



# قائمة الفحص لأغراض السفر للحج والعمرة

يزيد السفر من فرص إصابتك بأمراض مثل الحصبة ومرض المكورات السحائية (التهاب السحايا) وكوفيد-١٩ والأنفلونزا ونشورها. لا تسافر إذا كنت مريضًا. استخدم قائمة الفحص هذه كدليل استرشادي للسفر الآمن إلى مكة في المملكة العربية السعودية.

## قبل السفر

- تأكد من أنك مستكمل للقاحات السفر؛ بما فيها لقاح الحصبة ومرض المكورات السحائية وكوفيد-١٩ والأنفلونزا. واسأل مقدم خدمة الرعاية الصحية عن اللقاحات الأخرى التي قد تحتاج إلى أخذها قبل السفر. لمعرفة أماكن الحصول على اللقاحات، يُرجى زيارة الموقع [www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html) الحصول على اللقاحات و عيادات صحة المسافرين الدوليين التي تخدم سكان ولاية مينيسوتا ([www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/travel/yfclinic.html](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/travel/yfclinic.html)).
- تعرف على المتطلبات الصحية الحالية في المملكة العربية السعودية. يمكن العثور على المعلومات من خلال المتطلبات الصحية للحج والعمرة | المملكة العربية السعودية: ([www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements](http://www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements)) سفارة المملكة العربية السعودية و ([wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/itineraries/saudi-arabia-hajj-and-umrah-pilgrimages](http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/itineraries/saudi-arabia-hajj-and-umrah-pilgrimages)) مسافرو الحج والعمرة | الكتاب الأصفر لمركز مكافحة الأمراض ٢٠٢٤.

## احرص على تعبئة الأغراض الآتية معك:

أفئعة وجه عالية الجودة ومناسبة لجميع المسافرين في مجموعتك. ✓

معلومات الاتصال في حالات الطوارئ. ✓

معقم يدين محمول حجمه مناسب للسفر. ✓

الأدوية الموصوفة وأي أدوية أخرى قد تحتاجها دون وصفة طبية. ✓

اختبارات فيروس كوفيد-١٩ السريعة. يمكنك إجراء الاختبارات المنزلية في مكتب إيانا في مينيابوليس (٣٣٥٥ Hiawatha Ave #٢٠٢) من الساعة ٩ صباحًا حتى ٣ مساءً. يمكنك زيارة موقع [إيانا \(www.ianaonline.org\)](http://www.ianaonline.org) أو الاتصال على الرقم ٦١٢-٨٧٤-٠٦٥٥. ✓

## في أثناء السفر

- التهابات الجهاز التنفسي شائعة خلال موسم الحج. لذا، يوصي مركز مكافحة الأمراض بغسل اليدين بانتظام، وارتداء قناع الوجه، وممارسة التباعد الجسدي، إن أمكن، في أثناء سفرك.
- للحد من المخاطر، ضع قناعًا في أثناء تواجدك في المساجد والأماكن الجماعية الأخرى. وهذا مهم بشكل خاص في المناطق المزدحمة، حتى المكشوفة.
- فكر في إجراء اختبار كوفيد-١٩ السريع إذا كنت تعاني من السعال أو أعراض تنفسية أخرى. وإذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فضع قناعًا، ولا تسافر، واتبع إرشادات الصحة العامة المحلية حول مدة العزل عن الآخرين.
- إذا كنت مريضًا بالحمى أو الصداع أو الغثيان أو القيء أو أي أعراض أخرى مثيرة للقلق، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور، ولا تتأخر في الحصول على الرعاية الصحية إذا كنت مريضًا.

## بعد السفر

- إذا مرضت بعد السفر، فتوجه إلى إحدى العيادات الصحية وأخبر مقدم الرعاية الصحية أنك سافرت مؤخرًا إلى المملكة العربية السعودية. يمكنه حينئذٍ تقرير ماذا كان ينبغي أن تجري اختبارًا للتحقق من عدم إصابتك بأمراض متعلقة بالسفر.



وزارة الصحة بولاية مينيسوتا | health.mn.gov | ٦٥١-٢٠١-٥٤١٤ | ٦٢٥ Box Robert Street North PO Box ٦٤٩٧٥, St. Paul, MN ٥٥١٦٤-٥٥١٧٥. يُرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني [health.ideo@state.mn.us](mailto:health.ideo@state.mn.us) لطلب تنسيق بديل.