ssmc مـدينة الشـيخ شخبـوط الطـبية
Sheikh Shakhbout Medical City

# إرشادات صحية للحج والعمرة

# Health Advice for Hajj and Umrah Travellers

تهدف عيادة صحة المسافرين في مدينة الشيخ شخبوط الطبية إلى حماية صحة المسافرين عن طريق الوقاية من المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر.

توفر عيادة صحة المسافرين خدمات صحية شاملة تتضمن استشارات ما قبل و ما بعد السفر، واللقاحات، والأدوية الوقائية، والتثقيف الصحي.

## أهميتها

يعتبر الحج والعمرة من أهم الشعائر الدينية التي تستقطب سنوياً الملايين من الزوار إلى مكة المكرمة. ونظراً للكثافة السكانية العالية والظروف المناخية، فإن خطر التعرض للأمراض أو الإصابات يكون مرتفعاً. إلا أن التحضير الجيد يساعدك في الحفاظ على صحتك خلال رحلتك.

## التحضير قبل السفر

- قم بزيارة عيادة صحة المسافرين أو مقدم الرعاية الصحية قبل أربعة إلى ستة أسابيع على الأقل من موعد المغادرة.
- تأكد من لياقتك البدنية للمشي لمسافات طويلة والتعرض للحرارة.
- إحرص على حمل كمية كافية من الأدوية الموصوفة لك، بالإضافة إلى كمية إضافية تحسباً لأي تأخير محتمل.
- تأكد من حمل جميع الوثائق الطبية الخاصة بك، بالإضافة إلى وثيقة تأمين السفر.

## متطلبات اللقاح

- لقاح إلتهاب السحايا MenACWY إلزامي لجميع الحجاج من عمر سنة فأكثر، ويجب أخذه قبل عشرة أيام على الأقل من الوصول.
- لقاح كوفيد-١٩ مطلوب لكبار السن، والنساء الحوامل، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة.
- لقاح شلل الأطفال والحمى الصفراء – مطلوب للمسافرين القادمين من الدول الموبوءة.
- يُنصح بأخذ لقاح التهاب الكبد الوبائي ب، ولقاح الإنفلونزا، واللقاحات الروتينية في دولة الإمارات العربية المتحدة مثل الحصبة، والنكاف ، والحصبة الألمانية، والخناق، والكُزاز، وشلل الأطفال

## المخاطر الصحية الشائعة

**الأمراض المعدية:**

- التهابات الجهاز التنفسي (مثل: الإنفلونزا، فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية).
- إسهال المسافرين – تجنب تناول الطعام أو شرب الماء غير الموثوق بسلامتهما.
- العدوى المنقولة بالدم – تجنب الحلاقة في أماكن غير مرخصة أوالمشاركة فى استخدام شفرات الحلاقة.

**أمراض الحرارة:**

- الجفاف، وضربة الشمس – حافظ على تروية جسمك بشرب السوائل، واستفد من الظل، واستخدم واقياً من أشعة الشمس.

**الإصابات:**

- إصابات القدم والحوادث المرتبطة بالحشود.

## نصائح الوقاية

- حافظ على نظافة اليدين وتجنب مشاركة الأكواب أو الأدوات الشخصية.
- إحرص على إرتداء أحذية مريحة واحملها في حقيبة صغيرة.
- إستخدم واقي الشمس بمعامل حماية ٣٠ أو أكثر، واحرص على البقاء في الظل قدر الإمكان، وشرب الماء المعبأ أو المغلي.
- تجنب ملامسة الحيوانات وتناول الحليب غير المبستر.

## ماذا تفعل إذا تعرض للمرض أو أصبت به؟

- أطلب العناية الطبية فوراً إذا ظهرت عليك أعراض مثل الحمى، أو السعال، أو الإسهال، أو ضيق في التنفس.
- تواصل مع شركة التأمين الصحي الخاصة بك للحصول على التوجيه اللازم بشأن الاستفادة من الخدمات الصحية المتاحة في وجهتك.
- عند عودتك، إذا شعرت بوعكة صحية، تواصل معنا أو توجه إلى قسم الطوارئ، واحرص على إبلاغ الطبيب بسفرك الأخير.

The Travel Health Clinic at Sheikh Shakhbout Medical City provides comprehensive travel health services for international travelers, including pre-travel consultations, vaccinations, prophylactic medications, travel health education, and post-travel assessments.

This clinic is designed to ensure the safety and well-being of travelers by addressing potential health risks associated with travel.

## Why it matters

Hajj and Umrah are major religious pilgrimages to Makkah, attracting millions of people annually. Large crowds and harsh conditions can increase the risk of illness, injuries, and infection. Preparing properly can help keep you healthy during your trip.

## Why it matters

- Visit a travel clinic or healthcare provider at least 4–6 weeks before departure.
- Ensure you are physically fit for prolonged walking and heat exposure.
- Take enough prescription medication with you, plus extra in case of delays.
- Carry medical documents and travel insurance

## Vaccination requirements

- Meningococcal ACWY – Required for all pilgrims aged 1+, at least 10 days before arrival.
- COVID-19 – Required for older adults, pregnant women, and people with chronic conditions.
- Polio and Yellow Fever – Required if arriving via affected countries.
- Recommended – Hepatitis B, flu vaccine, and routine UAE immunisations (MMR, DTP).

## Common health risks

**Infectious Diseases:**

- Respiratory infections (e.g., influenza, MERS-CoV)
- Traveller's diarrhoea – avoid unsafe food and water
- Bloodborne infections – avoid unlicensed barbers or shared razors

**Heat Illness:**

- Dehydration, heat stroke – stay hydrated, use shade and sunscreen

**Injuries:**

- Foot injuries and crowd-related accidents are common

## Prevention tips

- Practise good hand hygiene and avoid sharing cups or utensils
- Wear comfortable footwear and carry shoes in a bag
- Use sun protection (SPF 30+), stay shaded, and drink bottled or boiled water
- Avoid contact with animals and unpasteurised milk to reduce MERS-CoV and rabies risk

## What to do if you are exposed or become sick

- Seek medical attention immediately if you develop symptoms such as fever, cough, diarrhoea, or breathlessness
- Contact your insurance provider for guidance on using local health services
- On return, call us back or attend the Emergency Department if you feel unwell and mention your recent travel to the doctors

ssmc

مـدينة الشـيخ شخبـوط الطـبية

Sheikh Shakhbout Medical City

800 SSMC 7762 | ssmc.ae