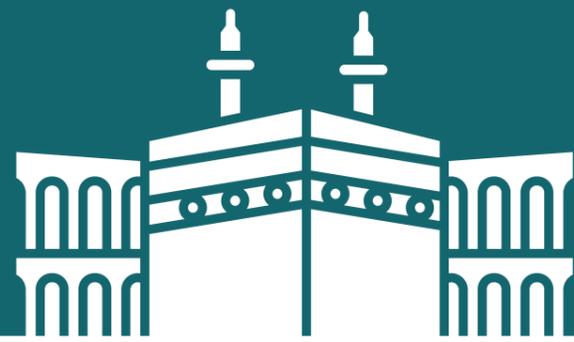


VIAJE A LA MECA

LO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA



ANTES DEL VIAJE

Viaje NO recomendado si:



- No te encuentras en buena forma física.*
- Estás embarazada o viajas con niños.*

Botiquín de viaje



- Repelente de insectos
- Termómetro
- Medicamentos para sus enfermedades crónicas
- Medicación para el viaje
 - Suero oral y Racecadotril (para la diarrea)
 - Paracetamol (para la fiebre)
 - Antihistamínicos orales (para la alergia)
- Material de curas: vendas, gasas, tiritas...

Seguro médico internacional (recomendado)



Retraso de la menstruación



Las mujeres que deseen retrasar la menstruación para evitar tener la regla durante el Hajj deben consultarlo con su médico con suficiente antelación.

Vacunas recomendadas



Es recomendable tener al día las vacunas del tétanos-difteria-tosferina, sarampión-rubeola-parotiditis, polio, gripe, hepatitis A y B, fiebre tifoidea.

Vacunas obligatorias



Deberás llevar contigo una prueba por escrito (en el carnet de vacunación internacional amarillo) de la siguientes vacunas.

Meningococo ACWY

Todos los viajeros de más de 1 año deben haberse vacunado 10 días antes de la llegada a las áreas de Hajj y Umrah con una de las siguientes vacunas:

- Meningococo ACWY polisacárida (en los últimos 3 años)
- Meningococo ACWY conjugada (en los últimos 5 años)

Fiebre amarilla

Debes estar vacunado solo si tu pasaporte es de un país en riesgo de fiebre amarilla.

Países en riesgo de fiebre amarilla:

- África: Angola, Benín, Burkina Faso, Burundi, Camerún, Chad, Congo, Congo, Côte d'Ivoire, Etiopía, Gabón, Gambia, Ghana, Guinea ecuatorial, Guinea, Guinea-Bissau, Kenia, Liberia, Mali, Mauritania, Níger, Nigeria, República Democrática del Congo, República África Central, Senegal Sierra Leona, South sudan, Togo, Uganda.
- América: Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, Guyana Francesa, Guyana, Panamá, Paraguay, Perú, Surinam, Tobago, Trinidad y Venezuela

COVID-19

Debes haber recibido al menos 2 dosis de las vacunas Pfizer-BioNTech, Moderna, Oxford-Astrazeneca, Covovax, Nuvaxovid, Sinopharm, Sinovac, Covaxin, Sputnik-V, o 1 dosis de Janssen.

Polio

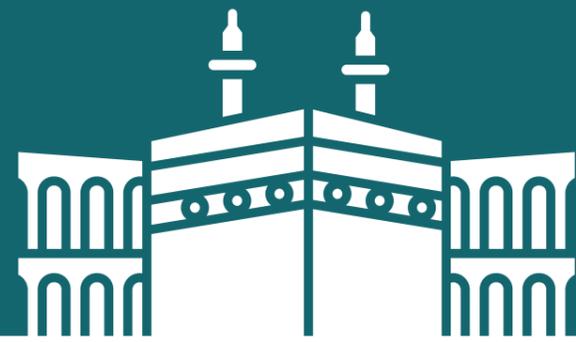
Podrías necesitarla si viajas desde otro país diferente a España.

Ruta habitual de peregrinaje y riesgos asociados



VIAJE A LA MECA

LO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA



DURANTE EL VIAJE

Mantener una buena higiene de manos



Prevenir enfermedades transmitidas por animales



- Si te muerde o araña algún mamífero, lávate bien la herida con agua y jabón, y acude urgentemente a un centro sanitario para la vacunación de rabia.
- Si vas a viajar durante largos periodos, puedes considerar la vacuna de la rabia antes del viaje.
- El sacrificio de animales puede ser una fuente de enfermedades infecciosas. Si este ritual se lleva a cabo en mataderos autorizados, el riesgo de transmisión de enfermedades disminuye.

Prevenir infecciones transmitidas por mosquito



- Aplícate repelente a lo largo del día.
- Usa una mosquitera para dormir.
- Evita ponerte perfume.
- Lleva ropa de colores claros, de manga larga y transpirable.

Prevenir infecciones respiratorias



- Usa mascarilla en lugares concurridos.
- Evita el contacto directo con personas que tengan síntomas respiratorios.
- Evita el contacto con camellos, y el consumo de su leche fresca o su carne no cocinada; hay una enfermedad respiratoria asociada a estos mamíferos que es frecuente en el país, llamada MERS-CoV.

Prevenir la diarrea



- Bebe agua siempre embotellada.
- Evita lácteos no pasteurizados y comida cruda.
- La fruta, mejor pelarla y cortarla uno mismo.

Prevenir un golpe de calor



- Mantente bien hidratado.
- Usa crema solar varias veces al día.
- Cúbrete la cabeza o usa sombrillas.
- Evita salir en las horas de mayor calor.

Prevenir problemas en los pies



- Revisar las plantas de los pies, mantener la piel de los pies seca y curar las posibles heridas.
- Se aconseja caminar con los pies cubiertos, especialmente si se sufre de diabetes, también durante el Tawaf.

Medidas de seguridad



- Ponte siempre el cinturón de seguridad cuando viajes en coche o autobús.
- Debido al riesgo de contusión grave o asfixia por avalancha humana, evita las horas punta y los lugares muy concurridos.
- Si eres una persona de edad avanzada o tienes una salud frágil, considera nombrar a un apoderado en tu lugar para algunas partes del peregrinaje.
- Debido al riesgo de incendio, no prendas fuego en tu habitación para cocinar o crear ambiente.
- Al terminar el Hajj, si acudes a un barbero en Arabia Saudí, asegúrate de que esté oficialmente autorizado y use material de un solo uso, para evitar enfermedades transmitidas a través de la sangre, como la hepatitis B o el VIH.

DESPUÉS DEL VIAJE

¿Cuándo consultar de forma urgente?

Si tienes fiebre. Consúltalo lo antes posible, idealmente en menos de 24 horas.



Otros motivos por los que puedo consultar

Si tienes síntomas respiratorios (tos, mocos, dificultad para respirar), síntomas de la piel, diarrea persistente, mordedura/arañazo de un animal o cualquier síntoma que considere relevante relacionado con su viaje.



¿Dónde me pueden visitar gratuitamente?

Servicio Atención al Viajero. C/Casanova 150. Tel. 932 27 93 00 de 9 a 14h.

