

## Des façons de rester en bonne santé pendant le hajj ou la omra

Si vous avez l'intention de prendre part au hajj ou à la omra, suivez ces conseils pour rester en bonne santé :



- Consultez votre prestataire de soins de santé au moins un mois avant votre pèlerinage pour obtenir les vaccins et les médicaments dont vous pourriez avoir besoin.
  - Assurez-vous que vous êtes à jour en matière de vaccinations de routine et de voyage, notamment le vaccin antiméningococcique. Un justificatif de vaccination contre les méningocoques est exigé pour prendre part au hajj ou à la omra.
  - Si vous voulez recevoir de l'aide pour trouver un professionnel de la santé, quel que soit votre statut d'immigration ou d'assurance, appelez le **311** ou le 844-692-4692.
- Lavez vos mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool souvent, particulièrement après avoir toussé, éternué, être allé(e) aux toilettes, avoir touché des animaux, et avant de manipuler ou de manger de la nourriture.
- Soyez prêt(e) à faire face à des températures élevées. La chaleur peut être dangereuse.
  - Portez des vêtements légers et amples, et non pas des vêtements lourds et aux couleurs sombres qui absorbent la chaleur du soleil.
  - Restez dans un endroit frais, ou à l'ombre et à l'abri de la lumière directe du soleil.
  - Buvez beaucoup de liquides, même si vous n'avez pas soif, et évitez les boissons sucrées.
- Envisagez de porter un masque bien ajusté dans les mosquées et autres espaces communautaires intérieurs pour réduire le risque d'infections respiratoires.
- Utilisez uniquement de nouveaux rasoirs pour vous raser. Choisissez un barbier qui utilise des lames jetables à usage unique.
- Utilisez un insectifuge, des moustiquaires et des vêtements protecteurs pour éviter les piqûres de moustiques et autres insectes.
  - Pour obtenir davantage d'informations sur la manière d'éviter les piqûres de moustiques, consultez [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) et recherchez le terme « **insect repellent safety** » (**sécurité des insectifuges**).
- Évitez de manger de la viande insuffisamment cuite, et de manger ou de boire des produits laitiers non pasteurisés tels que le lait cru.

Pour obtenir plus d'informations, consultez [bit.ly/cdc-hajj-umrah](http://bit.ly/cdc-hajj-umrah).