

**Wymagania zdrowotne i wytyczne dla osób podróżujących
do Królestwa Arabii Saudyjskiej na pielgrzymkę Hadżdż 1445 (2024 r.)**

1. Obowiązkowe szczepienia

Szczepienie	Grupa docelowa	Kraje docelowe	Zatwierdzona szczepionka
Meningokokowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych (Meningococcal meningitis)	dorośli oraz dzieci w wieku od jednego roku, którzy chcą odbyć Hadżdż.	wszystkie kraje	<ul style="list-style-type: none"> Szczepionka (ACYW) polisacharydowa, okres od przyjęcia szczepienia nie może być krótszy niż 10 dni i nie dłuższy niż 3 lata. Czterowalentna Szczepionka (ACYW) skoniugowana, okres od przyjęcia szczepienia nie mniej niż 10 dni i nie więcej niż 5 lat. Organy zdrowotny (sanitarne) w kraju, z którego pielgrzym przybywa, muszą zadbać o to, aby otrzymał on szczepionkę w terminie i wyraźnie wpisać nazwę użytej szczepionki oraz datę jej podania w książeczce szczepień. Należy pamiętać, że jeżeli w karcie uodpornienia nie jest określony rodzaj szczepionki czterowalentnej (ACYW), za okres ważności książeczki szczepień uważa się trzy lata od daty przyjęcia szczepionki.

2. Zalecane szczepienia

Szczepienie	Grupa docelowa	Kraje docelowe	Zalecana szczepionka
Koronawirus SARS-COV-2 (COVID-19)	wszyscy, którzy chcą odbyć Hadżdż.	wszystkie kraje	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims_Health/Approved-Vaccines/Pages/Outside-the-Kingdom.aspx
Grypa Sezonowa	Wszyscy, którzy przybywają na pielgrzymkę, pracę sezonową lub w jakimkolwiek innym celu na tereny pielgrzymki, zwłaszcza kobiety w ciąży, dzieci poniżej 5 roku życia i osoby starsze oraz osoby z chorobami przewlekłymi (takimi jak choroby serca, choroby układu oddechowego, nerek, metabolizmu, układu nerwowego, wątroby lub choroby układu krwionośnego) i osoby z chorobami immunosupresyjnymi (takimi jak HIV/AIDS, nowotwory lub otrzymujące chemioterapię lub sterydy).	wszystkie kraje	Szczepionka przeciwko grypie sezonowej.

3. Działania profilaktyczne Ministerstwa Zdrowia w przejściach granicznych w Królestwie Arabii Saudyjskiej

Szczepienie	Kraje docelowe	Zatwierdzona szczepionka
Koronawirus (COVID-19)	wszystkie kraje	Przestrzeganie procedur i wymogów stawianych przez Urząd ds. Zdrowia Publicznego, z którymi można zapoznać się za pośrednictwem linku (https://covid19.cdc.gov.sa/), przy czym należy zauważyć, że wymogi te są stale aktualizowane.

4. Ogólne porady i wskazówki dotyczące zdrowia

4.1. Sprawność fizyczna, choroby przewlekłe i świadomość zdrowotna

Ministerstwo Zdrowia zaleca, aby kraje, z których przybywają pielgrzymi, miały na uwadze, że pielgrzym jest wolny od chorób kolidujących z minimalną sprawnością fizyczną pielgrzyma, w tym chorób często uniemożliwiających pielgrzymowi odprawienie rytuałów, a są one następujące: :

- Zaawansowana niewydolność nerek wymagająca hemodializy lub dializy otrzewnowej.
- Zaawansowana niewydolność serca, której objawy pojawiają się w spoczynku lub przy minimalnym wysiłku fizycznym.
- Przewlekłe choroby płuc wymagające przerywanego lub ciągłego stosowania tlenu.
- Zaawansowana marskość wątroby, której towarzyszą objawy niewydolności wątroby, takie jak wodobrzusze, krwawienia z żyłaków oraz drgawki lub utrata przytomności.
- Ciężkie choroby neurologiczne, które upośledzają funkcje poznawcze lub którym towarzyszy poważna niepełnosprawność ruchowa.
- Starzenie się połączone z demencją.

Ministerstwo Zdrowia zaleca, aby osoby przybywające na pielgrzymkę z chorobami przewlekłymi, oprócz odpowiedniej ilości przyjmowanych leków, zabrały ze sobą informację o swoim stanie zdrowia oraz upewniły się, że leki te znajdują się w oryginalnych opakowaniach.

Ministerstwo Zdrowia zaleca, aby osoby przybywające na pielgrzymkę zaktualizowały swoje szczepienia przeciwko chorobom celowanym o podstawowe szczepienia, takie jak błonica, tężec, krztusiec, polio, odra, ospa wietrzna i świnka.

4.2. Psychiczne choroby zakaźne

Osobom przybywającym na pielgrzymkę, do pracy sezonowej lub w jakimkolwiek innym celu na tereny pielgrzymki zaleca się przestrzeganie następujących wytycznych zdrowotnych:

- Mycie rąk wodą z mydłem lub używanie środków dezynfekcyjnych, szczególnie po kaszlu i kichaniu, po skorzystaniu z toalety, przed przygotowywaniem spożywaniem żywności oraz po kontakcie ze zwierzętami.
- Używanie chusteczek i wyrzucanie je do śmieci podczas kaszlu lub kichania.
- Noszenie maseczek w zatłoczonych miejscach, a gdy zamoczą się, zmienić je na maseczki suche.
- Unikanie bezpośredniego kontaktu z osobami, które wykazują objawy chorób i unikanie dzielenia się swoimi osobistymi narzędziami.
- Unikanie bezpośredniego kontaktu z wielbładami na farmach, targowiskach lub w stodołach i unikanie picia niepasteryzowanego mleka lub spożywania surowego mięsa lub produktów pochodzenia zwierzęcego, które nie zostały dobrze ugotowane.

4.3. Choroby przenoszone przez wodę i żywność

Władze Królestwa Arabii Saudyjskiej zakazują wwozu artykułów spożywczych wraz z osobami przybywającymi na pielgrzymkę, z wyjątkiem konserw przeznaczonych na własny użytek w małych ilościach, pod warunkiem, że znajdują się one w pojemnikach łatwych do kontroli.

Osobom przybywającym na pielgrzymkę, do pracy sezonowej lub w jakimkolwiek innym celu na tereny pielgrzymki zaleca się przestrzeganie następujących wytycznych zdrowotnych:

- Pamiętanie o umyciu rąk przed i po jedzeniu oraz po wyjściu z łazienki.
- Pamiętanie, aby dobrze umyć świeże owoce i warzywa.
- Jedzenie musi być dobrze ugotowane i przechowywane w bezpiecznej temperaturze.
- Nie spożywać gotowanych potraw bez przykrycia ani przechowywanych poza lodówką.

4.4. Stres termiczny i udar cieplny

Osobom przybywającym na pielgrzymkę lub do pracy służbowej na obszarach pielgrzymki, szczególnie osobom starszym, zaleca się unikanie bezpośredniego narażenia na światło słoneczne i picie wystarczającej ilości płynów. Ministerstwo Zdrowia zaleca

także, aby kraje, z których przybywają pielgrzymi, edukowały ich i informowały o sposobach uniknięcia stresu cieplnego, a także zaleca, aby pielgrzymi przyjmujący leki nasilające odwodnienie (np. leki moczopędne) konsultowali się z lekarzem prowadzącym przed przyjazdem Hadżdż.

4.5. Gorączka denga i wirus Zika

Osobom przybywającym na pielgrzymkę, do pracy sezonowej lub w jakimkolwiek innym celu na tereny pielgrzymki zaleca się podjęcie niezbędnych środków i środków ostrożności, aby uniknąć ukąszeń komarów, w tym noszenie odzieży ochronnej (najlepiej w jasnych kolorach) i zakrywanie jak największej części ciała, stosowanie fizycznych bariery, takie jak zamknięte okna i drzwi, oraz stosowanie środków odstraszających owady (zgodnie z instrukcjami na etykiecie produktu) na skórze lub odzieży zawierającej (DEET), (IR3535) lub (Icaridin).

5. Reagowanie na międzynarodowe wydarzenia zdrowotne

W przypadku wystąpienia stanu zagrożenia zdrowia publicznego o zasięgu międzynarodowym – nie daj Boże – lub wystąpienia ognisk chorób objętych Międzynarodowymi przepisami zdrowotnymi (2005) w którymkolwiek kraju, z którego przybywają pielgrzymi, Ministerstwo Zdrowia podejmie dodatkowe działania inne niż te, wyżej wymienione w porozumieniu ze Światową Organizacją Zdrowia.

6. Misje medyczne towarzyszące Biurom ds. Pielgrzymek:

Ministerstwo Zdrowia wymaga, aby misje medyczne towarzyszące pielgrzymom spełniały następujące wymagania techniczne:

- Liczba lekarzy towarzyszących misji powinna wynosić co najmniej jeden lekarz na 1000 pielgrzymów.
- Odsetek lekarzy zajmujących się zdrowiem publicznym musi stanowić co najmniej 20% całkowitej liczby lekarzy w misji.
- Każda misja medyczna musi zawrzeć umowę, za pośrednictwem swojego Biura ds. Pielgrzymek, z zatwierdzoną firmą wewnętrzną specjalizującą się w wywozie odpadów medycznych na okres obejmujący okres pracy misji w sezonie pielgrzymkowym.

Każda misja medyczna musi zapewnić co najmniej jedno pomieszczenie do izolowania podejrzeń zachorowań na choroby zakaźne w siedzibie przychodni lekarskich.

- Misje medyczne muszą zobowiązać się do zgłaszania chorób zakaźnych, które muszą być zgłaszane w saudyjskim systemie opieki zdrowotnej, przy użyciu zatwierdzonych metod zgłaszania.