



เตรียมความพร้อมก่อนเดินทางแสวงบุญฮัจญ์

ในแต่ละปีจะมีพี่น้องมุสลิมทั่วโลกเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ ณ เมืองมักกะห์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย จำนวนหลายล้านคน ซึ่งการเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ ทุกคนจะพักอาศัยอยู่รวมกันอย่างหนาแน่น ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตจากโรคต่างๆ ที่อาจตามมาได้ ซึ่งโรคที่พบบ่อย คือ โรคระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไข้หวัด หลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด โรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องเสีย ท้องผูก ปวดท้อง โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ ปวดหลัง ปวดข้อ โรคผิวหนัง ได้แก่ ริมฝีปากแตก สันเท้าแตก แผลในปาก ผื่นคัน และรวมถึงโรคอื่นๆที่ต้องระวัง เช่น โรคเพื่อยความร้อน โรคลมแดด โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอย่างเฉียบพลัน

นอกจากนี้การตระหนักถึงวิธีปฏิบัติตน การดูแลสุขภาพของตนเอง ถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้เดินทางทุกคนควรศึกษาข้อมูลการปฏิบัติตน ก่อนเดินทางประกอบพิธีฮัจญ์ ระหว่างประกอบพิธีฮัจญ์ และ หลังเดินทางกลับจากประกอบพิธีฮัจญ์ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง ดังนี้

ก่อนเดินทางประกอบพิธีฮัจญ์ ผู้ที่จะเดินทางต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพ เข้ารับการอบรมสุขภาพ และขอรับบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น โรคไข้หวัดใหญ่

ระหว่างประกอบพิธีฮัจญ์ หากมีอาการคล้ายไข้หวัด ไอ จาม ควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และภายหลังจากการเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ ๆ หลีกเลี่ยงอาหารค้างมือ หรืออุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง กำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล เพื่อป้องกันมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน และหมั่นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

หลังเดินทางกลับจากประกอบพิธีฮัจญ์ ให้สังเกตอาการเจ็บป่วยต่ออีก 14 วัน หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก อาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือ มีอาการไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ควรไปพบแพทย์พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทางที่โรงพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด

ทั้งนี้กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ให้ชาวไทยมุสลิมเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ โดยให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรค 2 ชนิด คือ วัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น หรือใช้สมองอักเสบ และวัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ถึงวันที่ 10 สิงหาคม 2558 โดยสามารถรับบริการฉีดวัคซีนได้ที่ ส่วนกลางในพื้นที่ กทม. และปริมณฑล ได้แก่ สถาบันบำราศนราดูร ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าเรือกรุงเทพ สถานเสาวภา สภากาชาดไทย โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน โรงพยาบาลนวมินทร์ 9 ส่วนในภูมิภาคหรือต่างจังหวัด สามารถรับบริการที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 14 จังหวัดภาคใต้ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราชและสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ กลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร 02-590-3232-5

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย

สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

โทร. 02-590-3183 โทรสาร. 02-951-0918