

হজ প্রশিক্ষণ ২০২৩

হজ স্বাস্থ্য নির্দেশিকা উপস্থাপনা



ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

হজে গমনের পূর্বে করণীয়:

- হজ যাত্রার পূর্বেই নির্ধারিত রোগসমূহের যেমন, কোভিড-১৯ এর পূর্ণ ডোজ (বুস্টার ডোজসহ) টিকা, ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং মেনিনজাইটিস (A,C,Y,W-135) ইত্যাদি টিকা গ্রহণ সম্পন্ন করুন;
- হজযাত্রী পূর্ব থেকেই কোন রোগে আক্রান্ত হলে যাত্রার পূর্বেই সে রোগ নিরাময় ও নিয়ন্ত্রণের জন্য চিকিৎসক এর পরামর্শ অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণ ঔষধ সঙ্গে রাখুন এবং নিয়মিত ঔষধ সেবন করুন;
- ডায়াবেটিস রোগের ক্ষেত্রে রক্তের শর্করার পরিমাণ এবং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে এ সংক্রান্ত স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলুন ও নিয়মিত ঔষধ গ্রহণ করুন;
- যাদের ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ অনিয়ন্ত্রিত তারা ব্লাড সুগার মনিটরিং এ (গ্লুকোমিটার) এবং প্রেসার মনিটরিং এ (বিপি) মেশিন সঙ্গে নিন;

হজে গমনের পূর্বে করণীয়:

- দাঁতের সমস্যা থাকলে দাঁতের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং নিয়মিত দাঁতের যত্ন নিন। দাঁত পরিষ্কারে নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন;
- ৪০ উর্ধ্ব সকল হজযাত্রীগন সৌদি আরব গমনের কমপক্ষে দুই মাস পূর্বে চিকিৎসক এর সাথে যোগাযোগ করে নিয়মিত চেকআপ করুন, যাতে কোন সুপ্ত রোগ থাকলে তা প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা সম্ভব হয় এবং প্রয়োজনে সে অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহন করুন;
- প্রতিদিন ২-৩ কিঃমিঃ হাঁটার অভ্যাস করুন। পুরুষ হজ যাত্রীগন দুই ফিতা যুক্ত চপ্পল পরে হাঁটার চেষ্টা করুন। হজ যাত্রীগন কমপক্ষে ২ জোড়া নরম স্পঞ্জের স্যান্ডেল/চপ্পল সঙ্গে নিন।

হজের আগে চূড়ান্ত মেডিকেল চেকআপঃ

- সরকার কর্তৃক নির্ধারিত মেডিকেল সেন্টারে (সকল হজযাত্রী) টিকা নেওয়ার সময় নিম্নলিখিত রিপোর্টসমূহ (৩ মাসের মধ্যে সম্পন্ন) সঙ্গে রাখুন।
- **Urine R/M/E, Blood Grouping and Rh Typing, Random Blood Sugar (R.B.S), X-Ray Chest P/A view, ECG., S. Creatinine**
- (সকল হজযাত্রী) অবশ্যই নির্ধারিত ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা মেডিকেল ফর্ম প্রিন্ট করে সঙ্গে নিন এবং সরকার কর্তৃক নির্ধারিত মেডিকেল সেন্টারে কর্মরত মেডিকেল বোর্ডের একজন সদস্য কর্তৃক স্বাক্ষরিত ফর্ম নিয়ে টিকা গ্রহণ করুন। টিকা গ্রহণ শেষে নির্ধারিত ওয়েবসাইটে তথ্য হালনাগাদ নিশ্চিত করে আন্তর্জাতিক হেল্থ কার্ড সংগ্রহ করুন।

হজের আগে চূড়ান্ত মেডিকেল চেকআপঃ

- **প্রয়োজনীয় ঔষধের তালিকাঃ** ডায়াবেটিস, হাইপারটেনশন, হাঁপানী অন্যান্য জটিল রোগে আক্রান্ত রোগীগন চিকিৎসকের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী সকল ঔষুধসহ (৪০ থেকে ৪৫ দিনের জন্য) প্রেসক্রিপশনটি সাথে বহন করুন। এছাড়াও হজ যাত্রীগন কিছু নিজ প্রয়োজনীয় ঔষুধ সঙ্গে নিন।

হজের আগে চূড়ান্ত মেডিকেল চেকআপঃ

নিম্নে কিছু প্রয়োজনীয় ঔষধের নাম উল্লেখ্য করা হল:

- 1) Tab.Paracetamol 500mg, 2) Tab.Fexofenadine 120mg, 3)Cap. Omeprazole 20mg, 4) Tab. Naproxen 500mg, 5)Tab. Tolperisone 50mg, 6) Vitamin C/ Multivitamins, 7)ORS, 8) Tab.Montelukast 10mg, 9) Tab.Entacyd plus 10) Anti-fungal cream

জটিল এবং দীর্ঘ মেয়াদী অসুস্থতার জন্য বিশেষ ঔষধ মেডিকেল সেন্টারে পাওয়ার সম্ভাবনা না থাকলে তা দেশ থেকে অবশ্যই সংগ্রহ করুন। উল্লেখ্য সৌদি আরবে এ ধরনের ঔষধের দাম কয়েকগুন বেশী থাকে। এছাড়া ভাষাগত সমস্যার কারণে ঔষধ সংগ্রহ করা দুরূহ হয়ে পড়ে।

হজের আগে চূড়ান্ত মেডিকেল চেকআপঃ

যে ব্যক্তির মেডিকেল সার্টিফিকেট পাবেন নাঃ

- মানসিক ভারসাম্যহীন রোগী;
- পক্ষাঘাতগ্রস্ত/প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যারা স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে অক্ষম;
- গুরুতর ক্যান্সার আক্রান্ত রোগী;
- ডায়ালাইসিস এর রোগী;
- জটিল রোগে আক্রান্ত বা ডায়ালাইসিস রোগীগণ হজ যাত্রা করবেন না। কোন জটিল রোগ গোপন করে হজযাত্রা করবেন না। এতে বিড়ম্বনার সৃষ্টি হয়।

সৌদি আরবে অবস্থানকালে পালনীয়:

- হজ কালীন সময়ে জনসমাগম স্থানে প্রচুর ধূলা-বালি থাকায় শ্বাস-কষ্ট, হাঁপানি কিংবা কোভিড-১৯ হওয়ার প্রবণতা থাকায় যথাসম্ভব নাক মুখ ঢেকে মাস্ক পরিধান করুন;
- এজমা (হাঁপানি), এলার্জি, হাইপারটেনশন ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিগন ঔষধ নিয়মিত সেবন করুন। হাঁপানি, এলার্জির (চর্ম রোগ/সাইনোসাইটিস/এলার্জিক রাইনাইটিস) রোগীগন প্রচন্ড গরম, ঠান্ডা বাতাস, ঠান্ডা পানি, ধূলাবালি থেকে বেঁচে থাকুন। রুমের কার্পেটের ময়লা যাতে শ্বাস-প্রশ্বাসে না ঢুকে সে ব্যবস্থা নিন;
- সৌদি আরবের আবহাওয়া শুষ্ক হওয়ার কারনে হাত-পায়ের তালু ফেটে যাওয়া, চামড়া উঠে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে। এজন্য নিয়মিত হাত-পায়ের তালুতে পেট্রোলিয়াম জেলি/ ময়েশ্চারাইজ লোশন ব্যবহার করুন (একাধিক জেলি কৌটা সংগ্রহে রাখতে পারেন);

সৌদি আরবে অবস্থানকালে পালনীয়:

- সৌদি আরবে থাকা কালীন ঠান্ডা-কাশি ইত্যাদি থেকে রক্ষা পেতে সতর্কতা অবলম্বন করুন। প্রচন্ড গরম থাকা সত্ত্বেও ঠান্ডা পানি পান ও ব্যবহার যতটা সম্ভব পরিহার করুন। যদি গলার স্বর বসে যায়, বিকৃত হয় কিংবা ভেঙে যায় এক্ষেত্রে নিয়মিত কুসুম গরম লবণ পানি দিয়ে গড়গড়া করুন;
- সৌদি আরব সহ মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে মার্স (MARS-Cov) ভাইরাস এর সংক্রমন ঘটেছিল। এ রোগ প্রতিরোধে উটের কাঁচা দুধ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন;
- হজ পালন করতে দীর্ঘ পথ হাটতে হয়, এ কারণে পায়ের তালু ফেটে যেতে বা পায়ে ফোঁসকা পড়তে পারে, এ ক্ষেত্রে খালিপায়ে হাঁটা পরিহার করুন;

সৌদি আরবে অবস্থানকালে পালনীয়:

- হজের সময়ে হাঁটাহাটির কারণে প্রায়শই পা ব্যথা করে এজন্য প্রতি রাতে শোয়ার পূর্বে পা মেসেজ করে নিন, ফলে ব্যথা অনেকটা কমে যাবে;
- হজের আনুষ্ঠানিকতা শুরুর পূর্বেই অত্যাধিক পরিশ্রম করলে অসুস্থ হওয়ার কারণে হজের গুরুত্বপূর্ণ আহকাম/আরকান পালনে জটিল পরিস্থিতিতে পড়তে পারেন। এ বিষয়ে পূর্ব থেকেই সুস্থ থাকার জন্য প্রথম দিকে অত্যাধিক পরিশ্রম না করে বরং অপরিহার্য বিষয় পালন করে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন।

সৌদি আরবে অবস্থানকালে পালনীয়:

- ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীগণ মিষ্টি জাতীয় খাবার যেমন খেজুর, জুস, চকোলেট/মিষ্টি ফল ইত্যাদি খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন। যাদের আইবিএস এর সমস্যা রয়েছে তারা দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য পরিহার করুন;
- বিভিন্ন গুরুতর হৃদরোগে (ইসকেমিয়া/হাটে ব্লক আছে/ হাটে রিং বা পেস মেকার পড়ানো) আক্রান্ত বা যারা কিডনি রোগে ভুগছেন তারা পাহাড়ে উঠা এবং অতিরিক্ত পরিশ্রম করা থেকে বিরত থাকুন।
- হাড়ব্যথার রোগীদের (আর্থ্রাইটিস, বাত, ডিস্ক প্রলাপ্স ইত্যাদি) হজরত পালন করতে গিয়ে হাড়ের ব্যথা বেড়ে যেতে পারে। এজন্য তাওয়াফ করার সময় শরীরের সামর্থ্য বুঝে তাওয়াফ করুন। প্রয়োজনের অতিরিক্ত হাটাহাটি করবেন না। বাহিরে হাটার সময় নরম কেডস বা জুতা ব্যবহার করুন;

সৌদি আরবে অবস্থানকালে পালনীয়:

- দুপুরের রোদে ঘরের বাহিরে যাওয়ার সময় অবশ্যই ছাতা ব্যবহার করুন। কিছু সময় (আধা ঘন্টা- এক ঘন্টা) পরপর পানি পান করুন। যেহেতু আবহাওয়া গরম ও শুষ্ক সেকারনে সাথে পানি রাখুন। অতিরিক্ত গরম অনুভূত হলে মাথায়/শরীরে হালকা পানি ঢালতে পারেন তবে মনে রাখতে হবে অতিরিক্ত ঠান্ডা পানি শরীরের জন্য ক্ষতিকর;
- এসি নিয়ন্ত্রণ করে ঘরের তাপমাত্রা সহনীয় রাখতে হবে এবং অত্যাধিক ঠান্ডা পরিহার করতে হবে;
- পাতলা পায়খানা বা আমাশয় হলে সুস্থ হওয়া পর্যন্ত সহজে হজম হয় না এমন খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন। পাতলা পায়খানা হলে প্রচুর পানি, ওরস্যালাইন পান করুন। পর্যাপ্ত বিশ্রাম করুন। প্রয়োজনে হজ মেডিকেল ক্যাম্পে ডাক্তারের পরামর্শ নিন;

সৌদি আরবে অবস্থানকালে পালনীয়:

- যাদের কোষ্ঠকাঠিন্য/পাইলস/হোমোরয়েড আছে বা হয়েছে তারা মাংস জাতীয় খাবার পরিহার করুন;
- হজ পালনকালে তৈলাক্ত/ মাংস জাতীয় খাবার বেশী খাওয়ার জন্য দাঁতে ময়লা জমে। এছাড়া যাদের আগে থেকেই দাঁতে সমস্যা আছে তাদের দাঁতের যত্ন নেয়া জরুরী। প্রতিদিন ২ বেলা দাঁত ব্রাশ করুন (একবার রাতে শোয়ার আগে, আরেকবার সকালে নাস্তার পর)। দাঁতের যত্নে দাঁত খিলাল করুন বা ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার করুন যাতে খাবারের (মাংসের) কণা জমে না থাকে;
- বেশি অসুস্থ বোধ করলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করার জন্য অনুরোধ করা হল।

মহিলা হজযাত্রীদের জন্যে পরামর্শঃ

- গর্ভবতী নারী, ঋতুবতী নারী বা ভারী শারীরিক গঠনের নারীগন সতর্ক হয়ে হজের আচার-অনুষ্ঠান সম্পাদন করুন। ঋতুবতী নারী যদি মাসিক বন্ধ করার খাবার বড়ি ব্যবহার করতে চান তবে ডাক্তারের পরামর্শ অনুসরণ করুন;
- নিজ শরীরের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ খাবার বড়ি নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ। উপযুক্ত খাবার বড়ি ও তার সঠিক ডোজ জেনে নিতে হজে যাওয়ার আগে একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করুন।

সৌদি আরবে অবস্থিত মেডিকেল সেন্টারের মাধ্যমে বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রদেয় স্বাস্থ্য সেবাঃ

- বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক সৌদি আরবে তিনটি মেডিকেল সেন্টার (মক্কা, মদিনা ও জেদ্দা) স্থাপন করা আছে। মেডিকেল সেন্টারসমূহের মাধ্যমে হাজীদের আউটডোর ও ইমার্জেন্সি স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করা হয় এবং প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী সকল ঔষধ প্রদান করা হয়। তবে অনেক জটিল রোগীর সেবা প্রদান সম্ভব হয়না।

দেশে প্রত্যাবর্তনের পর করণীয়ঃ

- হাজীগন দেশে প্রত্যাবর্তনের পরে ১৪ দিনের মধ্যে জ্বর, সর্দি, কাশি বা অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হলে আইসোলেশনে থাকুন এবং নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ধন্যবাদ

