رحمن کے مہمان! درج ذیل تعلیمات پر عمل کریں:

- دونوں ہاتھوں کو پانی اور صابن سے دھوئیں اور انہیں باقاعدہ پاک صاف رکھیں۔
- "صحتی" ایپ پر سب سے قریب میڈیکل سینٹر کو پہچان کر رکھیں۔
- ایمرجنسی نمبروں کو جانیں۔
- مقررہ جگہوں میں آرام کرنے اور سونے کی کوشش کریں۔
- ہجوم والی جگہوں پر فیس ماسک پہنیں۔

يسر وطمأنينة

للطوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES
937

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

آپ کا حج ایک نئی شروعات کا موقع ہے، آپ سگریٹ نوشی چھوڑ کر طاقتور بنیں۔

يسر وطمأنينة

للطوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES
937

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

رحمن کے مہمان! درجہ حرارت کے دباؤ سے بچنے کے لیے آپ:

- صبح ۱۰ سے شام ۴ کے درمیان چھتری استعمال کرنے کی کوشش کریں، اس وقت دھوپ اپنی شدت پر ہوتی ہے۔
- باقاعدہ سیال چیزیں پینے کی کوشش کریں۔
- کافی مقدار میں آرام لینے کی کوشش کریں

يسر وطمأنينة

للطوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES
937

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

رحمن کے مہمان!
سب سے قریب میڈیکل سینٹر
کو پہچان کر رکھیں۔
ایمرجنسی کے لیے ٩١١ پر کال کریں۔
للطوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES
937
يسر وطمأنينة
وزارة الصحة
Ministry of Health
وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

دل کی بیماریوں میں مبتلا حاجیوں کے لیے، آپ درج ذیل حالت میں سب سے قریب میڈیکل سینٹر سے رجوع کرنے کی کوشش کریں:

- سینے میں درد کا احساس
- سانس لینے میں دقت
- سر چکرانا اور توازن کابگڑنا
- زیادہ پسینہ آنا
- ایسے درد کا احساس جو سینے سے دوسری جگہوں تک پھیل جائے، جیسے بایاں بازو، یا جبڑا، یا گردن، یا معدہ۔

رحمن کے مہمان! آپ درج ذیل باتیں نہ بھولیں:

- کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو ٹیشو پیپر، رومال یا ہاتھ کی کہنی سے ڈھکنا۔
- استعمال شدہ ٹیشو پیپر کو کوڑے دان میں پھینکنا۔
- ہینڈ سینیٹائزر کی ایک چھوٹی شیشی اپنی جیب میں رکھیں، تاکہ آپ آسانی سے باقاعدہ اس کا استعمال کر سکیں۔
- بھیڑ بھاڑ کی جگہوں میں ماسک پہننے کی کوشش کریں اور بخار وکھانسی جیسی بیماری کی علامت نمودار ہونے پر طبی امداد طلب کریں۔

رحمن کے مہمان! شوگر مریضوں کے لیے صحت مند اور پر امن حج کو یقینی بنانے کے لیے:

- اپنے ہاتھ میں کڑا پہننے اور اپنی صحت کی حالت اور استعمال کی جانے والی دوائیوں کا شناختی کارڈ ساتھ رکھیں۔
- نقل وحرکت کے دوران کولر بیگ میں انسولین ضرور رکھ لیں ۔
- صحت مند اور متوازن غذا کے نظام پر عمل کریں۔
- کافی مقدار میں پانی پینے کی کوشش کریں۔
- کافی مقدار میں آرام لینے کی کوشش کریں۔

رحمن کے مہمان! بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے صحت مند اور پر امن حج کو یقینی بنانے کے لیے:

- باقاعدہ بلڈ پریشر ناپنے کی کوشش کریں۔
- حج کے پورے سفر میں ضروری دوائیں لازمی لیں۔
- کم نمک والے کھانے کھائیں ۔
- ہر اس چیز سے بچیں جو تناؤ، بے چینی یا جذباتیت کا سبب بنے۔
- کافی مقدار میں پانی پئیں۔
- کافی مقدار میں آرام کرنے کی کوشش کریں۔

رحمن کے مہمان! براہ کرم درج ذیل نصیحتوں پر عمل کریں:

- ہفتے میں کم از کم ۱۵۰ منٹ جسمانی ورزش کرنے کی کوشش کریں۔
- جب آپ جسمانی سستی سے دوچار ہوں، تو روزانہ ۳۰ منٹ تک تیز چلنا شروع کریں۔
- اگر آپ کے پاس کوئی دائمی طبی حالت ہو، تو اپنی حالت کے مطابق جسمانی ورزش کی نوعیت ومقدار پر اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔

رحمن کے مہمان! درج ذیل نصیحتوں پر عمل کریں:

- اپنی خوراک باقاعدہ لینے کی کوشش کریں۔
- کامل خوراک لینےکی کوشــش کریں، جس میں ســبزیاں، پھل، پورے دانے اور پروٹین شامل ہوں۔
- میٹھے مشــروبات کــے اســتعمال کو کــم کرنــے کا اہتمــام کریں اور چکنائیوں اور شکر سے بھرپور غذاؤں سے پرہیز کریں۔۔
- نمک والے کھانوں ســے بچیں، جیســے فاســٹ فوڈ، ڈبہ بند کھانے اور جلدی تیار ہونے والے نوڈلس۔

يسر وطمأنينة

للطوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES
937

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

جو لوگ کھانے اور پینے کی چیزیں بناتے اور پیش کرتے ہیں،ان کے لیے درج ذیل ہدایات ہیں:

- ۴۰ سیکنڈ تک پانی اور صابن سے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا، یا ۲۰ سیکنڈ کے لیے الکحل آمیز جیل کا استعمال کرنا۔
- ٹیشو اور ٹوائلیٹ پیپر کو صرف ایک بار ہی استعمال کرنا۔
- کھانا پکانے کے لئے استعمال شدہ چیزوں کو صاف کرنا۔
- پکے ہوئے گوشت کو کچے گوشت کےبرتن میں نہ رکھنا۔

آپ کی سلامتي کے لیے:

کسی ناگہانی حالت کے پیش نظر قربانی والےدن سے پہلے اولین طبی امداد کا بیگ تیار رکھنے کی نصیحت کی جاتی ہے۔

رحمن کے مہمان! بال منڈواتے وقت درج ذیل باتوں پر عمل کرنے کی نصیحت کرتے ہیں:

گھومنے پھرنے والے نائیوں کے یہاں بال نہ منڈوانا۔

اس بات کو یقینی بنانا کہ نائی فیس ماسک پہنا ہوا ہے اور بال بنانے سے پہلے ہاتھوں کو سینٹائز کیا ہے۔

ایک بار استعمال ہونے والے حجامت کے اوزار کا استعمال، خاص طور پر استرا، اسی طرح کنگھیاں، تولیے وغیرہ ۔

یسر وطمأنينة

للطوارئ الصحية
FOR HEALTH EMERGENCIES
937

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY