

VIATGE A LA MECCA

QUÈ CAL TENIR EN COMPTE



ABANS DEL VIATGE

Viatge NO recomanat si:



- No et trobes en bona forma física.*
- Estàs embarassada o viatges amb nens.*

Farmaciola de viatge



- Repel·lent d'insectes
- Termòmetre
- Medicaments per a les malalties cròniques
- Medicació per al viatge
 - Sèrum oral i Racecadotril (per a la diarrea)
 - Paracetamol (per a la febre)
 - Antihistamínics orals (per a l'al·lèrgia)
- Material de cures: benes, gases, tiretes...

Assegurança mèdica internacional (recomanat)



Retard de la menstruació



Les dones que vulguin endarrerir la menstruació per evitar tenir la regla durant el Hajj han de consultar-ho amb el metge amb prou antelació.

Vacunes recomanades



És recomanable tenir al dia les vacunes del tètanus-diftèria-tosferina, xarampió-rubeola-parotiditis, pòlio, grip, hepatitis A i B, febre tifoide.

Vacunes obligatòries



Cal que portis amb tu una prova per escrit (carnet de vacunació internacional groc) de les vacunes següents.

Meningococ ACWY

Tots els viatgers de més d'1 any s'han de vacunar 10 dies abans de l'arribada a les àrees de Hajj i Umrah amb una de les vacunes següents:

- Meningococ ACWY polisacàrid (en els darrers 3 anys)
- Meningococ ACWY conjugada (en els darrers 5 anys)

Febre groga

Has d'haver-te vacunat només si el teu passaport és d'un país en risc de febre groga.

Països en risc de febre groga:

- Àfrica: Angola, Benín, Burkina Faso, Burundi, Camerun, Txad, Congo, Congo, Côte d'Ivoire, Etiòpia, Gabon, Gàmbia, Ghana, Guinea equatorial, Guinea, Guinea-Bissau, Kenya, Libèria, Mali, Mauritània, Níger, Nigèria, República Democràtica del Congo, República Àfrica Central, Senegal Sierra Leone, Sudan del Sud, Togo, Uganda.
- Amèrica: Argentina, Bolívia, Brasil, Colòmbia, Equador, Guyana Francesa, Guyana, Panamà, Paraguai, Perú, Surinam, Tobago, Trinitat i Veneçuela

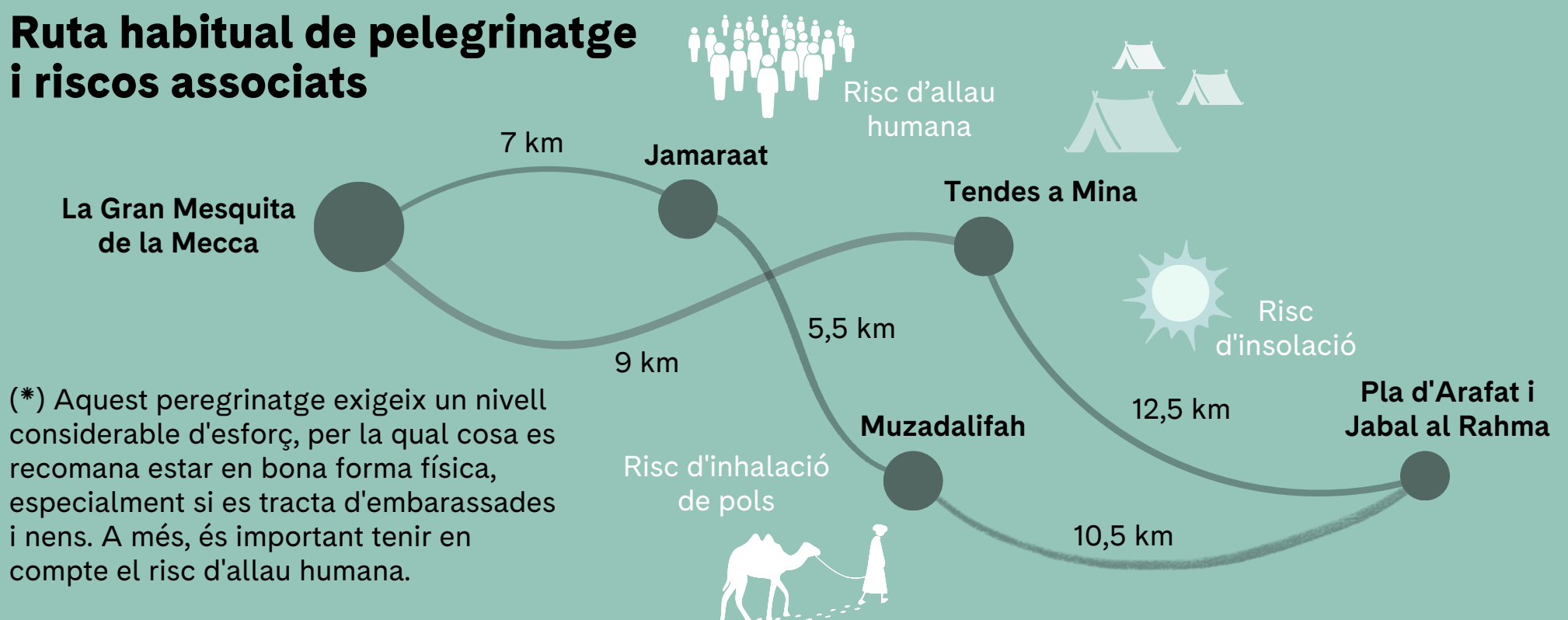
COVID-19

Has d'haver rebut almenys 2 dosis de les vacunes Pfizer-BioNTech, Moderna, Oxford-Astrazeneca, Covovax, Nuvaxovid, Sinopharm, Sinovac, Covaxin, Sputnik-V, o 1 dosi de Janssen.

Pòlio

Podries necessitar-la si viatges des d'un altre país diferent a Espanya.

Ruta habitual de pelegrinatge i riscos associats



VIATGE A LA MECA

QUÈ CAL TENIR EN COMPTE

DURANT EL VIATGE

Mantenir una bona higiene de mans



Prevenir malalties transmeses per animals



- Si et mossega o esgarrapa algun mamífer, renta't bé la ferida amb aigua i sabó, i visita urgentment un centre sanitari per a la vacunació de la ràbia.
- Si has de viatjar durant llargs períodes, pots considerar la vacuna de la ràbia abans del viatge.
- El sacrifici d'animals pot ser una font de malalties infeccioses. Si aquest ritual es duu a terme en escorxadors autoritzats, el risc de transmissió de malalties disminueix.

Prevenir infeccions transmeses per mosquit



- Aplica't repel·lent al llarg del dia.
- Fes servir una mosquitera per dormir.
- Evita posar-te perfum.
- Porta roba de colors clars, de màniga llarga i transpirable.

Prevenir infeccions respiratòries



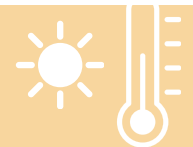
- Porta mascareta en llocs concorreguts.
- Evita el contacte directe amb persones que presentin símptomes respiratoris.
- Evita el contacte amb camells, i el consum de la llet fresca o la carn no cuinada; hi ha una malaltia respiratòria associada aquests mamífers anomenada MERS-CoV que és freqüent al país.

Prevenir la diarrea



- Beu aigua sempre embotellada.
- Evita lactis no pasteuritzats i el menjar cru.
- La fruita, millor pelar-la i tallar-la un mateix.

Prevenir un cop de calor



- Estigues ben hidratat/da.
- Fes servir crema solar diverses vegades al dia.
- Cobreix-te el cap o fes servir para-sols.
- Evita sortir a les hores de més calor.

Prevenir problemes als peus



- Revisar les plantes dels peus, mantenir la pell dels peus seca i guarir les possibles ferides.
- S'aconsella caminar amb els peus coberts, especialment si es pateix diabetis, també durant el Tawaf.

Mesures de seguretat



- Corda't sempre el cinturó de seguretat quan viatgis amb cotxe o autobús.
- Atès el risc de contusió greu o asfíxia per allau humana, evita les hores punta i els llocs molt concorreguts.
- Si ets una persona d'edat avançada o tens una salut fràgil, considera nomenar un apoderat al teu lloc per a algunes parts del peregrinatge.
- Atès el risc d'incendi, no facis foc a la teva habitació per cuinar o crear ambient.
- En acabar el Hajj, si acudeixes a un barber a l'Aràbia Saudita, assegura't que estigui oficialment autoritzat i faci servir material d'un sol ús, per evitar malalties transmeses a través de la sang, com ara l'hepatitis B o el VIH.

DESPRÉS DEL VIATGE

Quan consultar-ho de manera urgent?

Si tens febre. Fes-ho com més aviat millor, si pot ser en menys de 24 hores.



Altres motius pels quals puc acudir a la consulta

Si tens símptomes respiratoris (tos, mocs, dificultat per respirar), símptomes de la pell, diarrea persistent, mossegada/esgarrapada d'un animal o qualsevol símptoma que consideri rellevant relacionat amb el viatge.



On em poden visitar gratuïtament?

Servei Atenció al Viatger.
C/Casanova 150.
Tel. 932 27 93 00
de 9 a 14h.

