہ بازو کے اوپری حصہ سے، نہ کہ ہتھیلی سے، منہ بند کر لیں۔
٥. منہ کے ماسک استعمال کرنا اور حتی الامکان متاثرہ شخص کے ساتھ براہ راست اختلاط کرنے، یا ان کے سامان استعمال کرنے سے اجتناب کریں۔
٦. عمومی صفائی ستھرائی پر دھیان دیں۔
٧. پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے پہلے انھیں بہتے پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔
٨. متوازن غذا لینے، جسمانی چستی اور کافی مقدار میں سونے جیسی صحت کی دیگر عادتیں برقرار رکھیں، اس سے جسم کی قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

منہ کے ماسک استعمال کرنے کے متعلق اہم رہنمائیاں

انھیں کب استعمال کیا جائے؟

- مریض سے ملاقات پر
- مرض میں مبتلا ہونے پر
- اجتماعات اور بھیڑ بھاڑ کی جگہوں میں

منہ کے ماسک استعمال کرنے کا صحیح طریقہ:

١. ماسک پکڑنے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا۔
٢. چہرے کی سائز کے اعتبار سے مناسب ماسک استعمال کرنا، یہ ماسک مختلف طرزوں اور سائز میں دستیاب ہیں، اور ایسا ماسک چننا جس میں ناک کی جگہ پر دھات کا ٹکڑا ہو۔
٣. ماسک کو ایک ہاتھ سے پکڑیں، اور مضبوطی سے لگا کر ناک، منہ اور ٹھوڑی کو ڈھانپ دیں۔
٤. نیچے کا ربڑ بینڈ کھینچیں اور اسے کانوں کے نیچے لگا دیں، پھر اوپر کا ربر بینڈ کھینچ کر پیچھے کی جانب سے دوسرے ہاتھ سے سر کے اوپری حصہ پر لگا د یں۔
٥. دھات کے ٹکڑے کو آہستہ سے دبائیں یہاں تک کہ اس کی شکل ناک جیسی ہو جائے اور ماسک چہرہ کی شکل جیسا ہو جائے۔
٦. ماسک کی موزونیت کی حد کو جانچیں، اور اس کے لیے ماسک کے کناروں پر ہاتھ رکھیں اور سانس لیں، اور یقینی بنا لیں کہ ماسک کے کناروں سے ہوا نکل کر چہرے پر آتی ہے۔
٧. ماسک کو کان کے پیچھے سے نکالنا نہ کہ سامنے کی طرف سے۔
٨. ہر چھ گھنٹہ استعمال کرنے کے بعد، یا گندہ ہو جانے پر ماسک تبدیل کر دینا۔
٩. ماسک نکالنے کے بعد ہاتھوں کو پانی اور صابن سے دھونا۔

نظام ہضم کے مسائل (اسہال، آنتوں کا وائرل انفیکشن اور قبض)

یہ حالتیں آلودہ کھانے اور پینے کی اشیاء کے ذریعہ منتقل ہونے والے جراثیم یا وائرس یا پھپھوند سے پیدا ہوتی ہیں، اور ان میں آنتوں کا وائرل انفیکشن وغیرہ شامل ہیں۔

احتیاط:

- حاجی کے کھانے کی سلامتی اور صفائی کا اہتمام۔
- ذاتی صفائی ستھرائی جیسے کہ ہاتھوں کو دھونے کا اہتمام کریں اور دوسروں کی چیزوں کو استعمال کرنے سے احتراز کریں۔
- جراثیم سے پاک نہ کیے گئے دودھ اور رنگ یا ذائقہ بدلے ہوئے کھانوں اور بہت زیادہ تیل اور شکر والے کھانوں سے احتراز کرنا، اور مناسب ہے کہ گوشت اچھی طرح پکا لیں۔
- بڑی مقدار میں سبزیاں اور تازے پھل کھائیں۔
- پانی اور جوس جیسے سیالات خوب پئیں۔

اسہال کا علاج:

مناسب ہے کہ جسم سے جس سیال کی کمی ہوئی ہے اس کی بھرپائی کرنے سے شروعات کریں، اسی لیے زیادہ سے زیادہ پانی پئیں، لیکن اگر اسہال بہت زیادہ ہو اور خشکی کی علامات نظر آنے لگیں، تو حاجی کو فوری طور پر قریب ترین صحت مرکز یا اسپتال سے رجوع کرنا چاہئے تا کہ رگ کے ذریعہ غذائیت بخش محلول دیے جا سکیں، نیز کبھی کبھار مریض کو خشکی کا محلول بھی دیا جاتا ہے۔

آنتوں کے انفیکشن اور اسہال وغیرہ سے بچاؤ کے لیے حاجی اپنے کھانے کی سلامتی کا خیال رکھیں، اور ہاتھ دھونے جیسی ذاتی صفائی پر دھیان دیں اور دوسروں کے ذاتی سامان استعمال کرنے سے اجتناب کریں۔

ہیضہ

علامات:

- ہیضہ کی علامتیں، پیٹ سے متعلق کسی قسم کی بیماریاں نہ ہونے کے باوجود، اچانک گاڑھے آبی دست آنے کی صورت میں، شروع ہوتی ہیں۔ اوریہ دست دھلے ہوئے چاول کے پانی کے مشابہ ہو تا ہے۔ دست آنے کے ساتھ ساتھ قے کا سلسلہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔
- دست اور قے زیادہ ہونے کی صورت میں انسانی جسم کے سیال مادے نیز نمک ختم جاتے ہیں اور جسم میں خشکی پیدا ہوجاتی ہے، اوران سیال مادوں کی بھرپائی نہ ہونے کی صورت میں جھٹکا اور پھر موت واقع ہوجا تی ہے۔
- خاص طور سے بچوں میں، مذکورہ بیماری کی پیچیدگیاں ظاہر ہوئے بغیر، بس ہلکے دست آنے سے بھی ہیضہ کی کچھ کیفیات پیدا ہوجاتی ہے۔.

بچنے کی تدابیر:

- کھانے پینے کی چیزوں اور رہائش گاہ میں صحیح صحت بخش طریقہ کاراپنانے کے ساتھ ساتھ، ذاتی صفائی ستھرائی اور کھانے سے قبل اور اس کے بعد دونوں ہاتھ پانی یا صابن سے اچھی طرح سے دھونے کا اہتمام کریں تاکہ بیماریاں جسم میں سرایت نہ کریں۔
- قضائے حاجت کے بعد لازمی طور پر ہاتھ پانی یا صابن سے اچھی طرح سے دھوئیں۔
- کافی مقدار میں ٹیشو پیپر استعمال کرنا تا کہ انگلیوں پر نجاست کم سے کم ہو۔ بیت الخلاء نہ ہونے کی صورت میں رفع حاجت کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کرنا جوپینے کے پانی سے کافی دوری پر ہو۔
- کھانا بنانے، کھلانے اور مناسب طریقے سے اس کے ٹھنڈا کرنے میں صفائی کا پورا پورا خیال رکھیں۔ ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھی ہوئی سبزیوں اور دوسری کھانے پینے کی چیزوں کو صحیح طریقہ سے رکھنے کا اہتمام کریں۔ اور یہ ہدایتیں کھانے پینے کی تمام جگہوں کے لیے ہیں۔ اگر اس بات کا یقین ہوکہ صحت سے متعلق دی گئی ہدایات پرعمل پیرا ہونا ممکن نہیں ہے تو ضروری ہے کہ تیارکردہ کھانے لے کر انہیں گرم گرم استعمال کر لیں۔
- سبزیوں کو اچھی طرح دھوکراور پھلوں کے چھلکے اتار کر ہی استعمال کریں۔
- کھانے پینے کی چیزوں کے صحت بخش اورعمدہ ہونے پر دھیان دیں اور یہ چیزیں مکھیوں کی آلودگی سے پاک ہوں۔
- فضلات کو اکٹھا کر کے انہیں مناسب طور پر ٹھکانے لگائیں جس سے مکھیوں اور ان کی پیدائش کو ختم کرنے میں مدد ملے گی۔
- بوتل بند یا ایسا پانی استعمال کریں جو پینے اور کھانا بنانے کے لیے پاک صاف کیا گیا ہو۔ یا پھر پانی استعمال کرنے سے قبل اسے ضرورابال لیں۔

ہیضہ سے بچاؤ کے ٹیکے:
ہیضہ سے حفاظت کے لیے منہ سے دی جانے والی دوقسم کی ویکسینز حال ہی میں بازار میں دستیاب ہوئی ہیں، جوانتہائی محفوظ و مامون سمجھی جاتی ہیں۔ یہ دونوں ویکسینز چند مہینوں کے لیے اعلی معیار کی حفاظت فراہم کرتی ہیں۔

معلومات کی اہمیت:

١. بیماری کے منتقل ہونے کے وسائل و ذرائع سے واقف ہونا (جیسے آبی وسائل اورغذائی مصنوعات) اور اس کے بعد ان وسائل سے مزید پیدا ہونے والے حالات کی روک تھام کے لیے ممکنہ اقدامات کرنا۔
٢. بیماری میں مبتلا افراد کا پتہ لگانا تاکہ ایسے لوگوں سے بیماری کے پھیلنے کا امکان نہ ہو۔
٣. ان سے میل جول رکھنے والوں کا پتہ لگانا اور انفیکشن کو پھیلنے سے روکنے کے لیے بچاؤ کے ضروری اقدامات کرنا۔

ہنگامی حالت میں، کال کریں
911

جلد کی بیماریاں

حج یا عمرہ کے موسم میں درجہ حرارت بڑھنے اور شدید بھیڑبھاڑ، نیز مناسک حج کی ادائیگی کے دوران پسینے کی کثرت، شرح رطوبت بڑھ جانے اور تیز دھوپ کا سامنا کرنے کی وجہ سے کچھ بیماریوں اور جلد کی پریشانیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

حاجیوں کو لاحق ہونے والی جلد کی اہم بیماریاں:

۱. دونوں رانوں کے درمیان سوزش اورچھالے پڑنا:

موسم حج کے دوران یہ پریشانیاں عام ہیں، اور خاص طور سے ان لوگوں میں جو موٹاپے یا ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ اس بیماری سے بیماری چمڑے میں سوزش اور رانوں، اور کبھی کبھار بغلوں اور چھاتیوں کے نیچے سرخی پیدا ہوتی ہے؛ نیزکبھی کبھی بڑے چھالے پڑ جاتے ہیں جن میں پریشان کن اور کبھی کبھار تکلیف دہ خارش ہوتی ہے۔ اس سے بچاؤ کے لیے:

- جسم کے دو کناروں والے حصوں جیسے کہ رانوں بغل میں اچھی طرح سے ہوا کا پہونچانا۔
- ذاتی صفائی ستھرائی کا اہتمام کرنا۔
- چلنے سے پہلے جسم پر مناسب مرہم کا استعمال کرنا۔
- پسینے آنے کے بعد بدبو ختم کرنے والے پاؤڈر کا چھڑکاؤ کرنا۔

اگراس طرح کی پریشانی ہو تو اس سے متعلق تجویز کردہ مرہم اور لوشن کا استعمال کریں نیز دوا لگانے سے قبل اور ویسے بھی متاثرہ جگہوں کو پانی یا صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

۲. تیز دھوپ کی وجہ سے جلد پر پڑنے والے چھالے (آفتابی چھالے):

جلد کی یہ بیماری دیر تک دھوپ میں رہنے کی وجہ ہوتی ہے، چنانچہ جلد میں شوزس اور سرخی ہوجاتی ہے اور یہ کھلے آسمان کے نیچے رہنے والے یا کچھ ایسے حاجیوں میں دیکھنے کو ملتی ہے جن کے جسم پر سورج کی کرنیں براہ راست پڑتی ہیں، لیکن آفتابی چھالوں میں شدت ہونے کی صورت میں چمڑے پر آبی پھوڑے ظاہر ہوتے ہیں جن سے کبھی کبھی بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اور یہ پریشانی بالخصوص اکثروبیشتر سفید جلد والے یا معتدل آب ہوا والی جگہوں سے آنے والے لوگوں میں ہوتی ہے۔ .

حج کے دوران جلد پر چھالے پڑنے سے اچھی ہواداری سے بچاؤ کیا جا سکتا ہے۔

آفتابی چھالوں سے بچاؤ:

- آجب سورج اپنے عروج پر ہو، خاص طور سے صبح دس بجے سے لیکر دوپہر تین بجے کے درمیان، ہمیشہ دھوپ چھتری استعمال کریں۔
- جسم کو صرف انہیں اوقات اورمقامات میں کھولیں جہاں مناسک حج اور عمرہ کی ادائیگی کے لیے ایسا کرنا ضروری ہو۔
- دھوپ سے حفاظت والے مرہم اور لوشن استعمال کریں۔

آفتابی چھالوں کا علاج:

- ٹھنڈی پٹیاں اورتسکین پہونچانے والی کریمیں استعمال کرنا۔
- آبلے پڑنے کی صورت میں اس کے خود بخود پھٹنے تک چھیڑچھاڑ نہ کریں، جب وہ خود سے پھٹ جائے تو اس پر ایسے جراثیم کش لوشن اور کریم استعمال کریں۔ لیکن مرض بڑھ جانے کی صورت میں ڈاکٹر سے لازماً رجوع کریں۔

۳. پھپھوند کی بیماریاں

یہ گرم علاقوں میں پائی جانے والی بیماریاں ہیں۔ ان میں اہم ترین بیماری داد ہے۔ یہ بعض پھپھوند کی وجہ سے ہونے والا ایک جلدی مرض ہے جس میں عام طور سے گہرے رنگ کے گول دھبے پڑ جاتے ہیں اورعام طور پر دھبے کے ارد گرد کا علاقہ اس کے درمیانی علاقہ سے زیادہ گہرے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ بیماری بڑھتے ہوئے درجہ حرارت، پسینے کی کثرت اور زیادہ بھیڑبھاڑ کی وجہ سے حجاج میں بہت زیادہ پھیلتی ہے اور بیماری میں مبتلا افراد کے کپڑوں اور تولیوں کو استعمال کرنے کی وجہ سے دوسروں میں بھی منتقل ہوجاتی ہے۔

داد سے بچاؤ:

ذاتی صفائی کا خیال رکھیں اس طورپر کہ باضابطہ غسل کریں، اندرونی کپڑے صاف ستھرا رکھیں، اور دوسروں کے کپڑے اور تولیے استعمال کرنے سے گریز کریں۔

داد کا علاج:

اس بیماری کا علاج اس کی نوعیت کے اعتبارسے الگ الگ ہوتا ہے، چنانچہ کبھی تو مرہم لگا کر اورکبھی دوائیاں کھا کر کیا جاتا ہے، بہر دوصورت علاج کے لیے کسی ماہرڈاکٹر کا مشورہ بے حد ضروری ہے۔

ہنگامی حالت میں،
کال کریں
911

گرمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں

مناسک حج کی ادائیگی کے دوران حج اور عمرہ کرنے والوں کے لیے گرمیاں عام پریشانیاں سمجھی جاتی ہیں اس کی وجہ وہاں کی نقل و حرکت، پسینے کی کثرت نیز وہاں پائی جانے والی درجہ حرارت کی زیادتی ہے۔

وہ مقامات جہاں سے گرمی کی بیماریاں زیادہ ہوتی ہیں:

- طواف، خاص طور سے دوپہر کے اوقات میں۔
- صفا و مروہ، بالخصوص بھیڑ اور درجہ حرارت زیادہ ہونے کے وقت۔
- میدان عرفات، خاص طور سے دوپہر کے وقت۔
- منی (ذبح اور کنکریاں مارنے کے مقامات) کیونکہ یہاں کی مسافت طویل اور کنکریاں مارنے کی جگہ پر بھیڑ بہت ہوتی ہے۔.

گرمی کی بیماریوں کے اقسام:

١. لولگنا

یعنی زیادہ وقت تک سورج کی تپش میں رہنے کی وجہ سے جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ ہو جانا، بسا اوقات یہ اضافہ چالیس ڈگری تک ہو جاتا ہے جو کہ انسانی جسم کے لیے انتہائی خطرناک ہے کیونکہ نظام جسم اس طرح کی حرارت کو برداشت کرنے سے بالکل قاصر ہے، اور اس کے ساتھ درد سراور چکر جیسی کیفیات پیدا ہوجاتی ہیں نیز جسم میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے، جلد سرخ ہونے لگتی ہے اور حرارت کم نہ ہونے کی صورت میں مریض کو غشی اور پیٹ درد کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، کبھی کبھار قے اور پیچش ہونے لگتی ہے، کچھ صورتوں میں تو دل کی کارکردگی میں بے ترتیبی آجاتی ہے، مروڑ یا پٹھوں میں اکڑن ہونے لگتی ہے اور بسا اوقات انجام کار موت آجاتی ہے۔ .

لو لگنا ہنگامی طبی حالت ہے جس میں فی الفور مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ مدد مندرجہ ذیل طریقے سے کی جاسکتی ہے:

- مریض کو کسی ٹھنڈی جگہ لے جانا۔
- اس کے جسم سے اوپری کپڑے اتارنا اور پانی سے اسے ٹھنڈا کرنا۔
- اے سی یا پنکھے کے نیچے لٹانا۔
- اسے سیال چیزیں پلانا۔
- قریب ترین صحت مرکز لے جانا اور ضرورت پڑنے پر ایمبولینس بلا لیں۔

۲. گرمیوں سے ہونے والی تھکن

یہ لو لگنے کے مقابلہ میں ہلکی حالت ہے جس کی وجہ سے سخت گرمی کے اوقات میں جسم میں بہت زیادہ کمزوری آ جاتی ہے، جلد ٹھنڈی اور مرطوب ہو جاتی ہے، بہت زیادہ پسینہ آتا ہے، نبض سست پڑ جاتی ہے، سانس تیز اور اوپر اوپر سے آنے لگتی ہے ، پیاس کی شدت ہو تی اور سر چکرانے لگتا ہے یا بیہوشی طاری ہو جاتی ہے۔
گرمیوں سے ہونے والی تھکن کی علامتیں لو جیسی ہی ہیں لیکن دونوں کے درمیان بنیادی فرق یہ ہے کہ لو لگنے کی وجہ سےجسم کا درجہ حرارت بہت زیادہ درجہ بڑھ جاتا ہے جبکہ گرمی سے ہونے والی تھکن میں جسم سے بہت زیادہ پسینہ اور نمک نکلنے کی وجہ سے تھکاوٹ اور کمزوری آ جاتی ہے۔

۳. گرمی سے جسم کی اینٹھن یا درد

بڑھے ہوئے درجہ حرارت میں سخت جسمانی محنت کرنے کی وجہ سے پٹھوں میں درد ہوتا ہے کیونکہ پسینہ نکلنے کی وجہ سے جسم کے بعض دھاتی عناصر میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

گرمی سے پیدا ہونے والی ہر قسم کی بیماریوں سے بچاؤ:

- زیادہ دیر تک براہ راست دھوپ میں رہنے سے احتراز کریں۔
- دھوپ کی چھتری استعمال کریں، بہتر ہے کہ چھتری ہلکے رنگ کی ہو۔
- کثیرمقدار میں سیال چیزیں (جیسے کہ پانی اور جوس) استعمال کریں۔
- حجاج کرام اپنے آپ کو زیادہ نہ تھکائیں، حتی المقدور ہر رکن کی ادائیگی کے بعد کچھ وقفہ کے لیے آرام کریں۔
- اگر ممکن ہو تو بہتر ہے کہ ہلکے پھلکے صاف ستھرے سوتی کپڑے استعمال کریں اور بھاری بھرکم اور تیز رنگ والے کپڑے استعمال کرنے سے گریز کریں۔

گرمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج

علامات ظاہر ہونے کے وقت مندرجہ ذیل ہدایات پرعمل کیا جائے:

- مریض کو تیز دھوپ سے دور رکھیں اور اسے کسی ٹھنڈی جگہ لے جائیں۔
- فی الفور مریض کو ٹھنڈک پہونچائیں اور اس کے لیےاس کے جسم سے کپڑے اتاردیں، اس پر پانی کے چھینٹے ماریں (نیز ممکن ہوتو اسے اے سی یا پنکھے کی ہوا میں لائیں) یا اس کے جسم کو بھیگی ہوئی جالی دار پٹی یا کپڑوں سے ڈھک دیں۔
- ہوش ختم ہونے سے قبل مریض کو ایسی آرام پہونچانے والی چیزیں دیں جو اس کی حرارت میں تخفیف پیدا کریں۔
- مندرجہ بالا حالات میں مریض علاج کی خاطر جتنی جلدی ممکن ہو قریب ترین طبی مرکزلے جائیں یا پھرضرورت پڑنے پر ایمبولینس بلا لیں۔

ہنگامی حالت میں،
کال کریں
911

گردن توڑ یا دماغی بخار(سرسام)

حج کے موسم کا شمار ان موسموں میں آتا ہے جب دماغی بخار بکثرت پھیلتا ہے کیونکہ حجاج کرام اس بیماری کے پھیلاؤ والے دنیا کے مختلف علاقوں بالخصوص کچھ افریقی ممالک سے آتے ہیں، مزید برآں موسم حج میں لوگوں کی بہت زیادہ بھیڑ، صفائی ستھرائی سے بے اعتنائی، سخت محنت و مشقت بھی اس طرح کی بیماریوں کا باعث ہوتی ہیں۔
دماغی بخار کو خطرناک اورمہلک بیماری سمجھا جاتا ہے۔ اس بخار میں دماغ اور مغز حرام کی کھلیوں میں شدید سوزش (ورم پردہ دماغ) ہو جاتی ہے جس سے عصبی نظام متاثر ہوتا ہے، اور فی الفورمناسب علاج نہ ہونے کی صورت میں یہ موت کا باعث بھی بن جاتا ہے۔

منتقل ہونے کے طریقے:

- بخار یا جسم کا درجہ حرارت بڑھ جانا۔
- گردن کا سخت ہونا یا اکڑ جانا۔
- سر میں تیز درد۔
- ہوشمندی کی سطح میں کچھ تبدیلی (دیوانہ پن)۔
- قے آنا۔
- روشنی برداشت نہ کرپانا۔
- جلد میں کھنچاؤ پیدا ہونا یا سرخ دانے نکل آنا، بالخصوص بچوں میں۔
- کبھی کبھی جلد پرسرخ دانے یا دھبے پڑ جاتے ہیں۔

مرض پیدا ہونے کے اسباب و وجوہات:

انفیکشن پھیلانے والے جراثیم یا وائرس کا شکار ہو جانا دماغی بخار میں مبتلا ہونے کا مشہور ترین سبب ہے۔ اور یہ انفیکشن بلاواسطہ یا کبھی کبھار طفیلی کیڑوں کے توسط سے بالواسطہ ہوتا ہے۔

دماغی بخار سے بچنے کی صورتیں:

- دماغی بخار روکنے والے ٹیکے اور ویکسینز لگائی جائیں، جن کا اثر تقریبا تین سالوں تک رہتا ہے۔
- ذاتی صفائی ستھرائی برقرار رکھنے اور مہلک امراض کے منتقل ہونے کو روکنے کے لیے دی گئی صحت ہدایات پرعمل کریں۔
- بھیڑبھاڑ کے اوقات سے گریز کریں۔
- رہاش گاہ میں اچھی ہواداری کا خیال رکھیں۔
- مریض کو دوسرے لوگوں سے الگ رکھیں نیز اس کے جسم سے نکلنے والی رطوبتوں کو مناسب طور پر ٹھکانے لگائیں۔

ایبولا وائرس

یہ ایک انتہائی خطرناک بیماری ہے جس کی وجہ سے مریض کو ایسا بخارہوتا ہے جس میں اس کے جسم سے خون رسنے لگتا ہے اور اس میں موت کی شرح بڑھ جاتی ہے، یہ بیماری جس طرح انسان کو لاحق ہوتی ہے اسی طرح چمپانزی ، بن مانوس اور گوریلا جیسے بعض جانوروں کو بھی ہوجاتی ہے، مملکت میں اس مرض کے منتقل ہونے کا امکان اگرچہ کہ بہت ہی کم ہے اوراس سے کوئی بڑی سنگینی لاحق نہیں ہے تاہم اس سے بچنے کے لیے ضروری احتیاط کا اپنانا ناگزیر ہے، خاص طور سے حجاج اور معتمرین کے لیے کیونکہ وہ بیرون مملکت سے آنے والے افراد کے ربط میں آتے رہتے ہیں۔

منتقل ہونے کے طریقے:

- مرض میں مبتلا جانوروں سےاختلاط، ان کے اعضاء، رطوبتوں اور آلائیشوں کا سامنا کرنا۔
- کٹی ہوئی جلد یا میوکس جھلیوں کا مرض سے متاثرہ افراد کے بول وبراز، خون، لعاب اور مادہ منویہ جیسی سیال چیزوں اور رطوبتوں سے رابطہ میں آنا۔
- مریض کی سیال اشیاء سے آلودہ چیزوں جیسے کہ رومال، دیگر کپڑے، شیونگ آلات اور استعمال شدہ بلیڈ کو چھونا۔
- مردوں کی تجہیز و تکفین اور دفن کرنے کے درمیان غیر محفوظ طریقوں سے کام کرنا۔

ممکن ہے کہ بیماری کی علامتیں، وائرس لگنے کے ۲ سے ۲۱ دنوں کے درمیان ظاہر ہوں، لیکن اکثر وبیشتر یہ علامتیں ۸ سے ۱۰ دن میں ظاہر ہوجاتی ہیں۔

علامات:

- اچانک بخار آنا۔
- درد سر اور بہت زیادہ کمزوری اورتھکاوٹ ہونا۔
- حلق میں جلن ہونا۔
- پٹھوں میں درد ہونا۔
- قے، دست اور پیچش کا ہونا، گردہ اور کلیجی کی کاردگی متآثر ہونا اور بسا اوقات جسم میں اندر اور باہر خون بہتا ہے۔

ایبولا وائرس کا علاج:

اب تک اس مرض کے لیے کوئی مناسب علاج سامنے نہیں آیا ہے اور اس سلسلے میں جو بھی کوششیں کی گئیں وہ سب اس کی علامتوں کو کم کرنے، سیال مادوں کی بھرپائی کرنے اور ضرورت پڑنے پر خصوصی توجہ دینے سے عبارت ہیں۔

ہنگامی حالت میں، کال کریں
911

کیا اس بیماری کی کوئی دوا یا ویکسین دستیاب ہے؟

اب تک اس مرض کے لیے کوئی لائسنس شدہ دوا یا ویکسین دستیاب نہیں ہوئی، لیکن بہت سے تحقیقی مراکز اس کی دوا اور ویکسین بنانے کی لیے کوشاں ہیں۔

ایبولا وائرس سے بچنے اور اسے روکنے کی تدابیر

- عام صفائی ستھرائی کا خیال رکھنا، جیسے پانی اور صابن یا ہاتھ صاف کرنے کی دیگر جراثیم کش اشیاء سے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا، **خاص طور سے** پاخانہ پیشاب سے فراغت کے بعد یا مریض کے جسم کے سیال مادوں یا رطوبتوں سے لگے ہوئے سازوسامان کو چھونے کے بعد، کھانا کھانے اور اس کے بنانے سے پہلے اور اس کے بعد، چھینک یا کھانسی کے بعد۔
- مرض میں مبتلا جانوروں (جیسے وبائی علاقوں کے چمگاڈر، بن مانوس اور بندر) کو چھونے سے بچنا۔
- جانوروں سے تیار مصنوعات کھانے سے قبل اچھی انھیں طرح پکانا۔
- مرض میں مبتلا لوگوں سے میل جول نہ کرنا اور ان کے ذاتی استعمال کی چیزوں (مثلا تولیوں، شیونگ کی چیزوں، پیالیوں اور چمچے وغیرہ) میں مشارکت سے پرہیز کرنا۔
- ایبولا سے مرنے والے لوگوں کے پاس جاتے وقت احتیاط سے کام لیں، لہذا ان کے لیے مناسب حفاظتی سامان استعمال کریں نیز ان کی تدفین میں عجلت کریں۔
- وزارت صحت کی جانب سے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

ایبولا وائرس کی مذکورہ علامتوں میں سے کسی علامت کے ظاہر ہونے کی صورت میں قریب ترین طبی مراکز سے رابطہ کریں کیونکہ وزارت صحت کی جانب سے حجاج کرام کے لیے مفت طبی سہولیات مہیا کی جاتی ہیں۔

جسم کے جوڑوں اور پٹھوں کی تھکن

ارکان حج کی ادائیگی کے دوران زیادہ نقل وحرکت کرنے کی وجہ سے بسا اوقات بعض لوگوں کو جسم کے جوڑوں اور پٹھوں میں تھکن کا احساس ہوتا ہے۔

علامات:

پٹھوں کی تھکن کی شدت انسان کی طاقت و قوت اور اس کے نقل و حرکت کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں۔

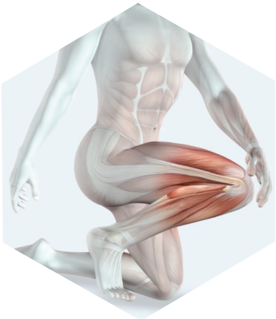
- **جوڑوں کی تھکن:** اس کی علامتیں درد اور ورم کی صورت میں ہوتی ہیں حتی کہ محسوس ہونے لگتا کہ ہر ہر جوڑ ٹوٹ رہا ہے۔
- **پٹھوں کی تھکن:** اس کی علامات پٹھوں میں سختی اور درد کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں، یہ تکلیف کبھی کم اورکبھی زیادہ ہوتی رہتی ہے۔

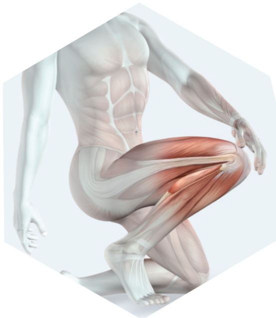
جوڑوں اور پٹھوں کی تھکن کے اسباب:

- بدن کی دفاعی صلاحیتوں کا کمزور ہوجانا۔
- بہت زیادہ مشقت اٹھانا۔
- مسلسل تیز چلتے رہنا۔

جوڑوں اور پٹھوں کی تھکن کا علاج:

- درد محسوس ہوتے ہی نقل و حرکت بند کردینا۔
- درد کم کرنے اور خون و سیال مادوں کے منجمد ہونے کو روکنے کے لیے متاثرہ جگہوں کو دبانا۔ نیز اس کے لیے میڈیکل اسٹور پر دستیاب جوڑوں کو دبانے والے آلات کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- تکلیف کم کرنے کے لیے متاثرہ جگہوں پربرف یا ٹھنڈا پانی ڈالنا۔
- ورم کم کرنے کے لیے متاثرہ عضو کو اوپر اٹھانا، نیز سوتے وقت یا پھر رہائش گاہ میں رہتے وقت متاثرہ عضو کو اٹھایا جا سکتا ہے۔
- ضرورت کے وقت طبی مشورے لینا۔





ہنگامی حالت میں،
کال کریں
911

حج اور عمرہ میں عورت اور بچے

حج مشقت بھرا سفر ہے جس میں بڑی مشقت کرنی پڑتی ہے، خاص طورپر عورتوں کو کیونکہ ہو سکتا ہے کہ حج کے دوران وہ حاملہ ہوں یا ماہواری آنے لگے یا اپنی جسمانی ساخت کی وجہ سے انھیں مزید پریشانیوں کا سامنا ہو۔

ماہواری:

اگر حج یا عمرہ کی نیت کرنے والی عورت چاہتی ہے کہ وہ مناسک کی بحسن و خوبی ادائیگی کر پانے کے لیے مانع حیض گولیاں استعمال کرے تو اس کے لیے **مندرجہ ذیل ہدایات** پر عمل کرنا ناگزیر ہے:-

- حج پر جانے سے کافی وقت پہلے (کم از کم ۷ دن یا پھر ڈاکٹرکے مشورہ کے مطابق) کسی ماہر طبیب سے مشورہ طلب کرلے تاکہ معلوم ہوجائے کہ دوائیاں کیسے، کب اور کتنی خوراک میں استعمال کرنی ہے۔
- ماہر طبیب کی ہدایات کے مطابق مقررہ اوقات میں دوائیاں ضرور استعمال کریں۔
- ان دوائیوں کے کچھ منفی اثرات بھی ہوتے ہیں جن میں اہم ترین چکر، درد سر، پستانوں میں تکالیف، مزاج میں چڑچڑاپن اور عصبی نظام میں تبدیلی ہے۔

ایام حمل میں حج اور عمرہ:

حاملہ عورت کا حج پر جانا مناسب نہیں ہے، تاہم بعض اسباب کی بنا پر اسے حمل کے دوران ہی حج پر نکلنا ہو تو خطرات سے بچنے کے لیے اسے صحت سے متعلق بتائی گئی احتیاطی تدابیر اپنانی چاہئے۔ حج کے دوران مشقتوں کی وجہ سے حاملہ عورت اور اس کے جنین کو بہت سے خطرات لاحق ہوتے ہیں جن میں سے اہم ترین یہ ہیں:

- قبل ازوقت ولادت۔
- ولادت کے بعد بچے کی خاص نگہداشت۔
- حاملہ عورتیں قوت مدافعت کی کمی اور بھیڑبھاڑ کے باعث متعدی امراض کا شکار ہوجاتی ہیں۔

مندرجہ ذیل حالات میں حاملہ عورتیں لازمی طور پر حج کی ادائیگی مؤخر کردیں:

- ماضی میں قبل از وقت ولادتیں ہوئی ہوں۔
- ماضی میں سقوط حمل ہوا ہو۔
- حاملہ ذیابطیس میں مبتلا ہو۔
- (حمل کے دوران یا اس سے پہلے) امراض قلب، بلند فشار خون یا گردے وغیرہ کی بیماری میں مبتلا ہونا۔
- حمل کے ساتھ ساتھ خون آنا۔
- آنول کا اترنا۔

حاملہ کے لیے حج اور عمرہ پرجانے سے پہلے صحت ہدایات:

- ڈاکٹرسے مشورہ کرنا تاکہ معلوم ہو سکے کہ بغیر کسی صحت پیچیدگی کے حج اور عمرے پر جانا ممکن ہے۔
- حج یا عمرہ پر جانے سے کم سے کم دس روز قبل دماغی بخار اور فلو سے بچاؤ ٹیکہ لگوانے کے امکان کے متعلق ڈاکٹر سے مشورہ طلب کرنا۔
- تمام ضروری دوائیاں اتنی مقدار میں اپنے ساتھ رکھیں کہ وہ مدت سفر کے لیے کافی ہوں، نیز حاملہ عورت ڈاکٹر کا لکھا ہوا نسخہ بھی اپنے ساتھ رکھے تاکہ دوا ختم ہونے پر میڈیکل سے حاصل کی جا سکے۔

حاملہ عورتوں کے لیے سفر کے دوران طبی ہدایات:

- وافر مقدار میں سیال چیزیں استعمال کریں۔
- سیٹ پر بیٹھنے کے دوران پنڈلیوں کو مختلف طرح سے حرکت دیتے رہیں، اس سے رگوں میں خون نہیں جمے گا۔
- ہوائی جہاز اور بس میں گھنٹہ دوگھنٹہ کے فاصلے سے چہل قدمی کریں اور اگر سفر حج اپنی گاڑی سے ہوتو بہتر ہے کہ ہر دوگھنٹے میں گاڑی سے اتر کر تھوڑی چہل قدمی کرلیں۔

حاملہ عورتوں کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ ایسی بھیڑ بھاڑ والی جگہوں اور حالات سے پورے طور پر احتراز کریں جہاں ان کے جسم کے بہت زیادہ دبنے کا اندیشہ ہو، اور مناسک حج کی ادائیگی کے لیے آرام دہ اور مناسب اوقات کا انتخاب کریں۔

ہنگامی حالت میں،
کال کریں
911

حج اور عمرہ کے دوران حاملہ عورتوں کے لیے طبی ہدایات:

خاص طور سے حمل کے ابتدائی دنوں میں مسلسل قے ہونے کی وجہ سے حاملہ عورتوں کو خشکی محسوس ہو سکتی ہے، اور کبھی کبھی محنت اوربھیڑبھاڑ کی وجہ سے حمل شروع کے ایام میں ہی ساقط ہوجاتا ہے **اسی لیے حاملہ عورتوں کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر دھیان دینا بے حد ضروری ہے:**

- حاملہ عورتیں وہ ایسی بھیڑبھاڑ والی جگہوں سے مکمل طور پر احتراز کریں جہاں ان کے جسم کے بہت زیادہ دبنے کا اندیشہ ہو، اور مناسک حج کی ادائیگی کے لیے آرام دہ اور مناسب اوقات کا انتخاب کریں۔
- سوتی اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہننے کا اہتمام کریں تاکہ ایسا نہ ہو کہ جسم سے بہت زیادہ پسینہ نکلنے کی وجہ سے سیال مادوں کی کمی ہو جائے۔
- آرام دہ اور مناسب جوتیوں کا انتخاب کریں۔
- وافر مقدار میں سیال چیزیں استعمال کریں۔ اور زیادہ گرمیوں سے گریز کریں۔
- گھنٹہ دو گھنٹہ کے فاصلے سے چہل قدمی کریں تاکہ پنڈلیوں کی رگوں میں خون نہ جمے۔
- جب حاملہ کو خون بہنے، پیٹ میں مڑور، شدید درد کا احساس ہو یا اس کا درجہ حرارت بڑھ جائے تو فورا قریب ترین طبی مرکز یا اسپتال میں جائے۔
- بہت زیادہ بدنی محنت کرنے سے گریز کریں اورشرائط کو ملحوظ رکھتے ہوئے، شریعت کی جانب سے دی گئی رخصت کا فائدہ اٹھائے مثلا تھکاوٹ محسوس ہونے کی صورت میں طواف اور سعی کے دوران وہیل چئیر استعمال کرنا۔

حج اور عمرہ کے دوران دودھ پلانا اور شیرخوار بچہ:

بہتر یہ ہے کہ شیرخوار اور کم سن بچوں کو حج میں ساتھ نہ لائیں۔ **اس کی مندرجہ ذیل وجوہات ہیں:**

- بچے نظام تنفس یا نظام ہاضمہ یا آنتوں میں سوزش جیسے انفیکشن سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔
- بڑوں کے مقابلے بچوں میں سیال مادوں کا فقدان زیادہ ہوتا ہے، اور اس کی وجہ درجہ حرارت میں اضافہ یا بچوں کا کم مقدار میں پانی استعمال کرنا ہے۔
- حج کے دوران مشقت کی وجہ بچے بہت تھک جاتے ہیں اور کبھی کبھار تو ان کی بھوک بھی کم ہو جاتی ہے، نتیجہ کے طور پر جسم کا سیال مادہ ختم ہوجا تا ہے۔
- حج کے دنوں میں بہت بھیڑبھاڑ کی وجہ سے بچوں کے گم ہونے کا بہت زیادہ اندیشہ ہوتا ہے۔

حاملہ عورتوں کے لیے ضروری ہے کہ درجہ ذیل علامتیں محسوس ہونے پر فورا قریب ترین طبی مرکز کا رخ کریں:

- خون آنا، اندام نہانی سے غیر معمولی طور پر سیال مادوں کا نکلنا۔
- پیٹ میں شدید مڑور۔
- شدید درد سر کے ساتھ ساتھ بصارت میں خلل۔

والدین اگر بچوں کو ساتھ لائیں تو انہیں مندرجہ ذیل ہدایات پرعمل کرنا چاہئے:

- بچے کی کلائی میں ایک کڑا پہنا دیں جس پر اس کا پورا نام، رہائش گاہ کا پتہ، فون یا موبائل نمبر اور مہم کا نام درج ہو۔
- بچوں کو بنیادی ٹیکے لگے ہوئے ہوں اور دوسرے ٹیکوں کے سلسلے میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- سیال چیزیں زیادہ سے زیادہ مقدارمیں پلائیں تاکہ جسم میں خشکی نہ ہو۔
- ہاتھوں کو برابر دھوتے رہے۔
- بچوں کی دونوں رانوں کے درمیانی حصہ کو صاف کرنے اور اس کے خشک رکھنے کا خاص خیال رکھے تاکہ جلد کی بیماریوں سے محفوظ رہیں۔
- کھانے پینے کی چیزوں کی صفائی پر توجہ رکھیں۔
- حتی المقدور بچوں کو بھیڑ بھاڑ والی جگہوں میں لے جانے سے احتراز کریں۔
- پیچش، قے، اور بچہ کے درجہ حرارت بڑھنے جیسی صحت پریشانیوں کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

حج میں بچوں کو ساتھ لانے کی صورت میں اس بات کو یقینی بنا لیں کہ بچوں کو حج کے ساتھ مخصوص ٹیکوں کے ساتھ ساتھ بنیادی ٹیکے لگے ہوئے ہیں۔

حج کے بعد کی پریشانیاں

کچھ حجاج کو اپنے وطن واپس ہونے کے بعد بہت ساری علامات کا سامنا ہوتا ہے جنہیں ہم حج کے بعد کی پریشانیوں سے تعبیر کر سکتے ہیں، مگر فی نفسہ یہ کوئی بیماری کی حالت نہیں ہے بلکہ یہ عام علامات ہیں جو دوران حج مناسک کی ادائیگی میں کی جانے والی محنت، مشقت، تھکن اور باربار نقل و حرکت کی وجہ سے حجاج کو لاحق ہوتی ہیں، لیکن یہ علامات وقت گرزنے، آرام کرنے اور سکون آور اشیاء کھانے سے جلد ہی دور ہو جاتی ہیں۔ یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں:

- تھکن، مشقت اور سستی۔
- پٹھوں میں مختلف طرح کے درد اور پریشانیاں۔
- درد سر اور تناؤ۔
- جلد کا سیاہ ہونا۔
- زکام۔
- بے خوابی ہونا۔

یہ علامات مختلف اسباب سے پیدا ہوتی ہیں:

- تیز دھوپ میں بہت زیادہ وقت تک رہنا۔
- بہت زیادہ نقل و حرکت کرنا۔
- زکام اور فلو کے وائرس کی زد میں آنا۔

جیسا کہ ہم نے پہلے ہی اشارہ کیا ہے کہ یہ علامات وقت گرزنے، آرام کرنے اور سکون آور اشیاء کھانے سے جلد ہی دور ہو جاتی ہیں؛ پھر اگر علامات میں شدت آ جائے یا لمبے وقت تک باقی رہیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

حج / عمرہ کرنے والے وطن واپس کے وقت اگر زکام، فلو اور سردی میں مبتلا ہیں تو دوسرے لوگوں کے ساتھ میل جول سے اجتناب کریں، اور علامات میں اگر شدت آ جائے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ماخذ کی فہرست

١- سعودی وزارت صحت - سرکاری ویب سائٹ
www.moh.gov.sa

٢- عالمی انجمن برائے صحت
www.who.it

٣- یورپی ویب سائٹ برائے نگرانی و معائنہ
www.eurosurveillance.org

٤- ملک عبداللہ بن عبدالعزیز کا عربی انسائیکلوپیڈیا برائے صحت مشمولات
www.kaahe.org

٥- بیماریوں سے لڑنے اور ان سے بچنے کے امریکی مراکز
www.cdc.gov

٦- برطانوی قومی صحت خدمات
www.nhs.uk

طباعت سوم

1438 هـ / 2017 م

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارت صحت

937