



Oda sıcaklığında veya seyahat sırasında 2 saatten daha uzun süre beklemiş gıdaların tüketilmesinin gıda zehirlenmesine yol açabileceği akılda bulundurulmalıdır. Süt, konserve, balık gibi bozulabilecek gıdalar paket açıldıktan sonra buzdolabında saklanmalıdır.



Çiftlik veya hayvanların bulunduğu alanlar ziyaret edilmemeli, ziyaret zorunlu ise ziyaret ederken hayvanlarla, özellikle develer ile yakın temastan kaçınılmalı, hayvanlara dokunulmamalıdır.

“

Hac ve umreden döndükten sonra ishal, ateş, öksürük ve nefes almada güçlük vb. şikayetleri olanlar en yakın sağlık kuruluşuna başvurmalıdır. Hastalık belirtilerini anlatırken bir süre önce hac/umre ziyaretinden döndüklerini de söylemelidirler.

”



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

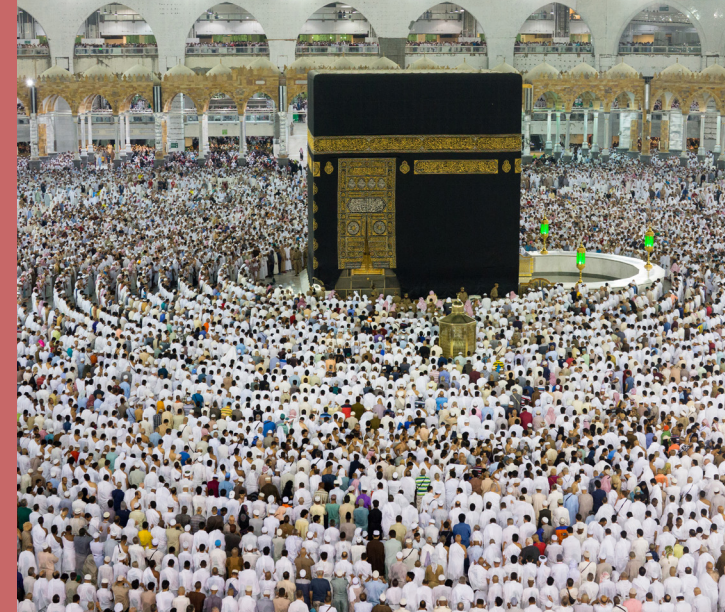
Hac ve Umre'de Enfeksiyon Kontrol Önlemleri



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sağlık Mahallesi Adnan Saygun Cad. No:55
06430 / Sıhhiye/ Çankaya/ Ankara
Tel : 0 312 565 50 00
Faks : 0 312 432 29 94

www.hsgm.saglik.gov.tr





Öksürürken/hapşırıırken mümkünse tek kullanımlık peçete/mendil ile veya ön kol ile ağız kapatılmalıdır. İşlem sonrası kullanılan mendil/peçete çöp kutusuna atılmalıdır.Özelikle, öksürme veya hapşırma sonrası, tuvalet sonrası, yemek öncesi ve sonrası ve hayvanlara temas sonrası eller yıkanmalı veya el antiseptiği ile temizlenmelidir.



Eller sık sık su ve sabunla yıkanmalı veya el antiseptiği kullanılmalıdır.



Güvenli su içilmelidir (klorlu, pet şişe suyu veya kaynatılıp soğutulmuş su). Pişirilmemiş süt/süt ürünleri ve çiğ et tüketilmemelidir.



Hac ziyareti sırasında yürüyerek uzun yol kat edileceği için rahat, denenmiş ve ayakta yara açmayacak, ihrama uygun ayakkabı giyilmelidir. Uzun mesafeyi yürüyemeyecek durumda olan yaşlı ve hastalığı olan hacı adayları bu mesafeyi yürümek konusunda ısrarcı olmamalıdır.



Şeker hastalığı, damar hastalığı gibi hastalığı olanlar ayak bakımı ve enfeksiyonlardan korunma konusunda ayrıca dikkatli olmalı ve seyahat öncesi hekiminin önereceği tavsiyelere uymalıdır. İhramlı olmak gibi zorunlu haller dışında çorap giyilmelidir.



Tırnak kesimine dikkat edilmeli, el tırnakları yuvarlak, ayak tırnakları tırnak batmasına sebep olmayacak şekilde düz olarak kesilmelidir.



Kalabalık ortamlarda (tavaf, say, şeytan taşlama gibi) maske kullanılmalı, kirlendikçe ve üretici firma önerisine göre (tercihen 6 saatte bir) düzenli olarak değiştirilmeli, maske çıkarıldıktan sonra el hijyeni sağlanmalıdır.



Çiğ tüketilecek meyve ve sebzeler tüketilmeden önce dikkatlice yıkanmalıdır. Konserve ve paketli yiyecek-içecek satın alırken son kullanma tarihi ile ambalajın sağlam olduğu kontrol edilmelidir.



Sokak satıcılarından yiyecek satın alınmamalı, açıkta bulunan paketli olmayan ve üretici etiketi olmayan yiyecekler tüketilmemelidir.