

الذهاب

للحج

أو

العمرة؟

احمي نفسك وأسرتك، احمي نفسك من التهاب السحايا
و حافظ على حياة الناس.

رحلة الحج او العمرة هي رحلة العمر، رحلتك
ممکن ان تفسد بسبب المرض- هذه النشرة تشرح
بعض المخاطر وتوفر النصائح- كيفية تجنبها
باقصى حد ممكن-

التهاب السحايا

التهاب اسحايا هو مرض حقيقي و خطير جدا لك و لعائلتك- من الممكن ان تحمل جرثوة المرض معك لعائلتك و أصدقائك عند ما تعود الي الوطن- و لقد تاثر حجاج السنوات الماضية بسلالة من مرض السحايا ، وتوفي بعض الأشخاص بعد إصابتهم بالمرض-

تطلب سلطات المملكة العربية السعودية من الحجاج والمعتمرين شهادات لقاح قانونية وسارية المفعول ضد السحايا كل عامين قبل موافقتها علي تأشيرات الدخول-إذا كان تطعيمك منذ أكثر من عامين. سوف تحتاج لإعادة التطعيم و إلا لن يقبل طلب حصولك على تأشيرة دخول.

يرجي التأكد من الآتي:

- الحصول علي اللقاح المناسب- اللقاح ضد التهاب السحايا لا يحمي عادة ضد النوع الجديد منه ، لذا يطلب التأكد من أن طبيبك لقاح ”رباعي التكافؤ“ (ACWY Vac) الذي يحميك ضد أربعة انواع مختلفة من السحايا: A, C, W135, و Y-.
- إذا كنت تزمع اصطحاب الأطفال تحت عمر سنتين إلي الحج أو العمرة عليك أن تقوم بتطعيمهم بجرعتين من لقاح ACWY (لقاح إنتهاب المكورات اسحائية)- بفترة تمتد ثلاثة أشهر بين الجرعتين علي أفضل تقدير-

- الحصول أنت وعائلتك علي هذا اللقاح حتي لو كنت تلقحت ضد أنواع التهاب السحايا المختلفة في السابق- لا حصول اطفالك علي لقاح التهاب السحايا الذي يعطي بشكل روتيني (يسمي Men C) ولا اللقاحات التي نصحت بها في رحلات سابقة ستعطيك الوقاية التي تحتاج-
- الحصول علي شهادة بعد التطعيم شريطة أن يتم إعطاءه في خلال آخر عامين.

تحدث إلي طبيبك إذا ساورك أي شك أو اتصل بخدمات الصحة الوطني (NHS) دايركت علي الرقم 0845 46 47*.-

*أجرة المكالمة حسب التسعيرة المحلية

خدمات الصحة الوطنية المباشرة تستطيع تزويدك بمترجم موثوق به، وبلغات عدة منها الأوردين، البنغالية، البنجابية، الجوغراتية، العربية، التركية والصومالية خلال دقائق من مكالمتك- كل ما تحتاجه هو التحديث بالانكليزية اللغة التي تفضل التعامل بها-

لماذا احتاج الي لقاح رباعي التكافؤ؟

السحايا من نوع W135 تعد قاتلة، وتختلف عن انواع السحايا الأخرى التي عادة تكتشف في المملكة المتحدة- اللقاحات السابقة ضد السحايا A و C لا تحميك ضد نوع W135- حصولك علي لقاح رباعي التكافؤ لن يمحيك فقط، ولكن عملياً يخفف من خطر انتقال العدوي إلي أصحابك وعائلتك ومجتمعك عند عودتك-

عمدت السلطات السعودية إلي جعل اللقاح ضد نوع ACWY من متطلبات الحصول علي تأسيـرة الدخول، ومن المحتمل أن تمنع من الدخول إذا لم يكن لديك شهادة لقاح صالحة، تُظهر حصولك علي لقاح رباعي التكافؤ خلال آخر عامين-

ينصح الحجاج بشدة بحجز مواعيد مع أطبائهم العموميين قبل ثلاثة أسابيع على الأكثر من سفرهم ليسمحوا للعيادة وقت كاف لتوفير لقاح ACWY، وليمنحوا اللقاح وقتاً يصبح فيه فاعل- يرجى أخذ نسخة من هذه النشرة الي طبيبك العام- إذا كنت تزمع اصطحاب الأطفال تحت عمر سنتين. يجب أن تحجز مقدما بفترة أربعة أشهر تقريبا. أرجوك احتفظ معك بنسخة من هذا الكتيب معك للممارس العام الذي يردك.

ارشادات صحية

السفر إلي أي مكان في العالم يحمل معه بعض المخاطر الصحية-
السفر إلي الحج أو العمرة يحمل مخاطر إضافية لأن:

- الطقس علي الارجح يكون حاراً أكثر مما تعودت عليه-
- ستكون بين حشد كبير من الناس-
- من المحتمل أن تسير مسافات طويلة-
- من الصعب أن تتوفر المياه الصحية والنظيفة دائماً في تلك الظروف-

علي أي حال ، بأخذ خطوات – عادة بسيطة – محددة ،
تستطيع تقليل تعرضك تقريباً لأي خطر صحي- يرجى التريث
في قراءة هذه الارشادات البسيطة ، كي تقلل أنت وعائلتك من
خطر الاصابة بالمرض في الحج أو العمرة

- لا تتأخر في استعداداتك - استعد في الوقت المناسب-
- اسأل طبيبك عن لقاءات أخري يجب أن تحصل عليها
قبل سفرك-

- إذا كنت تعاني من أي مرض مزمن مثل القلب أو أمراض الصدر أو السكري، اخبر طبيبك أو الاختصاصي انك عازم علي القيام بهذه الرحلة، واطلب نصيحتهما في كيفية تقليص فرص اصابتك بالمرض- واطلب منهما أيضاً تقريرك الصحي لتأخذه معك مع أدويةك المعتادة-
- إذا كنت تخضع لأي علاج من طبيبك، تأكد من أن لديك الدواء الكافي لرحلتك وخذ معك
- خذ معك مظلة و دهان الشمس للحماية من أشعة الشمس
- تأكد من أخذ كمية كافية من ماء الشرب الصحي والنظيف-
- حاول أن تأخذ أكبر قسط من الراحة-
- حافظ علي نظافة كل متعلقاتك و محيطك قدر المستطاع في كل الأوقات-