



# VOYAGEREZ-VOUS POUR PRATIQUER LE HADJ OU LA OUMRA CETTE ANNÉE?

Un grand nombre de personnes assistent à ces rencontres spirituelles qui peuvent augmenter votre risque de tomber malade et/ou d'être blessé.

## POUR DEMEURER EN BONNE 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.



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.



Lavez-vous les mains souvent ou utilisez du désinfectant pour les mains. 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.



Sachez où se trouvent les établissements de santé. Votre risque de blessure accidentelle augmente lorsque vous vous trouvez dans une foule importante.



Consultez un fournisseur de soins de santé si vous tombez malade pendant votre voyage.



Restez hydraté. Buvez beaucoup d'eau avant d'avoir soif.

## 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 de services frontaliers.**

