

Comunicado – 22 de julho de 2019

Hajj - Peregrinação islâmica anual a Meca

O Hajj é a peregrinação islâmica anual a Meca, na Arábia Saudita, que decorre este ano entre 9 e 14 de agosto.

Dada a dimensão deste evento, a Direção-Geral da Saúde e a Direção Regional da Saúde recomendam:

1. Se for viajar:

- Deve recorrer à **Consulta do Viajante**¹ ou ao Médico Assistente para obter informação acerca dos cuidados de saúde a ter durante a viagem. Deve vacinar-se contra infeções por *Neisseria meningitidis*, com a vacina tetravalente ACW135Y, pelo menos 10 dias antes da partida e obter o Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia que é requisito obrigatório para entrada no país;
- Certifique-se que o seu boletim de vacinas está atualizado;
- Consulte as recomendações das autoridades de saúde da Arábia Saudita, através do sítio:

<https://www.moh.gov.sa/en/Hajj/HealthGuidelines/HealthGuidelinesDuringHajj/Pages/HealthRequirements.aspx>

2. Durante a estadia:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução alcoólica;
- Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos! Deite o lenço de papel no lixo); lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
- Evite o consumo de produtos alimentares crus ou malcozinhados e beba água engarrafada;
- Evite o contacto próximo com camelos. Não ingira leite, carne ou quaisquer outros produtos de camelo;
- Adote medidas individuais de prevenção contra a picada de mosquitos e carraças:
 - i. Aplicação de repelentes, de acordo com as instruções do fabricante. Se tiver de utilizar protetor solar e repelente, deverá aplicar primeiro o protetor solar e depois aplicar o repelente;

¹ <http://www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/textoImagem/Consulta+de+Medicina+do+Viajante.htm>;
<https://www.sns.gov.pt/sns-saude-mais/saude-em-viagem/>

- ii. Proteção das crianças (carrinhos de bebé, berços e alcofas com redes mosquiteiras);
 - iii. Utilização de redes mosquiteiras:
 - 1. Sobre a cama, entaladas no colchão, depois de verificar que não há nenhum mosquito no seu interior e de confirmar se a rede não está rasgada;
 - 2. Mesmo durante o dia em janelas, portais e beirais;
 - 3. Opção por alojamento com ar condicionado;
 - iv. Utilização de vestuário largo que cubra a maior área corporal possível, de forma a diminuir a exposição corporal à picada (camisas de manga comprida, calças e calçado fechado).
- Recorra apenas a barbeiros certificados²;
 - Proteja-se do sol e mantenha-se hidratado (beba água regularmente);
 - Consulte um médico se ficar doente;
 - Cumpra as recomendações das autoridades de saúde da Arábia Saudita;
 - Consulte a Embaixada ou Consulado Português na Arábia Saudita, se necessário, ou a linha telefónica do Gabinete de Emergência Consular do Ministério dos Negócios Estrangeiros que funciona em permanência para situações de urgência ocorridas no estrangeiro (00351961706472 ou 00351217929714).
3. Após o regresso:
- Se estiver doente, ligue para a Linha Saúde Açores (808 24 60 24) ou consulte o médico, referindo a viagem.

²A certificação de barbeiros, durante o Hajj, é obtida após resultados de rastreio para doenças transmitidas por via sanguínea. Nestes estabelecimentos, é ainda obrigatória a utilização de lâminas descartáveis de uso único.