

হজ বিষয়ক প্রশিক্ষণ ২০২৩

হজ গাইডদের করণীয় উপস্থাপনা



ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

# প্রাক-নিবন্ধন পর্ব

০১

- ভোটার আইডি কার্ড  
(প্রাপ্ত বয়স্কের জন্য)

০২

- জন্ম-নিবন্ধন সনদ  
(অপ্রাপ্ত বয়স্কের জন্য)

০৩

- ভোটার আইডি কার্ড/  
বাংলাদেশী পাসপোর্ট  
(প্রবাস-সংক্রান্ত কাগজপত্র প্রবাসীর জন্য)

০৪

- সরকার কর্তৃক ঘোষিত  
প্রাক-নিবন্ধন ফি

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

## □ হজের প্রস্তুতিমূলক কাজ

- হালাল উপার্জন দ্বারা কেবল আল্লাহ তা'আলার সন্তুষ্টির জন্য হজ আদায়ের নিয়ত করা।
- যাদের পুরানো পাসপোর্ট তাদের দেখতে হবে সৌদি ভিসা হওয়ার দিন থেকে যেন কমপক্ষে ৬ মাসের মেয়াদ থাকে। ছয় মাসের কম মেয়াদী পাসপোর্টে ভিসা দেওয়া হয় না।
- হজের রেজিস্ট্রেশনের পূর্বে পাসপোর্ট হাতে থাকতে হবে। রেজিস্ট্রেশন সরকারি ব্যবস্থাপনায় (হজ আফিস, ঢাকা, ইসলামিক ফাউন্ডেশন কার্যালয়, জেলা প্রশাসকের কার্যালয়, ইউনিয়ন তথ্য সেবা কেন্দ্র) অথবা বেসরকারি ব্যবস্থাপনায় (যে কোন বৈধ হজ এজেন্সি, প্রতি বছরের এজেন্সির তালিকা ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয় হজ আফিস-এর ওয়েবসাইটে দেওয়া হয়।) হতে পারে।

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

## □ হজের প্রস্তুতিমূলক কাজ

- যে সকল হজযাত্রীর বুস্টারডোজসহ কোভিড-১৯ এর টিকা সম্পন্ন হয়নি বা টিকা সনদ সংগ্রহ করা হয়নি তাদের জরুরি ভিত্তিতে টিকা সম্পন্নকরণ এবং টিকা সনদ সংগ্রহ করার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণে সর্বাঙ্গিক সহযোগিতা প্রদান করতে হবে।
- উভয় ব্যবস্থাপনায় টাকা সংশ্লিষ্ট ব্যাংকের হিসাবে জমা দিয়ে রশিদ সংরক্ষণ করা। টাকা জমা দেওয়ার পর প্রাক্-নিবন্ধন, নিবন্ধন ও ট্র্যাকিং নম্বর জেনে নিন। প্রদত্ত মোবাইল নম্বরে ম্যাসেজ পাবেন অথবা ব্যাংক থেকে রেজিস্ট্রেশন সনদ চেয়ে নিবেন।
- ভিসা ও টিকেট হওয়ার ব্যাপারে নিশ্চিত হয়ে বাসা থেকে রওয়ানা দেওয়া উচিত। অনলাইনে রেজিস্ট্রেশন ও ভিসা চেক করা যায়। রেজিস্ট্রেশন যাচাই ওয়েবসাইট: [www.hajj.gov.bd](http://www.hajj.gov.bd)

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

## □ হজের প্রস্তুতিমূলক কাজ

- ভিসা যাচাই: <https://visa.mofa.gov.sa/visaservices/searchvisa>
- প্রতিশ্রুত ও নির্ধারিত সময়ে ভিসা ও টিকেট না পেলে সংশ্লিষ্ট এজেন্সির মালিক/ম্যানেজার অথবা পরিচালক/সহকারী পরিচালক, হজ অফিস, হজ ক্যাম্প, আশকোনা, ঢাকাতে যোগাযোগ করতে হবে।
- "ই-হজ" মোবাইল অ্যাপ প্লে স্টোর থেকে ডাউনলোড করে হজযাত্রীদের কার্যক্রম কিভাবে করতে পারবেন তা জানতে হবে।

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

## □ হজের প্রস্তুতিমূলক কাজ

- বেসরকারি ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে এজেন্সির সাথে এয়ারলাইন্স, মক্কা ও মদিনার বাসার দূরত্ব, বাসার কোয়ালিটি (অর্থাৎ কত তলায়, এক রুমে কয় জন, কয় বেলা কী খাবারের ব্যবস্থা, মদিনা শরীফে যাতায়াতের বাসের কোয়ালিটি জামারাত থেকে মিনায় থাকার তাঁবুর দূরত্ব, মিনায় খানা-নাস্তার ব্যবস্থা, আরাফাতে যাতায়াতের ব্যবস্থা, মক্কা শরীফে এক বাসায় অবস্থান না হজের আগে পরে বাসা বদল হবে ইত্যাদি বিষয়গুলি লিখিতভাবে নিশ্চিত করা।
- সরকার অনুমোদিত বিশ্বস্থ কোনো মানিচেক্জার থেকে অথবা হজ এজেন্সি বা ট্রাভেল এজেন্সির মাধ্যমে রিয়াল বা ডলার সংগ্রহ করা। বড় নোট সাথে নিয়ে গেলে জেদ্দা, মক্কা বা মদিনা শরীফেও রিয়াল সংগ্রহ করা যায়।
- হজের সফরের জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী আগেই লাগেজ বা ট্রলিতে ভরে রাখা ভাল। শেষে তাড়াহড়োর কারণে অনেক জরুরি জিনিস বাদ পড়ে যায়।

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

□ হজের সফরে যে-সকল জিনিসপত্র সাথে নেয়া উচিত সেগুলোর তালিকা :

- ভিসাসহ পাসপোর্ট, বিমানের টিকেট, ডলার/রিয়াল, টাকা
- ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয় কর্তৃক প্রকাশিত হজ, ওমরাহ ও যিয়ারাত সম্পর্কিত বই।
- মাঝারি একটি ব্যাগ বা লাগেজ
- ছোট একটি ব্যাগ (মিনায় হালকা সামান নেয়ার জন্য)
- গলায় ঝুলিয়ে রাখার মতো একটি ব্যাগ (যার ভিতরে মোবাইল সেট, পাসপোর্ট, টিকেট ও হজের মাসায়েল সংক্রান্ত বই রাখা যায়)
- দুই সেট ইহরামের কাপড়। ৩/৪ সেট পাঞ্জাবী-সেলোয়ার। এছাড়া, লুঞ্জি, গেঞ্জি, গামছা, টুপি, চশমা, পকেট মালামাল প্রভৃতি প্রয়োজনীয় সামগ্রী।

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

□ হজের সফরে যে-সকল জিনিসপত্র সাথে নেয়া উচিত সেগুলোর তালিকা :

- মহিলাদের জন্য নিজেদের ব্যবহারের সবধরনের কাপড় এবং পর্দা করার জন্য বড় চাদর ও রশি, গায়ে দেয়ার চাদর বা পাতলা কাঁথা।
- শীতের মৌসুম হলে প্রয়োজনীয় শীতের কাপড়।
- ছোট একটি চাকু, নখ কাটার মেশিন, ব্লেইড, ছোট আয়না, সুই-সুতা।  
(বি.দ্র. লৌহজাত দ্রব্যগুলো বড় ব্যাগে বুকিংয়ে দিয়ে দিবেন। নিজের সাথে ব্যাগে রাখবেন না, এটা আইনত নিষিদ্ধ।
- মেসওয়াক, ব্রাশ, টুথপেস্ট, প্রয়োজনীয় সাবান, নীল, তায়াম্মুমের মাটি ।
- টয়লেট টিস্যু ও টিস্যু পেপার।



# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

- হজের সফরে যে-সকল জিনিসপত্র সাথে নেয়া উচিত সেগুলোর তালিকা :
  - স্টিল বা মেলামাইনের একটি প্লেট, একটি গ্লাস, একটি ছোট চামচ ও একটি দস্তারখানা।
  - খাতা-কলম বা ছোট ডাইরি।
  - রোদের জন্য ছাতা।
  - ইহরামের সময় পরা এবং মসজিদে যাতায়াতের জন্য আরামদায়ক মোটা স্পঞ্জ স্যান্ডেল ২ জোড়া।
  - সুগন্ধিমুক্ত তেল, ভেসলিন, ক্রীম।
  - নিজের ব্যবহার্য ওষুধ। মনে রাখবেন ওখানে ওষুধের দাম বাংলাদেশ থেকে অনেকগুণ বেশি।
  - বাংলাদেশী টাকা, যাতে প্রয়োজনে খরচ করা যায় বা দেশে ফিরে বাড়ি যাওয়ার ভাড়া মিটানো যায়।

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

## □ হজযাত্রীদের যে সব পরামর্শ প্রদান করা :

- পাসপোর্ট, ভিসা, টিকেট ইত্যাদির দুই তিনটি করে ফটোকপি ভিন্ন দু'তিন জায়গায় রাখা
- হজযাত্রীর আর্থিক, মানসিক ও শারিরিক প্রস্তুতি নিতে পরামর্শ দেয়া।
- হজযাত্রীর প্রয়োজনীয় জিনিস পত্র নিতে পরামর্শ দেয়া।
- প্রাক-নিবন্ধন, নিবন্ধন সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষণ গ্রহণ (আশকোনা হজ ক্যাম্প)।
- বিমান টিকেটের বিষয়ে এজেন্সির মাধ্যমে টিকেট সংগ্রহ/তারিখ নিশ্চিত হওয়া।  
বিমান ফ্লাইটের নির্ধারিত তারিখের দুই দিন পূর্বে আশকোনা হজ ক্যাম্পে এসে রিপোর্ট করা।
- হজ বিষয়ক নির্দেশনাবলী ও করণীয় সম্পর্কে জানা/আলোচনা প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ।

# হজ গাইডের করণীয় (বাংলাদেশ পর্ব)

## □ হজযাত্রীদের যে সব পরামর্শ প্রদান করা :

- এয়ারপোর্টে বাসে ওঠার পূর্বে লাগেজ তাঁর সাথে উঠেছে কিনা নিশ্চিত হওয়া।
- বিমানে উঠার পর পাসপোর্ট ভিসা টিকেট নিজের হাতে নেয়া।
- টয়লেট ব্যবহার ।
- খাবার (সিটের সামনে অল্প জায়গায় কিভাবে খাবার খাবে)।
- ওজু-নামাজ-তায়াম্মুম বিষয়ে বলা।
- এজেন্সির বিরুদ্ধে অভিযোগ থাকলে তা কর্তৃপক্ষকে জানানো।
- প্রয়োজনে টাকা থেকে রিয়াল করতে সাহায্য করা।

## হজ গাইডের সৌদি আরব পর্বে করণীয়:

- বিমানে থেকে অবতরণ করে ইমেগ্রেশনের জন্য অপেক্ষা করা।
- Arrival Card পূরণে সাহায্য করা
- Immigration Point এ লাইনে দাড়ানো।
- মোবাইল সীম সংগ্রহে সাহায্য করা।
- মোনাড্জেম ও গাইড এবং বাংলাদেশ হজ মিশন, মক্কা, মদিনার মোবাইল নাম্বার সংগ্রহ করে গলায় কার্ড ঝুলিয়ে রাখা।
- ভালো আচরণ, ধৈর্য্য ও সহিষ্ণুতা সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া
- হারিয়ে গেলে সৌদি পুলিশকে বলা।
- হাজীরা অসুস্থতা অনুভব করলে বাংলাদেশ মেডিক্যাল ক্লিনিকে নিয়ে যাওয়া।

## হজ গাইডের সৌদি আরব পর্বে করণীয়:

- মক্কা ও মদিনায় বাড়িতে ওঠার পর লাগেজগুলো নির্দিষ্ট কক্ষে পৌঁছানো।
- মক্কায় অবস্থানের পরামর্শ দেয়া।
- টাকা পয়সা সংরক্ষণে পরামর্শ দেয়া।
- মদিনায় গমন ও করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া।
- হজের পাঁচ দিন সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া
- দেশে ফেরার সময় করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া। লাগেজ/ লাগেজের ওজন, হাত ব্যাগ, হাতে কিছু অর্থ রাখা এয়ারপোর্টে নিয়মাবলি, বাড়ি/হোটেলে পৌঁছানো, ফ্লাইট বিলম্ব ইত্যাদি বিষয়ে হজযাত্রীদের ধারণা প্রদান।

## এ ছাড়াও গাইডের করণীয়

- ১। নিজের দায়িত্বের আধীন সকল হাজী সাহেবদের ফোন নম্বরসহ ঠিকানা সংগ্রহ করে কাগজপত্র বুঝিয়ে দেওয়া এবং সময় মত হজ ক্যাম্পে হাজির করা।
- ২। হজ ক্যাম্পে, ব্যাংকে ও বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্নে সহযোগিতা করা।
- ৩। ওয়ু-ইস্তুজ্জা, গোসল, ইহরাম পরা, বিমানে তায়াম্মুম, নামায, তালবিয়া পাঠ এবং প্রয়োজনীয় তালীমের ব্যবস্থা করা।
- ৪। তালবিয়া অনেকেরই মুখস্ত নেই। তাই সময় নিয়ে সব হাজীকে তালবিয়ার সহিহ-শুদ্ধ মশকের ব্যবস্থা করবেন।
- ৫। জেদ্দায় পৌঁছার পর মালপত্র সংগ্রহ, ইমিগ্রেশন পার করা, বাংলাদেশ মিশনের নির্ধারিত স্থানে সকলকে একত্রিত করা এবং শান্তিপূর্ণভাবে লাগেজসহ নির্দিষ্ট বাসে উঠানো। একবাসে যাত্রী আর অন্য বাসে লাগেজ উঠালে পরে পেতে সমস্যা হয়।

## এ ছাড়াও গাইডের করণীয়

৬। মক্কা শরীফে পৌঁছার পর হাতের বেল্ট ও গলার আইডি কার্ড সকলকে সংরক্ষণ এবং বাইরে যাওয়ার সময় পরে থাকতে বলা। এরপর শান্তশিষ্টভাবে লাগেজসহ বাড়ি/হোটেলে নির্ধারিত রুমে পাঠানো এবং হারাম শরীফে যাওয়ার সময় ও ব্যবস্থা বলে দেওয়া। একা একা নতুন মানুষকে যেতে মানা করা। অভিজ্ঞ হাজী থাকলে প্রথম দিকে ৫/১০ জনের গ্রুপ করে দেওয়া ভাল।

৭। জীবনের প্রথম উমরা কোন আলেম বা অভিজ্ঞ গাইড সাথে থেকে করানো ভাল। ওযু করে তৈরী হওয়ার পর উমরার আমলগুলো পুনরায় সবাইকে বলে দিবেন। কেউ বিচ্ছিন্ন হয়ে গেলেও উমরা সমাপ্ত করে নির্দিষ্ট স্থানে বা বাসায় পৌঁছতে পারেন সে বিষয়ে পরামর্শ প্রদান।

## এ ছাড়াও গাইডের করণীয়

৮। জমজমের পানির পাত্রগুলোতে ‘কোল্ড ’ও ‘নটকোল্ড ’ লেখা থাকে। ‘নটকোল্ড ’ বা ‘গাইরে মুবাররাদ’ ড্রাম থেকে নরমাল পানি পান করতে বলবেন। বহু মানুষ ঠান্ডা পানি পান করে সর্দি, জ্বর, গলা ব্যাথায় আক্রান্ত হয়ে নিজেও কষ্টে পতিত হয় সাথীদেরকেও সফরের সময় কষ্টের মধ্যে ফেলে।

০৯। কোন হাজী রাস্তা-ঘাট না চিনলে তাকে কখনোই একাকী যেতে দিবেন না। দলবেধে যাওয়ার সময় বড় কোন স্থাপনা বা ভবন ঠিক করে দিবেন যেখানে নামায বা তাওয়াফ-সাগ্ন শেষে সবাই একত্রিত হবে।



## এ ছাড়াও গাইডের করণীয়

১০। পরবর্তী দিনের করণীয় সকল হাজী সাহেবকে পূর্বেই জানিয়ে দিবেন। মাসআলা-মাসায়েল হলে একজন অভিজ্ঞ মুফতী অথবা আলেম দ্বারা বয়ান করাবেন। বই দেখে মুযাকারা করবেন।

১১। তালীম/বয়ানের ব্যবস্থা করবেন। প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে তালীমের ব্যবস্থা রাখা যেতে পারে। বেশি বেশি আমলের প্রতি গুরুত্ব দিয়ে কথা বলবেন।

১২। পবিত্রতা, পরিষ্কার –পরিচ্ছন্নতা ঈমানের অঙ্গ। এসব বিষয়ে একে অপরকে সহযোগিতা করবেন। কেউ যেন কারো কষ্টের কারণ না হয়, এই দিকে সবাই খুব খেয়াল রাখবেন।

১৩। বায়োমেট্রিক নতুন সিস্টেম সম্পর্কিত হজযাত্রীকে অবহিত করা এবং হজযাত্রীকে বায়োমেট্রিকের জন্য কেন্দ্রে নিয়ে আসা।

## এ ছাড়াও গাইডের করণীয়

- ১৪। সর্বদা হাজী সাহেবদের খোঁজ-খবর রাখবেন। কেউ অসুস্থ হলে বাংলাদেশ হজ মিশনের চিকিৎসা কেন্দ্রে নিয়ে আসবেন। সাধারণ অসুখ হলে সঙ্গে থাকা ঔষুধ খেতে পারেন। জটিল রোগ দেখা দিলে বা এক্সিডেন্ট করলে স্থানীয় লোকদের সাথে বা বাড়ি/হোটেলের কেয়ারটেকার এর সাথে কথা বলে হসপিটালে নিয়ে যাবেন।
- ১৫। হজের ৫দিন প্রতিটি প্রোগ্রাম আগেই হাজীদের সাথে আলোচনা করে কখন, কিভাবে কী করা হবে তা ঠিক করে নিবেন। সবাই মাশওয়ারার মাধ্যমে কাজগুলি করবেন। এক সাথে থাকার চেষ্টা করবেন।

## এ ছাড়াও গাইডের করণীয়

১৬। মিনার তাঁবু নম্বর, ব্লক নম্বর, গেট নম্বর এরিয়ার পরিচিতিমূলক কোন নিদর্শন সবাইকে বুঝিয়ে বা লিখে বের হতে দিবেন। এখানে হারালে ফিরে আসা একটু কঠিন।

১৭। আরাফা, মুজদালিফা ও মিনায় সব কাজ গাইডের সাথে যোগাযোগ রেখে করা নিরাপদ। না বলে কোন দিকে যাওয়া উচিত নয়।

১৮। হজ মিশনের সাথে যোগাযোগ রেখে সব কাজ করা। হজ মিশনের নম্বর পেতে হজের হট লাইনে-১৬১৩৬ যোগাযোগ করুন ।

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- হজের সময় মক্কা, মদীনা ও জেদ্দায় অনেক লোক সমাগম হয়। যেখানেই লোক সমাগম বেশী হয় সেখানেই বায়ুবাহী রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিতে পারে। নিউমোনিয়া, ম্যানিনজাইটিস, ইত্যাদি বায়ুবাহী রোগ কখনো কখনো জীবনঘাতী হতে পারে। এ থেকে নিরাপদ থাকার জন্য রাস্তায় চলাকালে ফেসমাস্ক ব্যবহার করুন। মক্কায় দিনের বেলায় তাপমাত্রা ৪৮ ডিগ্রীরও বেশী থাকে তাই রোদে ঘোরা ফেরা যথাসম্ভব পরিহার করুন। রোদে বের হতে হলে অবশ্যই সাদা ছাতা ব্যবহার করুন।

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- মক্কায় দিনের বেলায় রোদে চলা ফেরার পর পিপাসা মেটানোর জন্য খুব ঠান্ডা পানি খাওয়া/শরীরে ঢালা যাবে না। এতে গলা বসে যেতে পারে এবং যাদের কোন্ড এলার্জি আছে তাদের শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- গরমে থাকার পর ঘামে ভিজে যাওয়া জামা কাপড় নিয়ে তাৎক্ষণিক এসির ঠান্ডায় বসবেন না, কারণ ঘাম শুকিয়ে ঠান্ডা লেগে যেতে পারে। সুতির টাওয়েল দিয়ে ঘাম শুকিয়ে ফেললে ঠান্ডা লাগা এড়ানো যেতে পারে।

## হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- খালি পায়ে রাস্তায় চলা কোন ভাবেই উচিত নয়। রোদের তাপে প্রচন্ড উত্তপ্ত রাস্তার পিচের গরমে পায়ের তলার চামড়া পুড়ে যেতে পারে এ অবস্থায় সমগ্র হজ জুড়ে হইল চেয়ারে চড়া ছাড়া আর কোন উপায় থাকবে না।
- প্রচুর পরিমাণে পানি/ তরল খাবার/ ফলের রস/ সরবত পান করুন। তবে ডায়াবেটিসের রোগীগণ বাংলাদেশে যেভাবে খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করতেন সেভাবে সৌদি আরবেও করতে হবে। মিষ্টি, খেজুর, মিষ্টি ফলের রস, মিষ্টি শরবৎ ইত্যাদি পান করলে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। রক্তের সুগার পরীক্ষা করে ডায়াবেটিসের ঔষধ নিয়মিত সেবন করবেন। এ ক্ষেত্রে কোন কুসংস্কারে কান দেবেন না। মনে রাখবেন খেজুর যেখানেরই হোক না কেন তা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ক্ষতিকর।

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- রাস্তার খোলা মেলা বিক্রি করা খাবার খেলে ডায়রিয়া, আমাশয় ও অন্যান্য পানিবাহী রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন। খাবার গ্রহণের আগে এবং বাথরুম ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ড হাত ধুয়ে নেবেন।
- কখনো নিজ বসবাসের কক্ষে রান্না-বান্না করবেন না। আপনার কক্ষের সিলিংয়ের সাথে সংযুক্ত স্মোক ডিটেক্টর (খোঁয়া সংবেদনশীল ডিভাইস) রান্নার খোঁয়ার সংস্পর্শে আসার সাথে সাথে সাইরেন বেজে উঠবে এবং ফায়ার সার্ভিসের লোক আগুন নেভানোর জন্য দ্রুত চলে আসবে। ফলে বিব্রতকর অবস্থার সম্মুখীন হতে হবে।

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- আদ্রতা কম থাকার কারণে ত্বকে চুলকানি হতে পারে এবং পায়ের গোড়ালির চামড়ায় ফাটল (Crack) ধরতে পারে। এভাবে ফাটল ধরলে তা হতে রক্তক্ষরণ হয়ে জীবানু সংক্রমণ হতে পারে। এ অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে গোসল ও ওয়ুর পর চামড়া ভেজা ও নরম অবস্থায় ত্বকে পরিমিতভাবে ভ্যাসলিন (পেট্রোলিয়াম জেলী) ব্যবহার করতে হবে।
- একজনের ব্যবহৃত ব্লেড, রেজার, টুথপিক, ডেন্টাল ফ্লস অন্য কেউ ব্যবহার করবেন না। এসব ব্যবহারের মাধ্যমে মারাত্মক জীবনঘাতী রোগ আপনার দেহে সংক্রমিত হতে পারে।



# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে প্রতিবার মল ত্যাগের পর এক গ্লাস ওরালস্যালাইন খাবেন, যত দূত সম্ভব বাংলাদেশ মেডিক্যাল সেন্টারে যোগাযোগ করে ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন। ২৪ ঘন্টা উক্ত নাম্বারে ফোন করে সেবা পাওয়া যাবে।
- ৩ ঘন্টার বেশী সময় ধরে যথাযথভাবে সংরক্ষণ করা হয়নি এ ধরনের বাসি খাবার খাবেন না। অধিক গরমের কারণে খাবারে রোগ জীবানু জন্মাতে পারে। অতিরিক্ত চর্বি/তেল জাতীয় খাবার পরিহার করুন। আঁশযুক্ত শাকসবজি ফলমূল বেশী করে খাবার অভ্যাস করুন।
- পানির ট্যাপ খুলে পানি ব্যবহারের আগে পানির তাপমাত্রা হাত দিয়ে পরীক্ষা করে নেবেন। ওয়াটার হিটার ভুলক্রমে চালু থাকলে উত্তপ্ত পানি ট্যাপ থেকে বের হতে পারে এবং উত্তপ্ত পানিতে হাত লাগলে হাত পুড়ে যেতে পারে।

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- কারো জলবসন্ত, হাম ইত্যাদি সংক্রামক রোগ দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে তাকে মেডিক্যাল সেন্টারে নিয়ে আসতে হবে। কোন অবস্থায়ই কোন সংক্রামক রোগীকে বাসায় অন্যান্য হাজীগণের সাথে রাখা যাবে না। এটা বিপুল সংখ্যক লোকের জন্য বিপদের কারণ হতে পারে।
- মুজদালিফায় সাধারণত: অনেক হাজীকে একটি টয়লেট ব্যবহারের জন্য অপেক্ষা করতে হয়। কারণ হাজীর সংখ্যার অনুপাতে টয়লেটের সংখ্যা অপ্রতুল। তাই আরাফার দিনে যথাসম্ভব তরল খাবার/পানীয় খেলে টয়লেটে যাবার প্রয়োজন খুব বেশী অনুভূত হবেনা। টয়লেটের জন্য লাইনে দাড়িয়ে অপেক্ষা করার চেয়ে অপেক্ষাকৃত হালকা ও তরল খাবার খেয়ে স্বস্তিতে থাকা শ্রেয়।

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত

□ হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে অবহিত করা:

- আরাফার দিন ৯ই জিলহজ তারিখে প্রচন্ড রোদে বাইরে ঘোরাফেরা না করে নিজ নিজ তাঁবুতে বসেই ইবাদত বন্দেগীতে নিয়োজিত থাকা উত্তম। রোদের তীব্রতার মধ্যে জাবালে রহমতে উঠতে গেলে হিট স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- মূল্যবান সম্পদ টাকা পয়সা পাসপোর্ট (ক্ষেত্রভেদে) সব সময় নিজের হেফাজতে রাখবেন। কারো কোন প্রলোভনে পড়বেন না। কোন মালামাল ক্রয় করতে গিয়ে প্রতারণিত হবেন না। অপরিচিত কারো সাথে কখনো একাকী কোথাও যাবেন না।
- বাংলাদেশ থেকে আগত হজ চিকিৎসক দলের সদস্য সার্বক্ষণিক হাজী সেবায় নিয়োজিত রয়েছে। নিজ নিজ বাসস্থানে কোন সমস্যায় পড়লে আইডি কার্ডের পেছনে উল্লেখিত নম্বরে ফোন করলে যথাসম্ভব দ্রুত সমাধানের উদ্যোগ গ্রহণ করা হবে। বাংলাদেশ হজ মিশন হজযাত্রীদের সার্বক্ষণিক সেবায় নিয়োজিত।

# ধন্যবাদ

