

### 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 (A, C, W135, Y); è raccomandata la vaccinazione contro l'epatite A e B, la poliomielite, il Covid-19 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](http://www.moh.gov.sa)),
- Ministero del Hajj, Regno dell'Arabia Saudita ([www.hajjinformation.com](http://www.hajjinformation.com)), e
- Ambasciata del Regno dell'Arabia Saudita ([www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements](http://www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements)).

Controllare che la copertura assicurativa internazionale sia sufficiente.

### Vaccinazioni (vedi anche i [riferimenti](#))

- Tutti i pellegrini devono essere completamente immunizzati per le vaccinazioni di routine (difterite, tetano, pertosse, poliomielite, morbillo, parotite, rosolia, varicella) (si veda il [calendario svizzero delle vaccinazioni](#)).
- **Meningite meningococcica:** Tutti gli adulti e i bambini di età > 1 anno 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.
- **Epatite A:** la vaccinazione contro l'epatite A è raccomandata per tutti i pellegrini e i viaggiatori.
- **Poliomielite:**
  - Per le persone che viaggiano direttamente dalla Svizzera all'Arabia Saudita si applica quanto segue: dopo aver completato la vaccinazione di base secondo il [Piano di vaccinazione svizzero](#), i pellegrini devono ricevere un richiamo come segue:
    - Viaggiatori immunocompetenti <65 anni: ogni 20 anni
    - Viaggiatori immunocompetenti ≥65 anni: ogni 10 anni
    - Viaggiatori con immunodeficienza: ogni 10 anni
  - Le persone che viaggiano attraverso un Paese in cui sono stati segnalati casi di polio devono fornire la prova della vaccinazione antipolio all'ingresso in Arabia Saudita: in questo caso, la vaccinazione antipolio inattivata (IPV) deve essere stata somministrata negli ultimi 12 mesi e almeno 4 settimane prima dell'ingresso in Arabia Saudita. Se non è disponibile la vaccinazione IPV, è accettata la vaccinazione antipolio orale (OPV) con almeno una dose se è stata somministrata negli ultimi 6 mesi e almeno 4 settimane prima del viaggio in Arabia Saudita. In assenza di prova all'ingresso in Arabia Saudita, verrà somministrata la vaccinazione con vaccino antipolio orale (OPV).
- **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, C l'HIV, etc... Si raccomanda la vaccinazione preventiva contro l'epatite B.
- **COVID-19:** secondo il Regno dell'Arabia Saudita, a tutti i pellegrini di età ≥12 anni si raccomanda di completare la vaccinazione contro il COVID-19 con un vaccino autorizzato in Arabia Saudita e di ricevere una dose del vaccino aggiornato al 2024.
- **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](http://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 l'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 l' Hajj

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

### Riferimenti:

- Ministry of Health of Saudi Arabia: Health Requirements and Recommendations for Travelers to Saudi Arabia for Hajj – 1445H (2024): [https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims\\_Health/Documents/Hajj-Health-Requirements-English-language.pdf](https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Pilgrims_Health/Documents/Hajj-Health-Requirements-English-language.pdf)
- Ministry of Health of Saudi Arabia: Hajj Vaccinations 1445: Vaccinations for Pilgrims Coming from Outside the Kingdom: [https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/Pilgrims\\_Health/Approved-Vaccines/Pages/Outside-the-Kingdom.aspx](https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/Pilgrims_Health/Approved-Vaccines/Pages/Outside-the-Kingdom.aspx)