

کیا آپ

حج

یا

عمرہ

کے لیے جا رہے ہیں؟

خود کو اور اپنے خاندان کو محفوظ رکھیں، میننجانٹس
(گردن توڑ بخار) سے احتیاط کریں اور زندگیاں بچائیں

حج یا عمرہ کا مقصد سفر زندگی کا
بہترین تجربہ ہے۔ لیکن آپ کا سفر
بیماری کی وجہ سے برباد بھی ہو سکتا
ہے۔ اس کتابچے میں بعض خطرات
کے بارے میں بتایا گیا ہے اور آپ کو
اُن سے بچنے کے طریقے سے متعلق
مشورہ بھی پیش کیا گیا ہے۔ اس کا
مقصد آپ کے سفر کو بیماری سے
زیادہ سے پاک بنانے میں آپ کی مدد
کرنا ہے۔

میننجائٹس (گردن توڑ بخار)

میننجائٹس آپ اور آپ کی خاندان کے لیے حقیقی اور سنگین خطرہ ہو سکتا ہے۔ آپ میننجائٹس کے جراثیم اپنے ساتھ واپس وطن بھی لا سکتے ہیں جو آپ کے دوستوں اور خاندان کے افراد کو متاثر کر سکتے ہیں۔ گذشتہ حج اور عمرے کے عازمین کو ایک خطرناک قسم کے میننجائٹس نے متاثر کیا ہے اور بعض افراد اس مرض کے جراثیم لگنے سے اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔

عازمین حج و عمرہ کے لیے سعودی حکومت کی طرف سے ضروری قرار دیا گیا ہے کہ اس سے پہلے کہ اس سے پہلے کہ اُن کا ویزا جاری کیا جائے انہیں ہر دو سال پر میننجائٹس سے حفاظت کے ٹیکے کا قابل قبول سرٹیفکٹ حاصل کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو دو سال سے زیادہ پہلے ٹیکہ لگا تھا تو آپ کو دوبارہ ٹیکہ لگانے کی ضرورت ہوگی ورنہ آپ کی ویزا کی درخواست نامنظور ہو جائے گی۔

برائے مہربانی یہ یقینی بنائیں کہ:

- آپ کو صحیح ٹیکہ لگانے ہیں۔
آپ کو یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو 'چو طرفہ' (quadrivalent) میننگوکوکل ویکسین (ACWY Uac) جو چار قسم کے A, C, W135 اور Y میننجائٹس سے محفوظ رکھتی ہے۔
- اگر آپ حج یا عمرہ کے لیے دو سال سے کم عمر کے بچوں کو ساتھ لے جانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اس کے لیے بہتر یہ ہے کہ تین ماہ کے وقفوں سے ACWY کے ٹیکوں کی خوراکوں سے انہیں مکمل طور پر محفوظ کروائیں۔

• آپ اور آپ کے خاندان کے افراد یہ ٹیکہ لگواتے ہیں چاہے آپ نے اس سے پہلے میننجنائٹس کا وہ ٹیکہ جو آپ کے بچے (بچوں) کو معمولاتی ٹیکہ کاری کے ایک حصے کے طور پر لگے گا (جسے Men C کہتے ہیں)، اور نہ ہی ماضی میں سفر کے لیے لگوایا جانے والا ٹیکہ ہی آپ کو وہ تحفظ دے گا جس کی ضرورت آپ کو ہے۔

• ٹیکہ لگوا چکنے کے بعد آپ سرٹیفکٹ حاصل کرتے ہیں جس میں یہ کہا گیا ہو کہ یہ ٹیکہ گذشتہ دو سال کے اندر لگایا گیا ہے۔

اگر آپ کو کوئی شک ہو تو آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا NHS Direct کو *0845 46 47 پر فون کریں۔

* کالوں کی اجرت مقامی دروں سے وصول کی جاتی ہے۔

NHS Direct آپ کے فون کرنے کے چند منٹ کے اندر کئی زبانوں میں خفیہ ترجمانوں کی سہولت فراہم کر سکتا ہے جن میں اردو، بنگالی، پنجابی، گجراتی، عربی، ترکی اور صومالی زبان شامل ہیں۔ آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ انگریزی میں اس زبان کا نام جیسے آپ استعمال کرنا پسند کریں گے۔

مجھے جانچ کے لیے اس چہار طرفہ (Quadrivalent) ٹیکے کی ضرورت کیوں ہے؟

W135 زمرے کے میننجنائٹس مہلک ہوتا ہے اور عموماً یوکے میں لگنے والے میننجنائٹس کے دیگر زمروں سے مختلف ہوتا ہے۔ میننجنائٹس A اور C سے بچاؤ کا سابق ٹیکہ W135 زمرے سے آپ کی حفاظت نہیں کرتا۔ چو طرفہ میننجنائٹس ٹیکہ لگوانے سے نہ صرف آپ کی حفاظت ہوگی بلکہ اس سے آپ کے واپسی پر آپ کے دوستوں، خاندان کے افراد اور کمیونٹی کو تعدیہ (انفیکشن) لگنے کے خطرے میں بھی قابل ذکر حد تک کمی آئے گی۔

سعودی عرب کی حکومت نے ACWY زمروں کے میننجنائٹس سے بچاؤ کے ٹیکے کو ویزا لگانے کی لازمی شرط قرار دیا ہے۔ اس لیے اگر آپ کے پاس یہ ثابت کرنے والا قابل قبول سرٹیفکٹ نہیں ہے کہ آپ نے چو طرفہ میننجنائٹس ٹیکہ پچھلے دو سال میں لگوا یا ہے تو آپ کو سعودی عرب میں داخلے کی اجازت دینے سے انکار کیا جا سکتا ہے۔

عازمین حج وغیرہ کو پُرر مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ سفر سے تین یا زیادہ ہفتے پہلے اپنے GP سے ملاقات کا وقت مقرر کریں، تاکہ مطب ACWY ٹیکہ طلب کرنے کا موقع ملے اور اسے پوری طرح کارگر ہونے کا کافی وقت ملے۔ اور اگر آپ اپنے ساتھ دو سال سے کم عمر کے بچوں کو لے جانے کا ارادہ رکھتے ہوں تو آپ کو تقریباً چار ماہ پہلے ملاقات کا وقت محفوظ کرانا چاہیے۔ براہ کرم اس پرچے کی ایک نقل لے کر اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔

صحت سے متعلق ضروری اشارے

دنیا میں کہیں بھی سفر کرنا صحت کے لیے کچھ خطرات تو ہوتے ہیں۔ مگر حج اور عمرے پر جانے والوں کے لیے کچھ مزید خطرات ہوتے ہیں کیونکہ:

- ہوسکتا ہے کہ موسم اُس موسم کے مقابلے میں زیادہ گرم ہو جس کے آپ عادی نہیں ہیں۔
- آپ لوگوں کے بہت بڑے ہجوم کے اندر ہوں گے۔
- ہوسکتا ہے کہ آپ کو لمبے فاصلوں تک پیدل چلنا پڑے۔
- صاف پانی اور صفائی برقرار رکھنا ان حالات میں بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

بہر حال بعض اکثر آسان طریقوں پر عمل کرنے سے آپ صحت کے مسئلے سے متاثر ہونے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ براہ کرم ان آسان اشاروں کو غور سے پڑھیے اور سمجھئے، اور آپ اور آپ کے خاندان کے افراد حج یا عمرہ میں بیمار پڑنے کے خطرے کو کم کر سکیں گے۔

- آپ اپنے جانے کی تیاری کو بہت تاخیر تک نہ چھوڑیں۔ انہیں صحیح وقت پر شروع کریں۔
- اپنے ڈاکٹر سے ان دیگر ٹیکوں کے بارے میں دریافت کریں جو آپ کو جانے سے پہلے لگوانے چاہیئیں۔

- اگر آپ کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہیں جیسے دل یا سینے کی یا ذیابیطس تو آپ اپنے ڈاکٹر کو آگاہ کریں کہ آپ حج و عمرہ کے سفر پر جانے کا ارادہ رکھتے ہیں اور ان سے اس بارے میں مشورہ لیں کہ بیمار پڑنے کے امکانات کو کیسے کم کیا جائے۔ اپنے ساتھ رکھنے کے لیے ان سے ایک رپورٹ اور اپنی روزمرہ استعمال کی دواؤں کی فہرست حاصل کریں۔
- اگر آپ ڈاکٹر کی دی ہوئی دوائیں استعمال کر رہے ہیں تو اس بات کا یقین کر لیں کہ وہ دوائیاں آپ کے ساتھ اتنی مقدار میں موجود ہیں کہ سفر کے دوران کم نہیں پڑیں گی۔
- آپ کو چاہیے کہ دھوپ سے حفاظت کے لیے ایک چھتری اور سن کریم اپنے ساتھ رکھیں۔
- یہ بھی یقینی بنائیں کہ آپ کے ساتھ کافی مقدار میں صاف پینے کا پانی موجود ہے۔
- زیادہ سے زیادہ آرام کرنے کی کوشش کیجیے۔
- اپنی تمام چیزوں اور آپس پاس کی جگہ کو بروقت زیادہ سے زیادہ صاف رکھیں۔