

Aspetti principali riassunti in breve

- Preferibilmente solo persone in buona salute dovrebbero partecipare ai pellegrinaggi Hajj o Umrah.
- Le vaccinazioni di base dovrebbero essere aggiornate; è obbligatoria la vaccinazione contro il meningococco e il COVID-19 ed è raccomandata la vaccinazione contro l'epatite A e B, la poliomielite e l'influenza.
- Seguite le regole di igiene del cibo, dell'acqua e delle mani e indossate una mascherina nei luoghi affollati.

I pellegrinaggi sono un evento molto importante nella vita di molte persone. Comunque, come tutti i raduni internazionali di massa, i pellegrinaggi portano rischi per la salute e richiedono quindi una preparazione. L'Hajj è fisicamente impegnativo, per cui si raccomanda una valutazione medica a chi presenta patologie croniche. Il Regno dell'Arabia Saudita consiglia alle persone anziane e gravemente malate, alle donne incinte e ai bambini, di rimandare o di astenersi dal partecipare all'Hajj e all'Umrah.

Prima della partenza

Controllare i requisiti aggiornati di salute, vaccinazione e ingresso e le raccomandazioni generali su:

- Ministero della Sanità in Arabia Saudita (www.moh.gov.sa),
- Ministero del Hajj, Regno dell'Arabia Saudita (www.hajjinformation.com), e
- Ambasciata del Regno dell'Arabia Saudita (www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements).
- Informazioni di viaggio per i requisiti d'ingresso a causa del COVID-19: www.saudiembassy.net/traveling-kingdom-after-covid-19-pandemic

Controllare che la copertura assicurativa internazionale sia sufficiente.

Vaccinazioni

- Tutti i pellegrini devono avere le vaccinazioni di base aggiornate.
- **Meningite meningococcica:** Tutti gli adulti e i bambini di età superiore ai 2 anni devono aver ricevuto la vaccinazione meningococcica coniugata quadrivalente (ACWY) negli ultimi 5 anni e non meno di 10 giorni prima dell'arrivo. La prova della **vaccinazione** su un certificato internazionale di vaccinazione valido è **obbligatoria** per i visti per l'Hajj o l'Umrah.
- **COVID-19:** la vaccinazione è **obbligatoria** (vaccino approvato dal Regno dell'Arabia Saudita e numero di dosi necessarie, vedi [LINK](#)).
- **Epatite A:** la vaccinazione contro l'epatite A è raccomandata per tutti i pellegrini e i viaggiatori.
- **Poliomielite:** Anche se il vaccino contro la poliomielite non è obbligatorio per i pellegrini adulti provenienti dall'Europa, è meglio provvedere a una vaccinazione completa prima del viaggio e a un richiamo se l'ultima vaccinazione è stata fatta più di 10 anni prima. Per chi transita in un paese in cui è stata riportata la poliomielite, è necessario dimostrare di aver effettuato la vaccinazione negli ultimi 12 mesi e almeno 4 settimane prima della partenza. In questo caso, il vaccino antipolio orale (OPV) può essere somministrato all'ingresso in Arabia Saudita.
- **Epatite B:** Al termine dell'Hajj, gli uomini musulmani si rasano la testa. Si raccomanda quindi di portare con sé lamette monouso. Rivolgersi solo a barbieri ufficialmente autorizzati, operanti in locali chiaramente indicati come tali, per evitare l'infezione da agenti patogeni trasmissibili per via ematica, come l'epatite B. Si raccomanda la vaccinazione preventiva contro l'epatite B.
- **Influenza:** Poiché l'affollamento aumenta il rischio di infezione, la vaccinazione è particolarmente consigliata ai bambini piccoli, alle donne in gravidanza, agli anziani e alle persone con malattie croniche.
- La **vaccinazione contro la febbre gialla** è **obbligatoria** quando si entra in Arabia Saudita da paesi o zone a rischio di febbre gialla (vedi appendice 2 del [documento KSA](#)).
- Per altre vaccinazioni in base al rischio: vedere la pagina del paese Arabia Saudita su www.healthytravel.ch.

Mestruazioni

Siccome la legge musulmana proibisce alle donne mestruate di eseguire il tawaf, si consiglia di consultare il proprio ginecologo prima del pellegrinaggio in caso di desiderio di posporre o evitare le mestruazioni.

Durante il Hajj

- **Calore:** Durante i mesi estivi, le temperature diurne possono raggiungere i 50°C e causare malattie provocate dal caldo. Evitare l'eccessiva esposizione al sole utilizzando ombrelli e cercando l'ombra, utilizzare creme solari e mantenersi ben idratati.
- **Igiene:** Assicurare un'igiene ottimale di cibo, acqua e mani (lavarsi le mani con sapone e disinfettarle, evitare cibi crudi o poco cotti, latte non pastorizzato o acqua di rubinetto). Praticare l'igiene respiratoria (indossare una mascherina, tenersi a distanza dagli altri pellegrini, se possibile) per ridurre il rischio di infezioni respiratorie come la tubercolosi, il COVID-19, il MERS (sindrome respiratoria mediorientale) e l'influenza.
- **Diarrea:** Assicurare una pronta e adeguata reidratazione. Portare con sé la soluzione di reidratazione orale (ORS). In caso di diarrea grave o vomito con incapacità di idratarsi, rivolgersi a un medico.
- **Rabbia:** In caso di morso da parte di un animale, lavare la ferita con sapone, disinfettarla e rivolgersi immediatamente a un medico per la profilassi antirabbica post-esposizione.
- **Zanzare:** Adottare misure per evitare le punture di zanzara, soprattutto durante il giorno, per prevenire infezioni come la dengue.
- Il **MERS-CoV** è un'infezione virale presente nella penisola arabica. Può causare gravi infezioni polmonari. Le modalità di trasmissione non sono chiare, ma può avvenire tra esseri umani e probabilmente con un contatto ravvicinato con cammelli o prodotti di cammello (ad esempio il latte). Alle seguenti persone attualmente si sconsiglia di partecipare al pellegrinaggio a causa del rischio più elevato di infezione da MERS-CoV: persone di età superiore ai 65 anni, persone con malattie croniche (ad esempio diabete, immunodeficienza, cancro, malattie cardiache, renali o polmonari), donne in gravidanza e bambini.
- **Assistenza medica:** Molte strutture mediche offrono assistenza sanitaria gratuita ai pellegrini. In alternativa, esistono ospedali privati a pagamento.

Dopo il Hajj

Rivolgersi a un medico se si soffre di febbre, sintomi respiratori o gastrointestinali o altri disturbi di salute dopo il pellegrinaggio.