

હજ

અથવા

ઉમરાહ

પર જવાના છો?

તમારી જાતને અને તમારા કુટુંબને સુરક્ષિત રાખો,  
મેનિન્જાઈટિસ વિરુદ્ધ સાવધાની રાખો અને જીવનની  
સુરક્ષા કરો

હજ અથવા ઉમરાહ્ની હજ કરવી  
એ જીવનનો એક યાદગાર અનુભવ છે,  
પરંતુ તમારી જાત્રાનો આનંદ બીમારીના  
કારણે નષ્ટ થઈ શકે છે. આ પત્રિકામાં  
કેટલાક જોખમો બાબત માહિતી  
આપવામાં આવી છે અને આનાથી કઈ  
રીતે બચાવ કરી શકાય તે બાબત સલાહ  
આપવામાં આવી છે. આનો ઉદ્દેશ, તમારી  
જાત્રા જેમ બને તેમ તંદુરસ્ત નીવડે તે  
બાબત મદદ કરવાનો છે.

## મેનિન્જાઈટિસ (મગજ ઉપરની અંતરત્વચાનો સોજો)

મેનિન્જાઈટિસ એ તમારા અને તમારા કુટુંબ માટે ઘણું વાસ્તવિક અને ગંભીર જોખમ છે. તમે જ્યારે દેશમાં પાછા આવો છો ત્યારે મેનિન્જાઈટિસનાં કીટાણુઓ પોતાની સાથે લાવો છો અને આનાથી પોતાનાં કુટુંબ અને મિત્રોને જોખમમાં મૂકો છો. ગયા વર્ષે હજ પર જનારા પ્રવાસીઓ મેનિન્જાઈટિસની બીમારીથી પ્રભાવિત થયેલા અને આના પ્રભાવથી થોડા લોકો મરી ગયેલા.

ગવર્નમેંટ ઓફ સાઉદી અરેબિયા દ્વારા હજ અથવા ઉમરાહના જાત્રાળુઓ માટે તેઓને વીઝા આપવામાં આવે તે પહેલાં તેઓની પાસે દર બે વર્ષે મેનિન્જાઈટિસના બચાવની રસી મૂકાવેલું કાયદેસર સર્ટિફિકેટ હોવું જરૂરી છે. જો બે વર્ષથી વધુ સમય પહેલાં તમને રસી મળી હોય તો, તમારે ફરીથી રસી મૂકાવવી પડશે, નહીં તો તમારી વીઝાની અરજી રદ કરવામાં આવશે.

મહેરબાની કરી ચોક્કસ કરો છે:

- તમે યોગ્ય રસી મૂકાવી છે. મેનિન્જાઈટિસના બચાવ માટે સાધારણ રીતે મૂકવામાં આવતી રસીથી નવા પ્રકારની બીમારીથી બચાવ થતો નથી, તેથી ચોક્કસ કરો કે તમારા ડોક્ટર તમને ‘ક્વાડ્રિવેલેન્ટ’ (ચતુઃસંયોજક) મેનિન્ગોકોક્કલ રસી મૂકે છે (એ.સી.ડબલ્યૂ વાય રસી) કે જે મેનિન્જાઈટિસના ચાર વિભિન્ન વર્ગો સામે બચાવ પ્રદાન કરે છે: એ (A), બી (B), ડબલ્યૂ 135 (W135) અને વાય (Y).
- જો આ પહેલાં મેનિન્જાઈટિસની અલગ પ્રકારની રસી મૂકાવવામાં આવી હોય, તો પણ તમે અને તમારું કુટુંબ આ રસી મૂકાવે છે.

- તમારા બાળકોને રસી મૂકાવવાનાં તેમના ક્રમ દરમ્યાન આપવામાં આવેલ મેનિન્જાઈટિસ રસી (મેન સી નામે ઓળખાતી) અથવા આ પહેલાં મુસાફરી સમયે ભલામણ કરેલ રસી તમને જોઈતી સુરક્ષા આપી શકશે નહીં.
- જો તમે હજ અથવા ઉમરાહ માટે બે વર્ષની નીચેની બાળકોને લઈ જવાની યોજના કરતા હો તો, તમારે એમને ACWYના વેક્સિનના બે ડોઝ સાથે આદર્શ રીતે ત્રણ મહિના પહેલાં ઈમ્યૂનાઈઝ કરવાની આવશ્યકતા રહેશે. રસી મૂકાવ્યા બાદ તમને એક સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવે છે, જો એ રસી છેલ્લા બે વર્ષોની અંદર આપવામાં આવી હોય તો.

જો તમને કોઈપણ પ્રકારની શંકા હોય, તો પોતાના ડોક્ટરની સાથે વાતચીત કરો અથવા એનએચએસ ડાયરેક્ટને ટેલિફોન નંબર 0845 46 47\* પર ફોન કરો.

\*ટેલિફોનનો ખર્ચ સ્થાનિક દરે વસૂલ કરવામાં આવે છે.

એનએચએસ ડાયરેક્ટ ઉર્દૂ, બંગાળી, પંજાબી, ગુજરાતી અરેબિક, ટર્કિશ અને સોમાલી ભાષાઓની સાથે ઘણી ભાષાઓમાં, વિશ્વાસુ દુભાષિયાઓની વ્યવસ્થા, તમારા ટેલિફોન પછી થોડીક જ મિનિટોમાં કરી શકે છે. તમારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં તમે કઈ ભાષાનો ઉપયોગ કરવા ઈચ્છો છો, તે બાબત જણાવવાની જરૂર હોય છે.

મને હજ માટે ક્વાર્ટિવેલેન્ટ ઈમ્યુનાઈઝેશનની (રોગ ચેપ સામે સલામત રહેવાની ચતુઃસંયોજક રસી) શા માટે જરૂર છે?

મેનિન્જાઈટિસનો W135 વર્ગ યુકેમાં સાધારણ રીતે થતા મેનિન્જાઈટિસના અન્ય વર્ગોથી જીવેલણ અને ભિન્ન છે. આ પહેલા મેનિન્જાઈટિસ એ અને સી સામે સલામત રહેવા માટે આપવામાં આવતી W135 નાં વર્ષ સામે બચાવ કરતી નથી. ચતુઃસંયોજક રસી મૂકાવાથી ફક્ત તમારો જ બચાવ થતો નથી, પરંતુ પાછા વળતાં તમારા મિત્રો, કુટુંબો અને સમાજના વ્યક્તિઓને આનો ચેપ થવાનો ભય સાકાર રીતે ઓછો થાય છે.

સાઉદી અરેબિયન ગવર્નમેન્ટે વીઝા મેળવવાની આવશ્યકતા માટે એ.સી.ડબલ્યૂ વાયના વર્ગો સામે સલામત રહેવાની રસી મૂકાવવાની શરત મૂકી છે, તેથી જો તમારી પાસે એ જણાવતું કાયદેસર સર્ટિફિકેટ નથી કે તમે મેનિન્જાઈટિસથી સલામત રહેવા માટે આ ચતુઃસંયોજક રસી છેલ્લા બે વર્ષોની અંદર મૂકાવી છે, તો કદાચ તમને પ્રવેશ માટે આપવામાં આવતા વીઝા સંબંધી ઈન્કાર કરી શકાય છે.

જાત્રાળુઓને તેઓની મુસાફરીના ત્રણ કે આથી વધુ સપ્તાહો પહેલાં પોતાના જીપી સાથે એક અપોઈન્ટમેન્ટ બનાવવાની ચોક્કસ રીતે સલાહ આપવામાં આવે છે, જેથી પ્રેક્ટિસને એ.સી.ડબલ્યૂ. વાયની રસી ઓર્ડર કરવા માટેનો પૂરતો સમય મળી શકે અને આનાથી સંપૂર્ણ રીતે પ્રભાવિત થવાનો પણ તમને પૂરતો સમય મળી રહે. બે વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોને લઈ જવાની તમારી યોજના હોય તો, તમારે લગભગ ચાર મહિના પહેલેથી અપોઈન્ટમેન્ટ બનાવી રાખવી જોઈએ. મહેરબાની કરીને પોતાના જીપીની મુલાકાત કરવા જતાં સમયે આ પત્રિકાને પોતાની સાથે લઈ જાઓ.

## સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સૂચનો

દુનિયાની ગમે તે દેશની મુસાફરી કરવામાં હંમેશા સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જોખમ સંડોવાયેલું હોય છે. હજ કે ઉમરાહના સમયે પ્રવાસ કરવામાં વધુ જોખમો સંડોવાયેલાં છે કારણ છે:

- તમે સાધારણ રીતે જે પ્રકારની આબોહવામાં રહેવા માટે કેળવાયેલા હો છો તેના કરતાં વધુ ગરમ આબોહવાની સંભાવના હોઈ શકે છે.
- ત્યાં તમારી આજુબાજુ લોકોની ઘણી મોટી ભીડ હશે.
- તમને કદાચ લાંબા અંતર સુધી પગે ચાલવું પડે.
- આવી પરિસ્થિતિઓમાં સ્વચ્છ પાણી અને મેલા અને ગંદા પાણીના નિકાલની ઘણી સમસ્યા હોઈ શકે છે

તેમ છતાં, કેટલાક ચોક્કસ - સાવચેતીનાં સાધારણ પગલાં લેવાથી, તમે સ્વાસ્થ્ય સંબંધી કોઈપણ પ્રકારના જોખમમાં સંડોવવાની શક્યતા ઘટાડી ઓછી કરી શકો છો. મહેરબાની કરીને આ સાધારણ સૂચનોને ધ્યાનપૂર્વક વાંચો, અને તમે અને તમારું કુટુંબ હજ કે ઉમરાહના સમયે બીમાર થવાના જોખમને ઘટાડી શકશો.

- હજ કે ઉમરાહ પર જવાની પોતાની તૈયારી કરવામાં મોડું ન કરો - સારા એવા સમય પહેલા જવાની તૈયારી શરૂ કરો.
- પોતાના ડોક્ટરને પૂછો કે જતાં પહેલાં બીજી કોઈપણ પ્રકારની બચાવની રસી મૂકાવવાની જરૂર છે.

- જો તમે હૃદય અથવા છાતીનાં દર્દો અથવા ડાયાબીટીઝ (મધુમેહ) જેવી કોઈપણ પ્રકારની બીમારીઓથી પીડાતા હો, તો પોતાના ડોક્ટર અથવા નિષ્ણાતને જણાવવો કે તમે હજ કે ઉમરાહ પર જવાની યોજના બનાવી રહ્યા છો અને બીમારી થવાની તમારી સંભાવનામાં કઈ રીતે ઘટાડો કરી શકાય તે બાબત તેઓની સલાહ લો. સાધારણ રીતે લેવામાં આવતી દવાઓની એક યાદી સાથે, પોતાની બીમારીનો અહેવાલ સાથે લઈ જવા માટે પણ તેમને પૂછો.
- જો પોતાના ડોક્ટર પાસેથી તમે દવા મેળવતા હો, તો ચોક્કસ કરો કે તમારી પાસે આખી મુસાફરી માટે પૂરતી દવા છે અને પોતાની પાસે હંમેશા રાખો છો.
- સૂર્યના તડકાથી બચવા માટે છત્રી અને સન કીમ પોતાની સાથે લઈ જાઓ.
- ચોક્કસ કરો કે તમે પોતાની સાથે પીવા માટે સ્વચ્છ પાણીનો મોટો જથ્થો રાખો છો.
- ઘણો આરામ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પોતાની સાથેની વસ્તુઓ અને આજુબાજુની જગ્યા જેમ બને તેમ બધા સમયે ચોખ્ખી રાખો.