

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়
হজ বিষয়ক প্রশিক্ষণ মডিউল

হজের প্রস্তুতি:

- যথাসময়ে আপনার পি আই ডি নম্বর জেনে নিন। হজ সংক্রান্ত সকল লেনদেন সরাসরি এজেন্সির সঙ্গে করুন।
- যথাসময়ে সরকার নির্ধারিত হাসপাতাল/ স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে টিকা গ্রহণ করে মেডিকেল সার্টিফিকেট গ্রহণ করুন। ডায়াবেটিকস, হার্ট বা ক্রনিক রোগীরা প্রেসক্রিপসনসহ অবশ্যই ৫০ দিনের ঔষধ সঙ্গে রাখুন।
- আপনার ফ্লাইট সিডিউল এবং সৌদি আরবে যে হোটেল/বাড়িতে থাকবেন তার ঠিকানা জেনে নিন। পাসপোর্টের পিছনে অবশ্যই হোটেল/বাড়ির ঠিকানা লেখা থাকতে হবে।
- টিকেট, পাসপোর্ট, হজ গমনের অনুমতিপত্র, টাকা জমা দেওয়ার ডুপ্লিকেট রসিদ, মেডিকেল সার্টিফিকেট ও অন্যান্য জরুরি কাগজপত্র সংগ্রহ করে ২সেট ফটো কপি করে রাখুন অথবা ই-মেইলে সংরক্ষণ করুন।
- আনুমানিক ৫০,০০০ টাকার সমপরিমান বৈদেশিক মুদ্রা সঙ্গে রাখুন।
- প্রয়োজনীয় মালামাল বহন করার মত ২৩ কেজি ধারণক্ষমতাসম্পন্ন দুইটি মাঝারি লাগেজ এবং একটি ছোট হাতব্যাগ সাত কেজি সঙ্গে নেয়া যাবে। লাগেজ ও ব্যাগের উপর নাম-ঠিকানা, পাসপোর্ট নম্বর এবং মোবাইল নম্বর লিখতে হবে।
- ঔষধের প্রেসক্রিপসন, ঔষধ, জরুরি কাগজপত্র এবং জরুরি প্রয়োজনে ব্যবহারের জন্য এক সেট কাপড় ছোট ব্যাগে রাখুন।
- পুরুষ হজযাত্রীদের জন্য কমপক্ষে ২সেট ইহরামের কাপড়, ২সেট পায়জামা-পাঞ্জাবি, ২টি লুঙ্গি, ২টি টুপি, ৪টি গেঞ্জি, ২জোড়া স্যান্ডেল, ২টি তোয়ালে/গামছা, ১টি খাবার প্লেট, ১টি পানির গ্লাস, ১ টি ছাতা, চিকিৎকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ঔষধ, ২টি রিডিং চশমা, একটি ছোট কাঁচি, টুথ ব্রাশ, পেস্ট, নাইলনের রসি, মহিলা হজ যাত্রীদের জন্য প্রয়োজনীয় সংখ্যক সালোয়ার-কামিজ, ওড়না, বোরকা এবং অন্যান্য ব্যবহার্য কাপড় সঙ্গে নিতে পারেন।

হজযাত্রীদের বাংলাদেশ পর্বে করণীয়:

- হজে যাওয়ার পূর্বে ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয় থেকে প্রদত্ত পি আই ডি কার্ড এবং কবজি বেল্ট সংগ্রহ করুন এবং গলায় বুলিয়ে রাখুন; এগুলো সবসময় সঙ্গে রাখতে হবে।
- ঢাকা হযরত শাহ জালাল (র:) বিমান বন্দর দিয়ে যারা হজে যাবেন তাদেরকে হজ যাত্রার তারিখের তিন দিন আগে হজযাত্রীদের আশকোনা হজ ক্যাম্পে আসতে হবে। হজ ক্যাম্পে নিজ খরচে খাওয়া দাওয়া করতে হবে।
- ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয় কর্তৃক প্রকাশিত হজ, ওমরাহ ও যিয়ারাত সম্পর্কিত বই অথবা অন্য কোন একটি নির্দেশিকা সঙ্গে রাখুন।
- আপনার হজ গাইডের নাম/ এজেন্সি মালিকের নাম/বাংলাদেশ হজ অফিসের নিয়ন্ত্রণকক্ষের ফোন নম্বর জেনে নিন এবং তাঁর সঙ্গে বিমানে উঠার আগেই আপনার হজ গাইডের যোগাযোগ করুন।

আশকোনা হজ ক্যাম্প/বিমান বন্দর এবং বিমানে করণীয়:

- যে সকল হজযাত্রী সরাসরি মক্কায় গমন করবেন তাঁরা যাত্রার ৬ ঘণ্টা পূর্বে ইহরামের কাপড় পরবেন। যারা সরাসরি মদিনা শরিফ যাবেন তাদেরকে ঢাকা হযরত শাহ জালাল(র:)বিমান বন্দর ইহরাম পরতে হবে না।
- বিমানে ভ্রমণকালে ছুরি, কাঁচি, সুই, নেইল কার্টার, লাইটার, পেস্ট, স্প্রে, ধারালো এবং তরল জাতীয় জিনিস হাত ব্যাগে নেওয়া যাবেনা।
- বিমানে ভ্রমণের সময় চাল, ডাল, শটকি, রান্না করা খাবার, ফল মূল, তরিতরকারি বহণ করা যাবে না।
- বিমানে ওজু করা যায় না। তায়াম্মুম করার জন্য বিমান ক্রু/এয়ার হোস্টেজের সহায়তায় গ্রহণ করুন। প্রয়োজনে একটি ছোট আকারে তায়াম্মুম সঙ্গে নিবেন।
- কোন অবস্থাতেই বিমানে ধূমপান করা যাবে না।
- যে সকল হজযাত্রীর সৌদি আরবের Pre-arrival Immigration বাংলাদেশে সম্পন্ন হবে, তারা বিমানবন্দরের নির্দিষ্ট স্থানে Immigration সম্পন্ন করবেন। এক্ষেত্রে কিছু সময়ের প্রয়োজন হতে পারে। তাই অনুগ্রহপূর্বক ধৈর্য সহকারে অপেক্ষা করুন।

বিমান থেকে নামার পর করণীয়:

- যে সকল হজযাত্রীর Pre-arrival Immigration বাংলাদেশে সম্পন্ন হয়নি তাদের সৌদি আরবে টার্মিনালে পৌঁছানোর পর Waiting রুমে অপেক্ষা করতে হবে। এর পর Immigration Point এ উপস্থিত হয়ে পাসপোর্ট দেখাতে হবে। Immigration Point এ আপনার ছবি এবং হাতের আঙ্গুলের ছাপ নেওয়া হবে। আপনার পাসপোর্টে সিল দেওয়া হয়েছে কিনা দেখে নিন। Immigration Point এ একটু সময় লাগে তাই ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করুন।
- যে সকল হজযাত্রীর Pre-arrival Immigration বাংলাদেশে সম্পন্ন হয়েছে তাদের সৌদি আরবে Immigration করতে হবে না।
- বাসে উঠার পূর্বে মুয়াল্লিমের পক্ষে বাস পরিচালনা কর্তৃপক্ষ পাসপোর্ট বুকে নিবে। এ সময় টিকিট/বোর্ডিং পাস নিজের কাছে সংরক্ষণ করুন। জমাকৃত পাসপোর্ট হজ শেষে ফেরার সময় বিমানবন্দরে ফেরত প্রদান করা হবে।
- সৌদি আরবে রাস্তা পারাপারের সময় দৌড় দিবেন না। ডান বাম দেখে রাস্তা পার হবেন। সৌদি আরবে গাড়ি ডান দিক থেকে চলে।

মক্কায় পৌঁছানোর পর করণীয়:

- মক্কায় নির্ধারিত বাড়ী/হোটেলে পৌঁছার পর বাস থেকে নেমে নিজের লাগেজ বুকে নিয়ে হোটেলের নিজ কক্ষ নম্বর জেনে নিয়ে নির্ধারিত কক্ষে অবস্থান করতে হবে। লিখিত অনুমতি ছাড়া কোন আত্মীয়-স্বজনের বাড়িতে থাকা যাবে না।
- হোটেল/বাড়িতে কোন অবস্থাতেই রান্না এবং কাপড় ইস্ত্রি করা যাবে না। রান্নায় আগুনের ঝুঁকি থাকে। এতে আপনার এবং অন্যান্য হাজীর বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে। কাপড় ঝুলানোর জন্য রশি নিয়ে যেতে পারেন।
- মক্কা-মদিনায় হোটেল/বাড়িতে প্রতিরুমে ৪/৫ জন করে থাকতে হবে। পুরুষ এবং মহিলা পৃথক রুম থাকতে হবে। সিঙ্গেল খাটের আয়তন সাধারণ মাপের চেয়ে ছোট হবে। রুমগুলোও বেশি বড় হবে না। অপরিচিত হাজীর সঙ্গে একই রুমে থাকার মানসিকতা থাকতে হবে।
- মর্যাদা/পদ/পদবি/সামাজিক অবস্থান বিবেচনায় কোন রুম বরাদ্দ দেওয়া হবে না। সকলে মিলে মিশে থাকতে হবে।
- মক্কা-মদিনায় হোটেল/বাড়িতে গোসলখানার পানি সবসময় গরম থাকে। পানি গায়ে ঢালার আগে তাপমাত্রা দেখে নিতে হবে। বালতিতে সবসময় পানি রাখবেন।
- হোটেল/বাড়ি থেকে বাহিরে যাওয়ার সময় একা যাবেন না। সব সময় দলবদ্ধভাবে চলাফেরা করবেন।
- তাওয়াক্কুফ/সায়ী এবং শয়তানকে পাথর মারার সময় বেশি টাকা পয়সা (রিয়াল) সঙ্গে নিবেন না।
- ট্যাক্সি ভাড়া প্রদানের জন্য খুচরা টাকা (রিয়াল) সঙ্গে রাখতে হবে। যতদূর সম্ভব একা ট্যাক্সিতে উঠবেন না। কিছু ট্যাক্সি চালক প্রলোভন দেখিয়ে গাড়িতে উঠায়। এর পর পর ছিনতাই করে, তাই সাবধানে চলা ফেরা করতে হবে।
- সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। খালি পায়ে হাঁটা যাবেনা। এতে পায়ে পোসকা পরতে পারে। রৌদ্রে ছাতা ব্যবহার করুন। প্রচুর পানি/ফলের রস পান করবেন। ডাস্টবিন ছাড়া অন্য কোথাও ময়লা-আবর্জনা ফেলবেন না।
- কখনো পথ হারিয়ে গেলে ভয় না পেয়ে আপনার গাইড/ হজ অফিসের নিয়ন্ত্রণকক্ষে/ অথবা সৌদি মোয়াল্লেমের নম্বরে ফোন করুন। আপনার আশে পাশেই হজ কর্মী/ প্রবাসী বাংলাদেশি/ পুলিশের সহায়তা নিতে হবে।
- অসুস্থ অনুভব করলে এজেন্সি/গাইডের সহায়তায় বাংলাদেশ মেডিক্যাল ক্লিনিকে গিয়ে সেবা গ্রহণ করতে পারবেন। বাংলাদেশ মেডিক্যাল ক্লিনিক থেকে বিনামূল্যে ঔষধসহ প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়।
- সৌদি আরবে অবস্থানকালে কোন প্রকার রাজনৈতিক আলোচনা/মতবাদ প্রচার থেকে বিরত থাকুন।

হজের সময় করণীয়:

- জিলহজ মাসের ৭ তারিখ রাতে অথবা ৮ তারিখ সকাল থেকে দুপুরের মধ্যে মোয়াল্লেমের বাসে মিনা যেতে হবে। সাথে হালকা কাপড়-চোপড় ও প্রয়োজনীয় টাকা পয়সা (রিয়াল) নিবেন। বাসে সকলের বসার জায়গা হয় না। তাই মহিলা ও বয়স্কদের আগে উঠতে দিতে হবে। মহিলা এবং তার মাহরামকে একই গাড়িতে উঠতে হবে।
- মিনা যাওয়ার সময় সকলে একত্রে হোটেলের নিচে নামবেন না। গাইড এবং হজ কর্মীরা ডাকার পর নামতে হবে। না হয় অপেক্ষা করতে কষ্ট হবে।
- মক্কা হতে পায়ে হেটে মিনা আরাফাতে যাওয়া থেকে বিরত থাকবেন। কারণ এতে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

- শয়তানকে পাথর নিক্ষেপ করার সময় দলবদ্ধভাবে যাবেন। পাথর মারার সময় কখনো স্যান্ডেল খুলে গেলে, পাথর হাত থেকে পড়ে গেলে কোন অবস্থাতে উঠানোর চেষ্টা করবেন না। কিছু অতিরিক্ত পাথর রাখবেন। অক্ষম, বৃদ্ধ ও অসুস্থদের পক্ষে অন্যের দ্বারা পাথর নিক্ষেপ করানো যায়।
- মিনা-আরাফাতে নিজের তাবু হারিয়ে গেলে হজ অফিসের তাবুতে যাওয়ার চেষ্টা করবেন। এ জন্য মিনা-আরাফাতের ম্যাপ সঙ্গে রাখুন এবং হজ অফিসের নিয়ন্ত্রণকক্ষের ফোন নম্বর জেনে রাখুন।
- মিনা আপনার তাবুর এলাকার নম্বর/নিকটস্থ খুটি নম্বর এবং রাস্তার নম্বর জেনে রাখতে হবে। পথ হারিয়ে গেলে এই নম্বর ধরে তাবু খুঁজতে হবে।
- আরফা থেকে ফেরার পথে কোন কারণে আপনার গাড়ি খুঁজে না পেলে বাংলাদেশের অন্য যে কোন গাড়িতে করে মুজদাফা/মিনায় চলে আসতে হবে।
- মিনা-আরাফাতে অবস্থানকালে পরিমিত খাবার গ্রহণ করতে হবে। অতিরিক্ত মসলাযুক্ত খাবার পরিহার করুন। সবসময় পানির বোতল সঙ্গে রাখুন। ডায়াবেটিকস রোগীরা সবসময় কিছু খাবার সঙ্গে রাখবেন।
- মিনা-আরাফাতে অবস্থানকালে ধুমপান ও আগুন জালানো থেকে বিরত থাকুন।
- মোজদালেফায় অবস্থানের জন্য বাস থেকে নামার পর পুনরায় কখন, কোন জায়গা থেকে বাসে উঠবেন জেনে নিন। মোজদালেফায় দলবদ্ধভাবে অবস্থান করুন।
- মিনা থেকে যীরা ট্রেনে যাবেন তাদেরকে ট্রেনের টিকিট হাতের কবজিতে লাগিয়ে রাখতে হবে।
- মিনা থেকে মক্কা যাওয়ার সময় দলবদ্ধভাবে যেতে হবে।
- নিজে কুরবানি দেওয়া কষ্টসাধ্য। কুরবানির টাকা ইসলামী উন্নয়ন ব্যাংকে জমা দেওয়াই সৌদি সরকার কর্তৃক স্বীকৃত ব্যবস্থা। অন্যথা প্রতারণিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।

মদিনায় গমন ও করণীয়

- পুরুষ হজযাত্রীদের জন্য কমপক্ষে ১ সেট ইহরামের কাপড়, ২সেট পায়জামা-পাঞ্জাবি, ২টি লুঞ্জি, ২টি টুপি, ৪টি গেঞ্জি, ১জোড়া স্যান্ডেল, ১টি তোয়ালে/গামছা, ১টি খাবার প্লেট, ১টি পানির গ্লাস, চিকিৎকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ঔষধ, ২টি রিডিং চশমা, একটি ছোট কাঁচি, টুথ ব্রাশ, পেস্ট, নাইলনের রসি, মহিলা হজ যাত্রীদের জন্য প্রয়োজনীয় সংখ্যক সালায়ার-কামিজ, ওড়না, বোরকা এবং অন্যান্য ব্যবহার্য কাপড় সঙ্গে নিতে পারেন।
- উল্লিখিত মালামাল বহনের জন্য একটি ছোট ব্যাগ নিতে হবে।
- যারা মদিনা থেকে দেশে ফিরবেন তাদেরকে দেশে ফেরার সময় ৩৬ ঘন্টা পূর্বে লাগেজ গুছিয়ে নিতে হবে। টিকেট ও বোর্ডিং পাশ সাথে রাখতে হবে।
- গাইডের পরামর্শক্রমে ঐতিহাসিক স্থানসমূহ পরিদর্শন করা যেতে পারে।
- অসুস্থ অনুভব করলে এজেন্সি/গাইডের সহায়তায় বাংলাদেশ মেডিক্যাল ক্লিনিকে গিয়ে সেবা গ্রহণ করতে পারবেন। বাংলাদেশ মেডিক্যাল ক্লিনিক থেকে বিনামূল্যে ঔষধসহ প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়।
- মদিনা থেকে মক্কায় ফেরার পথে ইহরাম পরে আসতে হবে।

দেশে ফেরার সময় করণীয়:

- দেশে ফেরার সময় ৩৬ ঘন্টা পূর্বে লাগেজ গুছিয়ে নিতে হবে। টিকেট ও বোর্ডিং পাশ সাথে রাখতে হবে।
- ফেরার সময় বড় লাগেজ পৃথক গাড়িতে নেওয়া হবে। ছোট লাগেজটি সঙ্গে রাখতে পারেন। বাংলাদেশ বিমানে দুই ব্যাগে ৪৬ কেজি মালামাল আনা যাবে। কোন ব্যাগের ওজন ৩০ কেজির বেশি হবে না।
- জমজমের পানি লাগেজে আনবেন না। ফেরার পথে ঢাকা বিমান বন্দর থেকে জমজমের পানি দেওয়া হবে।
- হাতে কিছু নগদ অর্থ রাখতে হবে। এয়ারপোর্টে থেকে যাতে বাড়ী/বাসায় পৌঁছানো যায়।
- কোন কারণে ফ্লাইট বিলম্ব হলে, মানসিক প্রস্তুতি থাকতে হবে ধৈর্য রাখার।
- নিষিদ্ধ জিনিস বহন করবেন না। বিমানে ভ্রমণকালে ছুরি, কাঁচি, সুই, নেইল কার্টার, লাইটার, পেস্ট, স্প্রে, ধারালো এবং তরল জাতীয় জিনিস হাত ব্যাগে নেওয়া যাবেনা।

- কোন আত্মীয় স্বজন, বন্ধু-বান্ধব বা অন্য কারও মালামাল পরিবহন করতে গিয়ে নিজেকে বিপদে ফেলবেন না। অতিরিক্ত ওজনের ক্ষেত্রে প্রতি কেজির জন্য ৬০ রিয়াল (প্রায় ১৪০০ টাকা) করে পরিশোধ করতে হবে।
- হজ সংক্রান্ত যে কোন জরুরি প্রয়োজনে ঢাকা/মক্কা/মদিনা/জেদ্দা হজ অফিসে যোগাযোগ করুন। আপনার যে কোন পরামর্শ/সমস্যা www.mora.gov.bd এর Facebook এর মাধ্যমে শেয়ার করতে পারেন। হজযাত্রীদের যাবতীয় তথ্য www.hajj.gov.bd থেকেও জানা যাবে।
- আপনার স্মার্ট মোবাইলে ‘হজ গাইড’ অ্যাপস ডাউনলোড করে হজ সংক্রান্ত সব তথ্য জানতে পারবেন।

হজযাত্রীদের সুস্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বজায় রাখার লক্ষ্যে যে সকল বিষয় সম্পর্কে ধারণা রাখা

১. হজের সময় মক্কা, মদিনা ও জেদ্দায় অনেক লোক সমাগম হয়। যেখানেই লোক সমাগম বেশী হয় সেখানেই বায়ু বাহী রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিতে পারে। নিউমোনিয়া, মেনিনজাইটিস, ইত্যাদি বায়ুবাহী রোগ কখনো কখনো জীবনঘাতী হতে পারে। এ থেকে নিরাপদ থাকার জন্য রাস্তায় চলাকালে ফেসমাস্ক ব্যবহার করুন। মক্কায় দিনের বেলায় তাপমাত্রা ৪৮ ডিগ্রীও বেশী থাকে তাই রোদে ঘোরা ফেরা যথাসম্ভব পরিহার করুন। রোদে বের হতে হলে অবশ্যই সাদা ছাটা ব্যবহার করুন।
২. মক্কায় দিনের বেলায় রোদে চলা ফেরার পর পিপাসা মেটানোর জন্য খুব ঠান্ডা পানি খাওয়া/শরীরে ঢালা যাবেনা। এতে গলা বসে যেতে পারে এবং যাদের কোল্ড এলার্জি আছে তাদের শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।
৩. গরমে থাকার পর ঘামে ভিজে যাওয়া জামা কাপড় নিয়ে তাৎক্ষণিক এসির ঠান্ডায় বসবেন না, কারণ ঘাম শুকিয়ে ঠান্ডা লেগে যেতে পারে। সুতির টাওয়েল দিয়ে ঘাম শুকিয়ে ফেললে ঠান্ডা লাগা এড়ানো যেতে পারে।
৪. খালি পায়ে রাস্তায় চলা কোন ভাবেই উচিত নয়। রোদের তাপে প্রচণ্ড উত্তপ্ত রাস্তার পিচের গরমে পায়ের তলার চামড়া পুড়ে যেতে পারে এ অবস্থায় সমগ্র হজ জুড়ে হইল চেয়ারে চড়া ছাড়া আর কোন উপায় থাকবে না।
৫. প্রচুর পরিমানে পানি/ তরল খাবার/ ফলের রস/ সরবত পান করুন। তবে ডায়াবেটিসের রোগীগণ বাংলাদেশে যেভাবে খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করতেন সেভাবে সৌদি আরবেও করতে হবে। মিষ্টি, খেজুর, মিষ্টি ফলের রস, মিষ্টি শরবৎ ইত্যাদি পানকরলে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। রক্তের সুগার পরীক্ষা করে ডায়াবেটিসের ঔষধ নিয়মিত সেবন করবেন। এ ক্ষেত্রে কোন কুসংস্কারে কান দেবেন না। মনে রাখবেন খেজুর যেখানেরই হোক না কেন তা ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য ক্ষতিকর।
৬. রাস্তার খোলা মেলা বিক্রি করা খাবার খেলে ডায়রিয়া, আমাশয় ও অন্যান্য পানিবাহী রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।
৭. আদ্রতা কম থাকার কারণে ত্বকে চুলকানি হতে পারে এবং পায়ের গোড়ালির চামড়ায় ফাটল (Crack) ধরতে পারে। এভাবে ফাটল ধরলে তা হতে রক্তক্ষরণ হয়ে জীবানু সংক্রমণ হতে পারে। এ অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে গোসল ও ওয়ুর পর চামড়া ভেজা ও নরম অবস্থায় ত্বকে পরিমিতভাবে ভ্যাসলিন (পেট্রোলিয়াম জেলী) ব্যবহার করতে হবে।
৮. ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে প্রতিবার পায়খানার পর এক গ্লাস ওরালস্যালাইন খাবেন, যত দ্রুত সম্ভব বাংলাদেশ মেডিক্যাল সেন্টারে যোগাযোগ করে ডাক্তারের পরামর্শ নেন। ২৪ ঘন্টা উক্ত নাশ্বারে ফোন করে সেবা পাওয়া যাবে।
৯. ৩ ঘন্টার বেশী সময় ধরে যথাযথভাবে সংরক্ষণ করা হয়নি এ ধরনের বাসী খাবার খাবেন না। অধিক গরমের কারণে খাবারে রোগ জীবানু জন্মাতে পারে। অতিরিক্ত চর্বি/তেল জাতীয় খাবার পরিহার করুন। ঔষুক শাকসবজী ফলমূল বেশী করে খাবার অভ্যাস করুন।
১০. পানির ট্যাপ খুলে পানি ব্যবহারের আগে পানির তাপমাত্রা হাত দিয়ে পরীক্ষা করে নেন। ওয়াটার হিটার ভুলক্রমে চালু থাকলে উত্তপ্ত পানি ট্যাপ থেকে বের হতে পারে এবং উত্তপ্ত পানিতে হাত লাগলে হাত পুড়ে যেতে পারে।
১১. একজনের ব্যবহৃত ব্রেড, রেজার, টুথপিক, ডেন্টাল ফ্লস অন্য কেউ ব্যবহার করবেন না। এসব ব্যবহারের মাধ্যমে মারাত্মক জীবনঘাতী রোগ আপনার দেহে সংক্রমিত হতে পারে।
১২. আরাফার দিন ৯ ই জিলহজ তারিখে প্রচণ্ড রোদে বাইরে ঘোরাফেরা না করে নিজ নিজ তাবুতে বসেই ইবাদত বন্দেগীতে নিয়োজিত থাকা উত্তম। রোদের তীব্রতার মধ্যে জাবালে রহমতে উঠতে গেলে হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
১৩. মূল্যবান সম্পদ টাকা পয়সা পাসপোর্ট (ক্ষেত্রভেদে) সব সময় নিজের হেফাজতে রাখবেন। কারো কোন প্রলোভনে পড়বেন না। কোনমালামাল ক্রয় করতে গিয়ে প্রতারণিত হবেন না। অপরিচিত কারো সাথে কখনো একাকী কোথাও যাবেন না।
১৪. বাংলাদেশ থেকে আগত হজ চিকিৎসক দলের সদস্য সার্বক্ষণিক হাজী সেবায় নিয়োজিত রয়েছে। নিজ নিজ বাসস্থানে কোন সমস্যায় পড়লে আইডি কার্ডের পেছনে উল্লেখিত নম্বরে ফোন করলে যথাসম্ভব দ্রুত সমাধানের উদ্যোগ গ্রহণ করা হবে। বাংলাদেশ হজ মিশন হজযাত্রীদের সার্বক্ষণিক সেবায় নিয়োজিত।