



Liste de Contrôle pour le Hajj & la Omra

Les voyages augmentent le risque de contracter et de propager des maladies telles que la rougeole, la méningococcie, la COVID-19 et la grippe. **Ne voyagez pas si vous êtes malade.** Utilisez cette liste de contrôle comme guide pour voyager en toute sécurité à la Mecque, en Arabie saoudite.

Avant le voyage

- Assurez-vous d'être à jour dans vos vaccinations de voyage, y compris le vaccin contre la rougeole, la maladie méningococcique, la COVID-19 et la grippe. Demandez l'avis de votre médecin sur les autres vaccins dont vous pourriez avoir besoin avant de partir en voyage. Pour obtenir des informations sur la vaccination, consultez le lien [Où se faire vacciner? \(www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html\)](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html) et [Cliniques de santé pour voyageurs internationaux au service des résidents du Minnesota \(www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/travel/yfclinic.html\)](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/travel/yfclinic.html).
- Connaître les exigences sanitaires en vigueur en Arabie Saoudite. Pour plus d'informations, consultez le lien [Exigences sanitaires relatives au Hadj et à la Omra | Ambassade du Royaume d'Arabie Saoudite \(www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements\)](http://www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements) et [Arabie Saoudite: Les pèlerinages du Hajj et de la Omra - CDC Yellow Book 2024 \(wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/itineraries/saudi-arabia-hajj-and-umrah-pilgrimages\)](http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/itineraries/saudi-arabia-hajj-and-umrah-pilgrimages).

N'oubliez pas d'emporter :

- ✓ Des masques de qualité et bien adaptés pour tous les membres de votre groupe.
- ✓ Les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence.
- ✓ Un désinfectant de voyage pour les mains.
- ✓ Les médicaments prescrits et tous les autres médicaments en vente libre dont vous pourriez avoir besoin.
- ✓ Des tests rapides de la COVID-19. Vous pouvez effectuer des tests à domicile au bureau de l'IANA à Minneapolis (3355 Hiawatha Ave #202) de 9 heures à 15 heures en consultant le lien [IANA \(www.ianaonline.org\)](http://www.ianaonline.org) ou en appelant au 612-874-0655.

Pendant le voyage

- Les infections respiratoires sont fréquentes pendant le pèlerinage. Le CDC recommande de se laver régulièrement les mains, de porter un masque et de prendre des distances physiques, si possible, pendant le voyage.
- Pour réduire les risques, portez un masque dans les mosquées et autres lieux communautaires. Cette précaution est particulièrement importante dans les lieux très fréquentés, même à l'extérieur.
- Envisagez de faire un test rapide de la COVID-19 si vous toussiez ou si vous présentez d'autres symptômes respiratoires. Si le test est positif, portez un masque, ne voyagez pas et suivez les conseils des services de santé publique locaux sur la durée pendant laquelle vous devez rester à l'écart des autres.
- Si vous avez de la fièvre, des maux de tête, des nausées, des vomissements ou d'autres symptômes inquiétants, contactez immédiatement un médecin; ne tardez pas à vous faire soigner si vous êtes malade.

Après le voyage

- Si vous tombez malade après le voyage, rendez-vous dans un centre de santé et informez le médecin que vous avez récemment voyagé en Arabie saoudite. Il pourra vous aider à déterminer si vous devez subir un test de dépistage des maladies liées au voyage.



Ministère de la santé du Minnesota | health.mn.gov | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
651-201-5414 | Contactez health.ideo@state.mn.us pour demander un format alternatif. (French)

5/22/2024