

## DE BESTE VOORBEREIDING VOOR EEN ONVERGETELIJKE BEDEVAART

De hadj is een onvergetelijke ervaring. Jaarlijks zijn er vele duizenden Moslims die deze bedevaart willen maken. U misschien ook. Voorwaarde is dan wel dat u er financieel, geestelijk en lichamelijk toe in staat bent. Daarom is het belangrijk om niet ziek te worden, voor of tijdens de reis. Graag geven we u een aantal praktische medische tips voordat u vertrekt.

### LAAT U TIJDIG VACCINEREN

Een vaccinatie tegen meningokokkenziekte (zoals hersenvliesontsteking door meningokokken) is verplicht voor alle pelgrims van 2 jaar en ouder<sup>6</sup>.

Maak ten minste 10 dagen voordat u op reis gaat een afspraak met een vaccinatiebureau.

Daar krijgt u persoonlijk advies over aanbevolen en verplichte vaccinaties en overige voorzorgsmaatregelen.

**UNUTULMAZ BIR HAC İÇİN EN İYİ HAZIRLIK**  
Hac, unutulmaz bir yaşantıdır. Her yıl, bu hac ibadetini yapmak isteyen binlerce Müslüman oluyor. Belki siz de bunlardan birisiniz. Bunun için gereken şartlar ise maddî, manevî ve fiziksel durumunuzun bunun için uygun olmasıdır. Bu nedenle seyahatten önce veya seyahat sırasında hasta olmamak önem arz etmektedir. Size, gitmeden önce bazı pratik tıbbî önerilerde bulunmak istiyoruz.

**AŞILARINI GECIKMEDEN YAPТИRIN**  
Meningokok hastalığına (meningokok bakterilerinin neden olduğu menenjit gibi hastalıklar) karşı yapılan bir aşı, 2 yaşındaki ve 2 yaşıdan büyük tüm hacilar için zorunludur<sup>6</sup>. Gitmeden en geç 10 gün önce aşı merkezlerinin birinden randevu alın. Size burada, önerilen ve zorunlu olan aşilar ve diğer ön tedbirler hakkında kişisel tavsiyeler verilmektedir.

More travel and hygiene recommendations for the Middle East are available on the LCR website:

[www.lcr.nl/landen](http://www.lcr.nl/landen)

## THE BEST PREPARATIONS FOR AN UNFORGETTABLE PILGRIMAGE

The Hajj is an unforgettable experience. Each year, many thousands of Muslims want to make this pilgrimage: you, too, perhaps. The prerequisite is, however, that you are financially, mentally and physically able to do so. This is why it is important not to become ill before or during the trip. We are pleased to offer you a few practical medical tips prior to your departure.

### GET VACCINATED IN TIME

Vaccinations against meningococcal disease (including meningococcal meningitis) are compulsory for all pilgrims aged 2 and older<sup>6</sup>. Be sure to schedule an appointment with a vaccination clinic at least

10 days before your departure date. The clinic will provide you with personal advice concerning recommended and compulsory vaccinations and other preventive measures.

أفضل الاستعدادات لحج لا ينسى  
الحج هو تجربة لا تنسى. وكل عام يوجد الآلاف من المسلمين الذين يرثون القيام بهذا الحج، وربما أنت احصاً. والشرط الضروري لذلك هو أن تكون قادرًا مالياً ونفسياً وجسدياً. ولهم أن لا تمرض قبل الرحلة أو أثناءها. ومن هذا المنطلق نود أن نقدم لك بعض النصائح الطبية العملية قبل مغادرتك.

اذهب لأخذ التطعيم في الوقت المناسب  
التطعيم ضد مرض المكورات السحلانية (مثل التهاب السحايا/اغشاء المخ بواسطة المكورات السحلانية) هو تطعيم إلزامي لجميع الحجاج اعتباراً من عمر سنين وصاعداً<sup>6</sup>. قم بتحديد موعد مع مكتب التطعيم قبل السفر بما لا يقل عن 10 أيام. وهناك سوف تلقى النصائح الشخصية حول اللقاحات الموصى بها واللقاحات الإلزامية وغيرها من التدابير الوقائية.



## GAAT U NAAR MEKKA VOOR DE HADJ OF UMRAH? Zorg dan dat u gezond blijft tijdens uw reis.

Laat u tijdig vaccineren. Doe dit ten minste 10 dagen voor vertrek. Maak een afspraak met één van de vaccinatiebureaus. Daar krijgt u persoonlijk advies over aanbevolen en verplichte vaccinaties en overige voorzorgsmaatregelen.

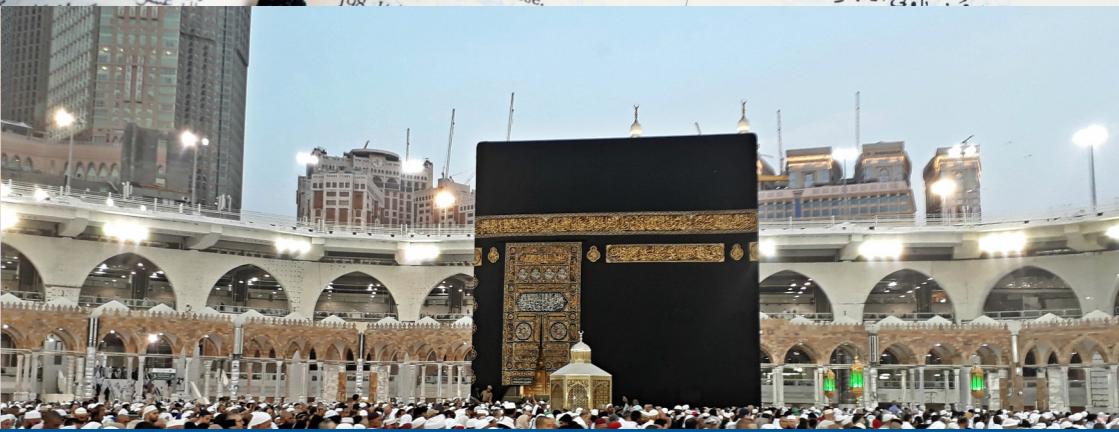
## ARE YOU GOING TO MECCA FOR THE HAJJ OR UMRAH? Be sure to stay healthy during your trip!

If you experience any medical problems during your journey, be sure to seek medical assistance immediately. For more information and other tips, please visit the GGD (Community Health Services) and LCR (National Travel Advice Coordination Centre) websites.

## HAC VEYA UMRE İÇİN MEKKE'YE Mİ GİDİYORSUNUZ? Öyleyse seyahatiniz boyunca sağlıklı kalmaya dikkat edin.

Gecikmeden aşıınızı yapın. Bunu en geç, gitmeden 10 gün önce yapın. Aşı merkezlerinin birinden randevu alın. Size burada, önerilen ve zorunlu olan aşilar ve diğer ön tedbirler hakkında kişisel tavsiyeler verilmektedir.

هل ستذهب إلى مكة للحج أو العمرة؟  
اعمل إذن على الحفاظ على صحتك أثناء رحلتك  
إذب لأخذ التطعيم في الوقت المناسب. افعل ذلك قبل 10 أيام من مغادرتك. حدد موعد مع أحد مكاتب التطعيم. وهناك سوف ستلقى النصائح الشخصية حول اللقاحات الموصى بها واللقاحات الإلزامية وغيرها من التدابير الاحترازية.



PP-NIM-NLD-0033



## TIP 1: HYGIËNE EXTRA BELANGRIJK

Diarree en voedselvergiftiging komen vaak voor tijdens de hadj. Was daarom regelmatig uw handen en maak eventueel gebruik van desinfecterende handcrème. Verder is het belangrijk om op te letten met uw eten. Vermijd contact met dieren, bijvoorbeeld door niet zelf slachtrituelen uit te voeren. Het dragen van een mondkapje kan helpen luchtweginfecties te voorkomen.

## TIP 2: BESCHERM UZELF TEGEN DE HITTE

In Saudi-Arabië kan de temperatuur oplopen tot 50°C. Voorkom een zonnesteek of andere hitteproblemen door de schaduw op te zoeken of rituelen in de avond of nacht te volbrengen. En bescherm uzelf met zonnebrandcrème of een parasol. Ook is het risico op uitdroging groot, bijvoorbeeld bij diarree. Neem daarom ORS (een oplossing van zouten en suiker in water) met u mee om het verlies aan water, suikers en zouten aan te vullen en zo uitdroging te voorkomen. En blijf voldoende drinken.

## TIP 3: KIJK UIT VOOR BLOEDBESMETTING

Veel mannelijke hadjis laten hun hoofd scheren. Onder niet-hygiënische omstandigheden levert dit risico op van besmetting met hepatitis B, hepatitis C en HIV. Neem daarom schone scheermesjes mee en gebruik deze maar één keer. Let op gebruikte scheermesjes op de grond als u op blote voeten loopt of sandalen draagt.

## TIP 4: NEEM VOLDOENDE MEDICIJNEN MEE

Heeft u last van een chronische aandoening zoals diabetes, astma of COPD? Neem dan uw medicijnen mee. Het is verstandig om deze te verdelen over uw handbagage en uw incheckbagage en om meer mee te nemen dan dat u nodig heeft. Zorg dat u zowel de merknaam als de Latijnse naam ervan kent. Dan kunt u bij verlies naar het juiste medicijn vragen.

## TIP 5: LAAT U VACCINEREN

Doordat mensen dicht bij elkaar komen en veel contact hebben, kunnen ziektes gemakkelijker verspreid worden<sup>1-2</sup>. Er zijn algemene preventieve maatregelen die u helpen beschermen, maar laat u ook adviseren over overdraagbare infecties waarvoor vaccinatie verplicht is of aanbevolen kan zijn. Een vaccinatie tegen meningokokkenziekte (zoals hersenvliesontsteking door meningokokken) is verplicht voor alle pelgrims van 2 jaar en ouder<sup>6</sup>. De vaccinatie is 5 jaar geldig.

Een ander voorbeeld is de pneumokokkeninfectie<sup>3</sup> die kan leiden tot ernstige longontsteking of hersenvliesontsteking. Als u een aandoening zoals astma, COPD of een hartziekte of een verminderde afweer<sup>4</sup> heeft, of als u ouder bent dan 50<sup>5</sup>, is de kans op een pneumokokkeninfectie groter en kunt u vaccinatie tegen pneumokokkenziekte overwegen. Andere voorbeelden van infecties waarvoor vaccinatie aanbevolen kan zijn, zijn o.a. griep en polio<sup>6</sup>.

## TIP 1: GOOD HYGIENE IS ESSENTIAL

Diarrhoea and food poisoning are common during the Hajj, so be sure to wash your hands regularly and use antibacterial hand lotion if possible. It is also important to be careful about what you eat. Avoid contact with animals, for example by not carrying out ritual slaughters yourself. Wearing a surgical mask may help prevent respiratory infections.

## TIP 2: PROTECT YOURSELF AGAINST THE HEAT

Temperatures in Saudi Arabia can reach up to 50°C. Prevent sunstroke and other heat-related conditions by staying in the shade or by performing rituals in the evening or at night. You should use suntan lotion or a parasol as additional protection. There is also a high risk of dehydration, due to diarrhoea and other causes. You should therefore take ORS (Oral Rehydration Solution, a solution of salts and sugar in water) with you to replenish lost fluids, sugars and salts in order to prevent dehydration. And be sure to stay hydrated by drinking enough liquids.

## TIP 3: PREVENT BLOOD INFECTIONS

Many male hadjis have their heads shaved. There is a risk of infection with hepatitis B, hepatitis C and HIV when this is done under non-hygienic conditions. You should therefore take clean razor blades with you and use them only once. Watch out for used razor blades on the ground if you are walking barefoot or wearing sandals.

## TIP 4: TAKE ENOUGH MEDICATIONS WITH YOU

If you suffer from a chronic illness such as diabetes, asthma or COPD, be sure to take your medications with you. It is a good idea to divide your medications between your hand luggage and checked luggage miktardan fazla almanız akılçılca olacaktır. İlaçlarınızın hem markasının adını hem de Latince adını ezberleyin. Böylece ilaçları kaybetseniz bile doğru ilaç isteyebilirsiniz.

## TIP 5: GET VACCINATIONS

Places where large crowds of people gather together and are in close proximity to each other present an increased risk of infectious disease<sup>1-2</sup>. There are general preventive measures which help to protect you, but be sure to also seek advice about blood-transmitted diseases for which vaccination is compulsory or recommended. Vaccines against meningococcal disease (including meningococcal meningitis) are compulsory for all pilgrims aged 2 years and above<sup>6</sup>. Vaccines are good for 5 years.

Another example is pneumococcal infection<sup>3</sup>, which can lead to severe pneumonia or meningitis. If you suffer from a condition such as asthma, COPD or heart disease or have a reduced immune response<sup>4</sup> or if you are aged 50 or over<sup>5</sup> you are at increased risk of pneumococcal infection and might consider getting vaccinated. Other examples of infections for which vaccination could be advisable include influenza and polio<sup>6</sup>.

## ÖNERİ 1: HİJYEN EKSTRA ÖNEMLİDİR

Hac sırasında ishal ve gıda zehirlenmesi sıkça görülür. Bu nedenle ellerinizi düzenli olarak yıkayın ve gerekirse dezenfektan el kremi kullanın. Ayrıca, yediklerinize de dikkat etmeniz önem arz etmektedir. Hayvanlara temas etmekten kaçının, örnegin kurban kesme geleneğini kendi kendinize yapmayın.

Ağız maskesi takmak solunum yolu enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olabilir.

## ÖNERİ 2: SICAKTAN KORUNUN

Sıcaklık, Suudi Arabistan'da 50 °C'ye kadar yükselebilir. Güneş çarpmasından veya ısiya bağlı diğer problemlerden korunmak için gölge bir yer bulun veya ibadetleri akşamları ve geceleri yapın. Ve korunmak için güneş kremi veya şemsİYE kullanın. Ayrıca dehidrasyon riski de yüksektir, örnegin ishal olmanız halinde. Bu nedenle, su, şeker ve tuz kaybını telafi etmek ve bu sayede dehidrasyonu önlemek için yanınızda ORS (tuz ve şeker çözeltili su) alın. Ve yeterli miktarda su içmeye devam edin.

## ÖNERİ 3: KAN YOLUYLA BULAŞAN HASTALIKLARA DİKKAT EDİN

Erkek hacıların birçoğu saç tıraşı yapır. Tıraşın hijyenik olmayan koşullarda yapılması, hepatitis B, hepatitis C ve HIV bulaşması riski taşırl. Bu nedenle yanınızda temiz tıraş bıçakları alın ve bunları yalnızca bir kez kullanın. Çiplak ayakla veya sandaletlerle yürüken yerdeki kullanılmış tıraş bıçaklarına dikkat edin.

## ÖNERİ 4: YANINIZA YETERLİ MIKTARDA İLAÇ ALIN

Diyabet, astım veya KOAH gibi kronik bir hastalığınız var mı? Öyleyse ilaçlarınızı yanınızda alın. Bu ilaçları el bagajınıza ve chek-in bagajlarına paylaşırız ve yanınızda, ihtiyaç duyacağınız miktardan fazla almanız akılçılca olacaktır. İlaçlarınızın hem markasının adını hem de Latince adını ezberleyin. Böylece ilaçları kaybetseniz bile doğru ilaç isteyebilirsiniz.

## ÖNERİ 5: AŞI YAPTIRIN

Hastalıklar, insanların birbirine yaklaşmaları ve fazla temasta bulunmaları sonucu daha kolay yayılırlar<sup>1-2</sup>. Sizi korumaya yardımcı olan genel koruyucu önlemler vardır, fakat yine de bulaşıcı enfeksiyonlara karşı zorunlu olan veya önerilen aşilar hakkında danışmanlık alın. Meningokok hastalığına (meningokok bakterilerinin neden olduğu menenjit gibi hastalıklar) karşı yapılan bir aşı, 2 yaşındaki ve 2 yaşından büyük tüm hacılar için zorunludur<sup>6</sup>. Bu aşı, 5 yıl geçerlidir.

Başa bir örnek ise şiddetli akciğer iltihaplanması (zatürreye) veya menenjite yol açabilen pnömomok enfeksiyonudur<sup>3</sup>. Astım, KOAH, kalp hastalığı veya zayıf bağıışıklık sistemi<sup>4</sup> gibi hastalıklarınız varsa veya 50 yaşın üzerindeyseniz<sup>5</sup>, pnömomok enfeksiyonu riski daha yüksektir ve pnömomok hastalığına karşı aşı yapmayı düşünebilirsiniz. Aşı yaptırılmasının önerilebileceği diğer enfeksiyon örnekleri grip ve polio gibi hastalıklardır<sup>6</sup>.

## References

- <sup>(1)</sup>: Meysamie A et al., Saudi Med J 2006; 27:1049-53.
- <sup>(2)</sup>: Gautret P et al., Clin Microbiol Infect 2009;15:335-40.
- <sup>(3)</sup>: Alharbi NS et al., Ann Thorac Med 2016
- <sup>(4)</sup>: van Hoek AJ et al. J Infection. 2012; 65:17-24.
- <sup>(5)</sup>: Jansen AGSC, et al. Vaccine. 2009; 27(17):2394-401.
- <sup>(6)</sup>: LCR-protocol Hadj en Umrah: pelgrims naar Mekka

## Source Citation

- <sup>(1)</sup>: Meysamie A et al., Saudi Med J 2006; 27:1049-53.
- <sup>(2)</sup>: Gautret P et al., Clin Microbiol Infect 2009;15:335-40.
- <sup>(3)</sup>: Alharbi NS et al., Ann Thorac Med 2016
- <sup>(4)</sup>: van Hoek AJ et al. J Infection. 2012; 65:17-24.
- <sup>(5)</sup>: Jansen AGSC, et al. Vaccine. 2009; 27(17):2394-401.
- <sup>(6)</sup>: LCR-protocol Hadj en Umrah: pelgrims naar Mekka

## Referanslar

- <sup>(1)</sup>: Meysamie A et al., Saudi Med J 2006; 27:1049-53.
- <sup>(2)</sup>: Gautret P et al., Clin Microbiol Infect 2009;15:335-40.
- <sup>(3)</sup>: Alharbi NS et al., Ann Thorac Med 2016
- <sup>(4)</sup>: van Hoek AJ et al. J Infection. 2012; 65:17-24.
- <sup>(5)</sup>: Jansen AGSC, et al. Vaccine. 2009; 27(17):2394-401.
- <sup>(6)</sup>: LCR-protocol Hadj en Umrah: pelgrims naar Mekka

## النصيحة 1: النظافة الصحية مهمة للغاية

الإسهال والتسمم الغذائي شائعان أثناء الحج. لذلك أغلب بيتك بانتظام واستخدم كريم يد مطهير إذا لزم الأمر. بالإضافة لذلك من المهم الانتباه إلى طعامك. وتجنب ملامسة الحيوانات، على سبيل المثال بعد القيلم قناع الفم على الوقاية من التهابات الجهاز التنفسى.

## النصيحة 2: احم نفسك من الحرارة

في المملكة العربية السعودية يمكن أن ترتفع درجة الحرارة إلى 50 درجة مئوية. تجنب ضربة الشمس أو غيرها من المشاكل الحرارية بالبقاء في المظل أو ممارسة الشعائر في المساء أو الليل. وأحم نفسك باستخدام كريم الوقاية من الشمس أو المظلة. بالإضافة لذلك فإن خطر الجفاف مرتفع أيضًا، مثلًا في حالة الإسهال. لذلك خذ محلول الملح المضاد للجفاف (ORS) محلول من الأملاح والسكر في الماء مع لا استكمال فقدان الماء والسكريات والأملاح وبالتالي لمنع الجفاف. واصل شرب كميات كافية.

## النصيحة 3: احترس من ثلوث الدم

وغير من نقص المناعة البشرية. إذا خذ معك شفرات حلقة نظيفة واستخدمها مرة واحدة فقط، واحترس من شفرات الحلقة المستخدمة المائية على الأرض عند المشي حافي القدمين أو ارتد صندلًا.

## النصيحة 4: خذ معك ما يكفي من الدواء

هل تعاني من مرض مزمن مثل السكري أو الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن؟ في هذه الحالة خذ دواعك معك. ومن الحكمة أن توزع عده وتحسن جزء منه في حقيبة اليد وجزء في حقائب السفر التي تسلّمها للشحن قبل سفرك، وأن تأخذ معك كمية أكبر مما تحتاجه. وتذكر من معرفتك باسم العلامة التجارية للدواء وأسمها اللاتيني لكي يمكنك أن تطلب الدواء المناسب إذا فقته.

## النصيحة 5: اذهب للتطعيم

الأماكن التي تشهد تجمعات كبيرة من البشر إلى جانب وجودهم بالقرب من بعضهم البعض تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المعدية<sup>2-1</sup>. وهناك تدابير وقائية عامة تساعد على حماينك، ولكن خذ أيضًا اتصانع عن العدوى بالأمراض المعدية التي يكون التطعيم لها إلزامياً أو يوصى به. والتطعيم ضد مرض المكورات السحاياية (مثل التهاب السحايا/التهاب المخ بواسطة المكورات السحاياية) هو تطعيم إلزامي لجميع الحجاج اعتباراً من عمر سنتين وصاعداً<sup>6</sup>. وهذا التطعيم صالح لمدة 5 سنوات.

المثال الآخر هو عدوى المكورات الرئوية<sup>3</sup> التي يمكن أن تؤدي إلى التهاب رئوي حاد أو التهاب السحايا. إذا كنت تعاني من مرض مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن أو أمراض القلب أو من نقص المناعة، أو إذا كان عمرك يزيد عن 50 سنة<sup>5</sup>، يكون احتلال العدوى بالمكورات الرئوية أعلى ويمكك في هذه الحالة أن تفك في التطعيم ضد المكورات الرئوية. وتشمل الأمثلة الأخرى على العدوى التي يمكن التوصية بالتطعيم لها الإنفلونزا وشلل الأطفال<sup>6</sup>.

