



قائمة الفحص لأغراض السفر للحج والعمرة

يزيد السفر من فرص إصابتك بأمراض مثل الحصبة ومرض المكورات السحائية (التهاب السحايا) وكوفيد-١٩ والأنفلونزا ونشرها. استخدم قائمة الفحص هذه كدليل استرشادي للسفر الآمن إلى مكة في المملكة العربية السعودية.

قبل السفر

- تأكد من أنك مستكمل للقاحات السفر؛ بما فيها لقاح الحصبة ومرض المكورات السحائية وكوفيد-١٩ والأنفلونزا. واسأل مقدم خدمة الرعاية الصحية عن اللقاحات الأخرى التي قد تحتاج إلى أخذها قبل السفر. لمعرفة أماكن الحصول على اللقاحات، يُرجى زيارة الموقع www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html التي يمكنك الحصول على اللقاحات و www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/travel/yfclinic.html عيادات صحة المسافرين الدوليين التي تخدم سكان ولاية مينيسوتا.
- تعرف على المتطلبات الصحية الحالية في المملكة العربية السعودية. يمكن العثور على المعلومات من خلال www.saudia.com/pages/before-flying/travel-information/hajj-and-umrah/health-requirements المتطلبات الصحية للحج والعمرة | سفارة المملكة العربية السعودية و www.cdc.gov/yellow-book/hcp/africa-middle-east/saudi-arabia-hajj-and-umrah-pilgrimages.html والمملكة العربية السعودية: مسافرو الحج والعمرة | الكتاب الأصفر لمركز مكافحة الأمراض ٢٠٢٤.

احرص على تعبئة الأغراض الآتية معك:

- ✓ أقنعة وجه عالية الجودة ومناسبة لجميع المسافرين في مجموعتك.
- ✓ معلومات الاتصال في حالات الطوارئ.
- ✓ معقم يدين محمول حجمه مناسب للسفر.
- ✓ الأدوية الموصوفة وأي أدوية أخرى قد تحتاجها دون وصفة طبية.

في أثناء السفر

- التهابات الجهاز التنفسي شائعة خلال موسم الحج. لذا، يوصي مركز مكافحة الأمراض بغسل اليدين بانتظام، وارتداء قناع الوجه، وممارسة التباعد الجسدي، إن أمكن، في أثناء سفرك.
- للحد من المخاطر، ضع قناعًا في أثناء تواجدك في المساجد والأماكن الجماعية الأخرى. وهذا مهم بشكل خاص في المناطق المزدحمة، حتى المكشوفة.
- إذا كنت مريضًا بالحمى أو الصداع أو الغثيان أو القيء أو أي أعراض أخرى مثيرة للقلق، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور، ولا تتأخر في الحصول على الرعاية الصحية إذا كنت مريضًا.

بعد السفر

- إذا مرضت بعد السفر، فتوجه إلى إحدى العيادات الصحية وأخبر مقدم الرعاية الصحية أنك سافرت مؤخرًا إلى المملكة العربية السعودية. يمكنه حينئذٍ تقرير ماذا كان ينبغي أن تجري اختبارًا للتحقق من عدم إصابتك بأمراض متعلقة بالسفر.

