

# হজ প্রশিক্ষণ

## উপস্থাপনা

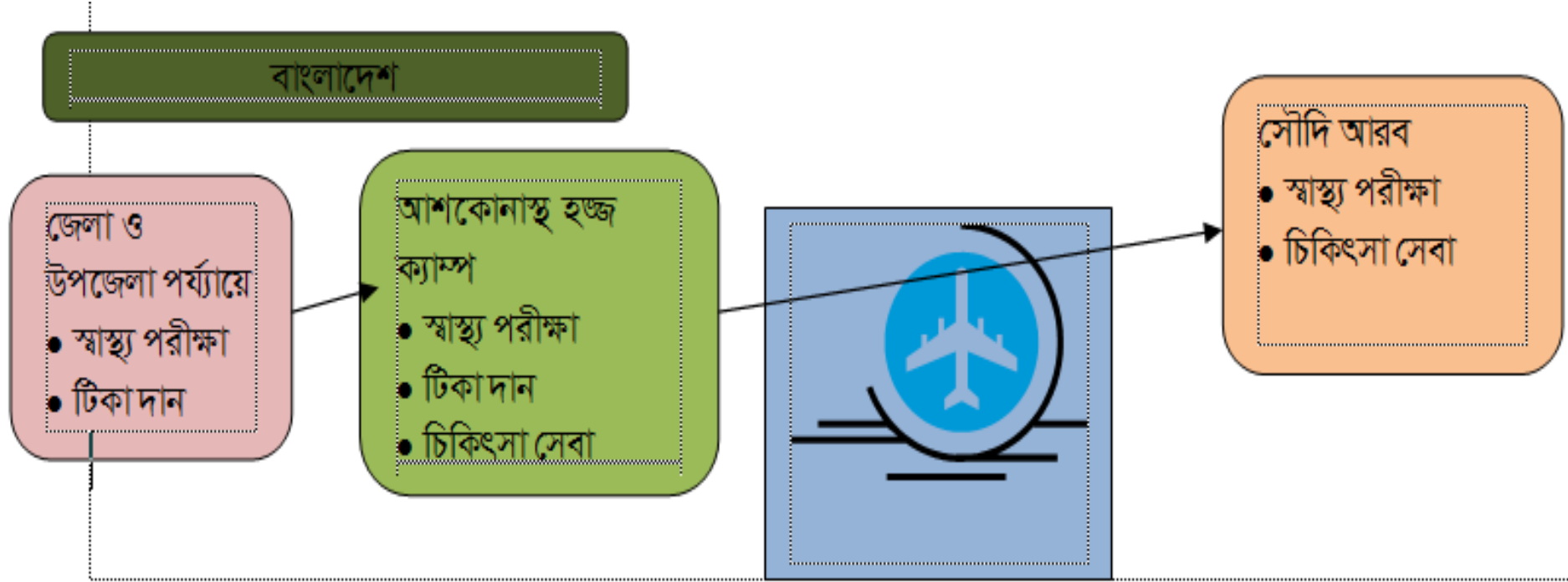
### হজযাত্রীদের চিকিৎসা সেবা গাইডলাইন



ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা কার্যক্রম

- বাংলাদেশের হজযাত্রীগণের স্বাস্থ্য সেবা দুই পর্বে দেয়া হয়ে থাকে। স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও টিকাদানের মাধ্যমে জেলা পর্যায় হতে এই কার্যক্রম বাংলাদেশে শুরু হয় এবং আশকোনাস্থ হজ ক্যাম্প, বিমানবন্দর হয়ে সৌদি আরবের বিভিন্ন নগরীতে (মক্কা, মদিনা ও জেদা ) হজ্জব্রত পালনকালে পুরো সময় জুড়ে দেয়া হয়।



# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা

(ক) বাংলাদেশে হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা: স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় এর তত্ত্বাবধানে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখা, জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে এবং ঢাকা মহানগরীতে মেডিকেল বোর্ড গঠন করতঃ হজ্জ যাত্রীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে ভ্যাকসিন প্রদান পূর্বক স্বাস্থ্য সনদ পত্র প্রদান করে থাকে। এছাড়াও হজ ক্যাম্পে অবস্থান কালে অসুস্থ হজ্জ যাত্রীদের রোগ সনাক্তকরন ও চিকিৎসা প্রদান করা হয়।

(খ) সৌদি আরবে হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা: হজ্জব্রত পালনকারীদের সৌদি আরবে গমনের পর থেকে স্বদেশ প্রত্যাবর্তন পর্যন্ত ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়, সামরিক স্বাস্থ্য পরিদপ্তর এবং স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় যৌথভাবে স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করে থাকে। মক্কা শরীফ , মদিনাশরীফ ও সীমিত ক্ষেত্রে জেদ্দা অবস্থান কালে এই সেবা প্রদান করতে হয়।

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা

## (খ) সৌদি আরবে হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা:

যেসব চিকিৎসা সেবা দেয়া হয়:

- হঠাৎ করে অসুস্থ হওয়া বা আহত রোগীদের জরুরী চিকিৎসা
- দীর্ঘমেয়াদী রোগে আক্রান্ত যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, হাঁপানী ইত্যাদি রোগীদের ব্যবস্থাপনা
- মহিলা হজযাত্রীদের ঋতুস্রাব নিয়ন্ত্রনের জন্য চিকিৎসা
- প্রয়োজনে সাময়িক অন্তঃবিভাগ সেবা প্রদান
- নির্দিষ্ট শারীরিক ও ল্যাবরেটরী পরীক্ষা

# হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা

## (খ) সৌদি আরবে হজযাত্রীদের স্বাস্থ্য সেবা:

- ছোট খাট অপারেশন এবং চিকিৎসা পরামর্শ ও মনোচিকিৎসা
- গুরুতর অসুস্থ রোগীদের উন্নত চিকিৎসার জন্য নির্দিষ্ট বিশেষায়িত হাসপাতালে প্রেরন
- হজ শেষে হাসপাতাল থেকে ছাড়কৃত অসুস্থ রোগীদের বাংলাদেশে প্রেরনের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহন
- বাংলাদেশের স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র কিংবা হজযাত্রীদের বাসস্থানে মৃত্যুবরনকারীদের মৃত্যুর সনদ প্রদান।

চলমান...

## হাজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়:

- হজ্জের সময় মক্কা, মদীনা ও জেদ্দায় অনেক লোক সমাগম হয়। যেখানেই লোক সমাগম বেশী হয় সেখানেই বায়ুবাহী রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিতে পারে। নিউমোনিয়া, মেনিনজাইটিস, 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।
- 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 কোল্ড এলার্জি আছে তাদের শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

চলমান...

# হাজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়:

- গরমে থাকার পর ঘামে ভিজে যাওয়া জামা কাপড় নিয়ে তাৎক্ষণিক এসির ঠান্ডায় বসবেননা, কারণ ঘাম শুকিয়ে ঠান্ডা লেগে যেতে পারে। সুতির টাওয়েল দিয়ে ঘাম শুকিয়ে ফেললে ঠান্ডা লাগা এড়ানো যেতে পারে।
- 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 হুইল চেয়ারে চড়া ছাড়া আর কোন উপায় থাকবে না।
- প্রচুর পরিমাণে পানি/ তরল খাবার/ ফলের রস/ সরবৎ পান করুন। তবে ডায়াবেটিসের রোগী গণ বাংলাদেশে যেভাবে খাদ্যাভ্যাসনিয়ন্ত্রণ করতেন সেভাবে সৌদি আরবেও করতে হবে। মিষ্টি, খেজুর, মিষ্টি ফলের রস, মিষ্টি শরবৎ ইত্যাদি পানকরলে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। রক্তের সুগার পরীক্ষা করে ডায়াবেটিসের ঔষধ নিয়মিত সেবন করবেন। এক্ষেত্রে কোন কুসংস্কারে কান দেবেন না। মনে রাখবেন খেজুর যেখানেরই হোক না কেন তা ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য ক্ষতিকর।

চলমান...

## হাজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়:

- রাস্তায় 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 পায়খানার পর সাবান দিয়ে কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ড হাত ধুয়ে নেবেন।
- কখনো নিজ বসবাসের কক্ষে রান্না-বান্না করবেন না। আপনার কক্ষের সিলিংয়ের সাথে সংযুক্ত স্মোক ডিটেক্টর (ধোঁয়া সংবেদনশীল ডিভাইস) রান্নার ধোঁয়ার সংস্পর্শে আসার সাথে সাথে সাইরেন বেজে উঠবে এবং ফায়ার ব্রিগেডের লোক আগুন নেভানোর জন্য দ্রুত চলে আসবে। ফলে বিব্রতকর অবস্থার সম্মুখীন হতে হবে।



## হাজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়:

- আদ্রতা কম থাকার কারণে ত্বকে চুলকানি হতে পারে এবং পায়ের গোড়ালির চামড়ায় ফাটল ধরতে পারে। এভাবে ফাটল ধরলে তাহতে রক্তক্ষরণ হয়ে জীবানু সংক্রমণ হতে পারে। এ অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে গোসল ও ওযুর পর চামড়া ভেজা ও নরম অবস্থায় ত্বকে পরিমিতভাবে ভ্যাসলিন (পেট্রোলিয়াম জেলী) ব্যবহার করুন।
- ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে প্রতিবার পায়খানার পর এক গ্লাস ওরালস্যালাইন খাবেন, যত দ্রুত সম্ভব **০৫৯০৯০৭৬৬০** নম্বরে ফোন করে বাংলাদেশী ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন। ২৪ ঘন্টা উক্ত নাম্বারে ফোন করে সেবা পাওয়া যাবে।
- ৩ ঘন্টার বেশী সময় ধরে যথাযথভাবে সংরক্ষন করা হয়নি এ ধরনের বাসী খাবার খাবেন না। অধিক গরমের কারণে খাবারে রোগ জীবানু জন্মাতে পারে। অতিরিক্ত চর্বি/তেল জাতীয় খাবার পরিহার করুন। আঁশযুক্ত শাকসবজী ফলমূল বেশী করে খাবার অভ্যাস করুন। চলমান...

## হাজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়:

- 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।
- 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।
- একজনের ব্যবহৃত গ্লোভ, রেজার, টুথপিক, ডেন্টাল ফ্লস অন্য কেউ ব্যবহার করবেন না। এসব ব্যবহারের মাধ্যমে মারাত্মক জীবনঘাতী রোগ আপনার দেহে সংক্রমিত হতে পারে।

চলমান...

## হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়:

- 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।
- আরাফার দিন ৯ ই জিলহজ তারিখে প্রচন্ড রোদে বাইরে ঘোরাফেরা না করে নিজ নিজ তাবুতে বসেই ইবাদত বন্দেগীতে নিয়োজিত থাকা উত্তম। রোদের তীব্রতার মধ্যে জাবালে রহমতে উঠতে গেলে হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

## হাজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়:

- ইসলামী শরীয়া মতে শারীরিকভাবে দুর্বল ও বয়োবৃদ্ধ ব্যক্তিদের জন্য ১০ জিলহজ তারিখ সূর্যাস্তের পরও জামারায় কংকর নিষ্ক্ষেপ করার সুযোগ রয়েছে। তাই এসব লোকের ১০ জিলহজ প্রচন্ড ভিড়ের মধ্যে সকালে তথা সূর্য পশ্চিমে হেলে যাওয়ার আগে জামারায় কংকর নিষ্ক্ষেপ করতে যাওয়া ঠিক নয়। মুজদালিফা হতে ফিরে মিনায় নিজ নিজ তাবুতে বিশ্রাম গ্রহণের পর সুবিধা জনক সময়ে ভিড় কমে গেলে জামারায় যাওয়া সমীচীন।
- বাংলাদেশ থেকে আগত হজ চিকিৎসক দলের সদস্য সার্বক্ষণিক হাজী সেবায় নিয়োজিত রয়েছে। নিজ নিজ বাসস্থানে কোন সমস্যায় পড়লে ০৫৫৪৩৪২১৪৪ নম্বরে ফোন করলে যথাসম্ভব দ্রুত সমাধানের উদ্যোগ গ্রহণ করা হবে। বাংলাদেশ হজ মিশন হাজযাত্রীদের সার্বক্ষণিক সেবায় নিয়োজিত।

ধন্যবাদ