



# PRÉPARATION EN VUE D'UN VOYAGE SAIN DANS LE CADRE DU HADJ OU DE LA OUMRA

Le Hadj est le plus grand rassemblement annuel au monde. Près de trois millions de musulmans participent à ce pèlerinage spirituel à La Mecque, en Arabie saoudite. La Oumra, un pèlerinage similaire, peut être aussi très courue, les pèlerins arrivant à La Mecque en provenance des quatre coins du monde tout au long de l'année.

En raison du nombre important de personnes présentes à ces rassemblements spirituels, le risque de tomber malade et/ou d'être blessé est augmenté.

Bien que le risque soit très faible pour la plupart des voyageurs, vous pouvez prendre des précautions pour vous assurer de demeurer en santé pendant le Hadj ou la Oumra :

- Consultez un fournisseur de soins de santé ou visitez une clinique santé-voyage de préférence au moins six semaines avant votre départ.
- Sachez où se trouvent les établissements de santé. Votre risque de blessure accidentelle augmente lorsque vous vous trouvez dans une foule importante.
- Lavez-vous les mains souvent. Apportez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez. Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras plutôt qu'avec la main. Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Évitez les contacts étroits avec les personnes qui semblent malades.
- Évitez de toucher vos yeux, nez et bouche avec vos mains.
- Mangez et buvez en toute sécurité :
  - Évitez de manger de la viande qui n'est pas assez cuite et les produits laitiers non pasteurisés, tels que du lait cru de chamelle.
- Restez hydraté. Buvez beaucoup de liquides frais, surtout de l'eau, avant d'avoir soif.
- Consultez un fournisseur de soins de santé, si vous tombez malade pendant votre voyage.

## À VOTRE RETOUR AU CANADA :

**Consultez un fournisseur de soins** si vous présentez des symptômes tels que de la fièvre, la toux et/ou de l'essoufflement, dans les 14 jours après votre retour et dites-lui où vous avez voyagé.

À votre arrivée au Canada, si vous développez des symptômes tels que décrits ci-dessus, **informer un agent des services frontaliers**.

