



Orodha ya Ukaguzi ya Kusafiri ya Hajj na Umrah

Kusafiri huongeza nafasi yako ya kupata na kueneza magonjwa kama vile surua, ugonjwa wa meningococcal, COVID-19, na mafua. **Usisafiri ikiwa wewe ni mgonjwa.** Tumia orodha hii kama mwongozo wa usafiri salama kwenda Mecca, Saudi Arabia.

Kabla ya kusafiri

- Hakikisha kuwa umesasishwa kuhusu chanjo zako za usafiri, ikiwa ni pamoja na surua, ugonjwa wa meningococcal, COVID-19 na mafua. Uliza mtoa huduma wako wa afya kuhusu chanjo nyingine unazoweza kuhitaji kabla ya kusafiri. Kwa nyenzo za chanjo, tembelea [Mahali pa Kupata Chanjo \(www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html\)](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/vaxfinder.html) na [International Travel Health Clinics Serving Minnesota Residents \(www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/travel/yfclinic.html\)](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/travel/yfclinic.html).
- Jua mahitaji ya sasa ya afya ya Saudi Arabia Pata taarifa katika [Mahitaji ya Afya ya Hajj na Umrah | Ubalozi wa Ufalme wa Saudi Arabia \(www.saudiembassy.net/haji-and-umrah-health-requirements\)](http://www.saudiembassy.net/haji-and-umrah-health-requirements) na [Saudi Arabia: Hijja na Umrah | CDC Yellow Book 2024 \(wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/itineraries/saudi-arabia-haji-and-umrah-pilgrimages\)](http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/itineraries/saudi-arabia-haji-and-umrah-pilgrimages).

Hakikisha umepakia:

- ✓ Barakoa za ubora wa juu, vinavyotoshea vyema kwa kila mtu anayesafiri katika kikundi chako.
- ✓ Maelezo ya mawasiliano ya dharura.
- ✓ Kitakasa mikono cha ukubwa wa kusafiri.
- ✓ Dawa zilizoagizwa na daktari na dawa nyingine zozote ambazo unaweza kuhitaji.
- ✓ Vipimo vya haraka vya COVID-19. Unaweza kupata majaribio ya nyumbani katika ofisi ya IANA ya Minneapolis (3355 Hiawatha Ave #202) kuanzia saa tatu asubuhi hadi saa tisa mchana. Tembelea [IANA \(www.ianaonline.org\)](http://www.ianaonline.org) au piga simu 612-874-0655.

Wakati wa kusafiri

- Maambukizi ya njia ya upumuaji ni ya kawaida kwenye hija. CDC inapendekeza unawaji mikono mara kwa mara, kuvaa barakoa, na kufanya mazoezi ya umbali wa kimwili, ikiwezekana, wakati wa safari yako.
- Ili kupunguza hatari yako, vaa barakoa kwenye misikiti na maeneo mengine ya jumuiya. Hii ni muhimu sana katika maeneo yenye watu wengi, hata nje.
- Fikiria kuchukua kipimo cha haraka cha COVID-19 ikiwa una kikohozi au dalili zingine za kupumua. Iwapo utabainika kuwa na virusi, vaa barakoa, usisafiri, na ufuate mwongozo wa afya ya umma kuhusu muda utakao hitaji kukaa mbali na wengine.
- Ikiwa una homa, maumivu ya kichwa, kichefuchefu, kutapika, au dalili zingine zinazohusiana, wasiliana na mtoa huduma wa afya mara moja; usichelewe kupata huduma ya afya ikiwa wewe ni mgonjwa.

Baada ya kusafiri

- Ukiugua baada ya kusafiri, nenda kwa kliniki ya afya na umjulishe mhudumu wa afya kuwa ulisafiri hadi Saudi Arabia hivi majuzi. Wanaweza kusaidia kuamua ikiwa unahitaji kupimwa magonjwa yanayohusiana na kusafiri.



Idara ya Afya ya Minnesota | health.mn.gov | 625 Robert Street Kaskazini SLP 64975, St. Paul, MN 55164-0975
651-201-5414 | Wasiliana na health.idee@state.mn.us ili kuomba umbizo mbadala. (Swahili)

5/22/2024