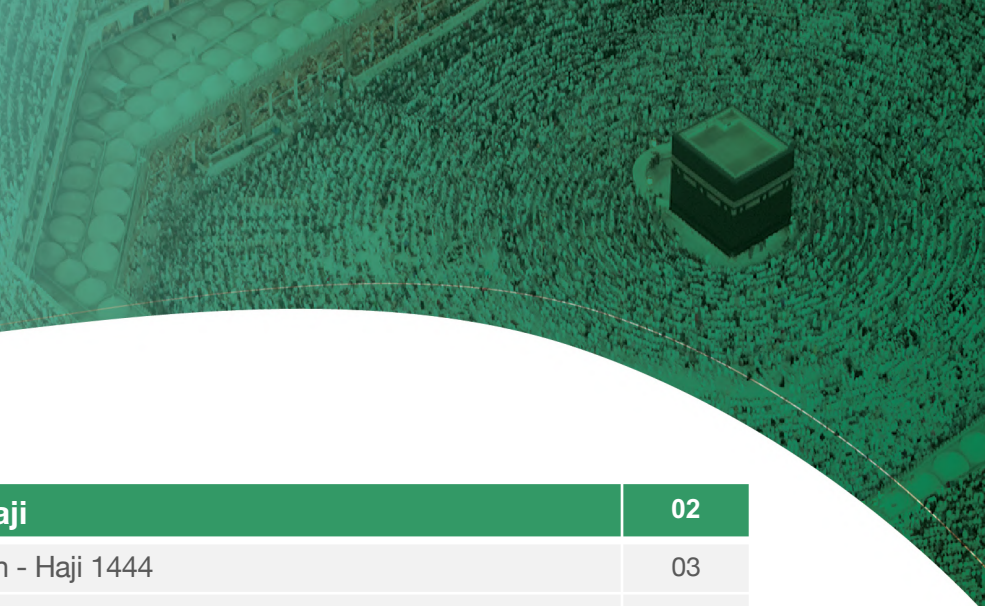


# GARIS PANDUAN KESIHATAN BAGI JEMAAH





|   |           |
|---|-----------|
| <b>Persediaan Sebelum Haji</b>                                    | <b>02</b> |
| Vaksinasi Penting Diperlukan - Haji 1444                          | 03        |
| Disyorkan Vaksinasi - Haji 1444                                   | 03        |
| Garis Panduan Kesihatan   | 04        |
| Bagaimana untuk meningkatkan kecergasan fizikal anda sebelum haji | 05        |
| <b>Semasa Haji</b>  | <b>06</b> |
| Kebersihan diri   | 07        |
| Kecederaan Panas dan Jangkitan                                    | 09        |
| - Strok Haba  | 10        |
| - Tekanan haba  | 11        |
| - Tekanan Otot  | 13        |
| - Dehidrasi   | 15        |
| - Jatuh   | 17        |
| - buku lali terseluh  | 19        |
| - Jangkitan Pernafasan  | 20        |
| - Demam denggi  | 21        |
| Keracunan makanan   | 22        |
| <b>Garis Panduan Kesihatan Khas untuk Pesakit Tertentu</b>        | <b>25</b> |
| - Garis Panduan Kesihatan untuk Pesakit Jantung                   | 26        |
| - Garis Panduan Kesihatan untuk Pesakit Diabetes                  | 27        |
| - Garis panduan kesihatan untuk pesakit asma                      | 30        |
| - Garis panduan kesihatan untuk pesakit alahan                    | 31        |
| Pertolongan Cemas   | 33        |
| - Gula darah rendah   | 33        |
| - Epistaksis  | 34        |
| - lebam   | 35        |
| - Langkah berjaga-jaga semasa bercukur                            | 36        |
| <b>Selepas haji</b>   | <b>37</b> |
| Untuk keselamatan anda  | 38        |
| Perkhidmatan penting yang perlu diberi perhatian                  | 41        |



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Persediaan Sebelum Haji

## Vaksinasi Penting Diperlukan - Haji 1444

| Penyakit     | Kepada siapa?   | When?  |
|--------------|---|--|
| COVID-19     | - Semua jemaah haji<br>- Pekerja haji                       | Menyelesaikan vaksinasi yang diluluskan ( <a href="#">pautan</a> ).  |
| Influenza    | - Jemaah haji dari dalam negara<br>- Pekerja haji           | Satu dos pada bila-bila masa dalam tempoh antara September 2022 dan 10 hari sebelum Haji.  |
| Meningitis   | - Semua jemaah haji<br>- Pekerja haji                       | - Vaksin Gabungan: Satu dos pada bila-bila masa dalam tempoh lima tahun sebelumnya sehingga 10 hari sebelum Haji.<br>- Vaksin Meningokokus: Satu dos pada bila-bila masa dalam tempoh tiga tahun sebelumnya sehingga 10 hari sebelum Haji. |
| Polio        | Jemaah haji dari negara tertentu ( <a href="#">pautan</a> ) | Sila rujuk syarat kesihatan untuk haji 1444 ( <a href="#">pautan</a> )   |
| Demam kuning | Jemaah haji dari negara tertentu ( <a href="#">pautan</a> ) | Sila rujuk syarat kesihatan untuk haji 1444 ( <a href="#">pautan</a> )   |

## Disyorkan Vaksinasi - Haji 1444

| Penyakit   | Kepada siapa?   | Bila?  |
|------------|---|--|
| Influenza  | - Jemaah haji asing<br>- Penduduk kawasan haji              | Satu dos pada bila-bila masa dalam tempoh antara September 2022 dan 10 hari sebelum Haji.                            |
| Meningitis | Penduduk kawasan haji                                       | - Dalam tempoh lima tahun sebelumnya (Vaksin Gabungan)<br>- Dalam tempoh tiga tahun sebelumnya (Vaksin Meningokokal) |
| Polio      | Jemaah haji dari negara tertentu ( <a href="#">pautan</a> ) | Sila rujuk syarat kesihatan untuk haji 1444 ( <a href="#">pautan</a> )   |

# Garis Panduan Kesihatan

## Sebelum Haji

---

Jika anda menghidap penyakit kronik, berjumpalah dengan doktor anda untuk memastikan kestabilan kesihatan anda dan kemampuan anda untuk menunaikan haji. Bagi pesakit kencing manis, dinasihatkan untuk merujuk kepada doktor anda mengenai pelarasan dos ubat semasa tempoh haji.



Pastikan anda mempunyai jumlah ubat yang mencukupi, terutamanya jika jemaah haji mengalami sebarang penyakit yang memerlukan pengambilan ubat secara berkala, seperti penyakit jantung, darah tinggi, dan kencing manis.



Bawa laporan perubatan terperinci yang menggariskan keadaan perubatan anda, ubat-ubatan dan dos. Ini akan membantu dalam menguruskan keadaan anda jika perlu.



# Bagaimana untuk meningkatkan kecergasan fizikal anda sebelum haji

## Sebelum Haji

Terlibat dalam senaman aerobik seperti berbasikal dan berenang.



Melibatkan diri dalam senaman fizikal selama 20 hingga 60 minit setiap hari.



Meningkatkan intensiti usaha secara beransur-ansur



Memastikan tempoh memanaskan badan selama 5 hingga 10 minit sebelum memulakan aktiviti fizikal, serta tempoh menyejukkan badan selama 10 hingga 5 minit sebelum menamatkan aktiviti.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Semasa Haji

## Garis Panduan Umum untuk Kebersihan Diri:



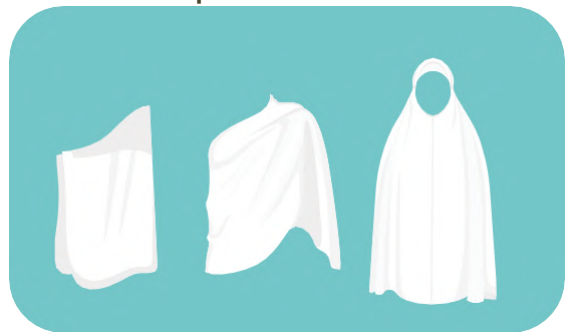
Tutup mulut dan hidung anda dengan tisu apabila batuk atau bersin, dan gunakan siku anda jika tisu tidak tersedia.



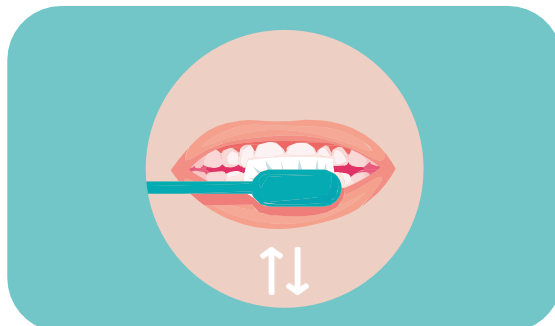
Pastikan memakai topeng dan elakkan hubungan rapat dengan individu yang menunjukkan gejala pernafasan.



Membersihkan ruang tamu anda setiap hari



Pakai pakaian yang bersih untuk mengelakkan kerengsaan kulit.



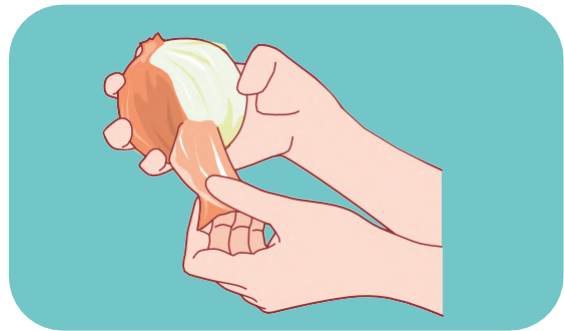
Menjaga kebersihan mulut dan penjagaan gigi



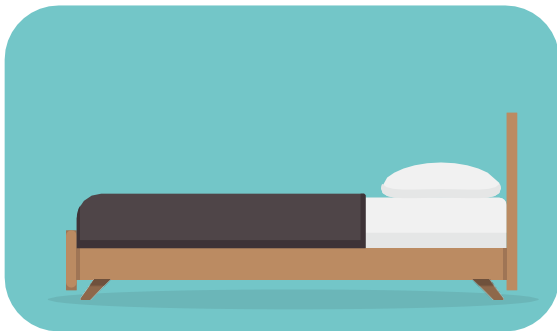
## Mencuci tangan



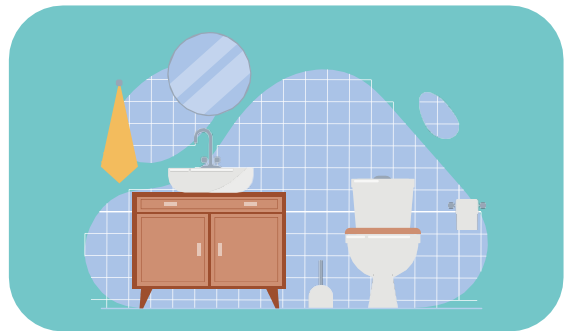
Selepas batuk atau bersin



Sebelum, semasa, dan selepas penyediaan makanan.



Setibanya di tempat kediaman



Selepas menggunakan tandas



Selepas menyentuh sampah

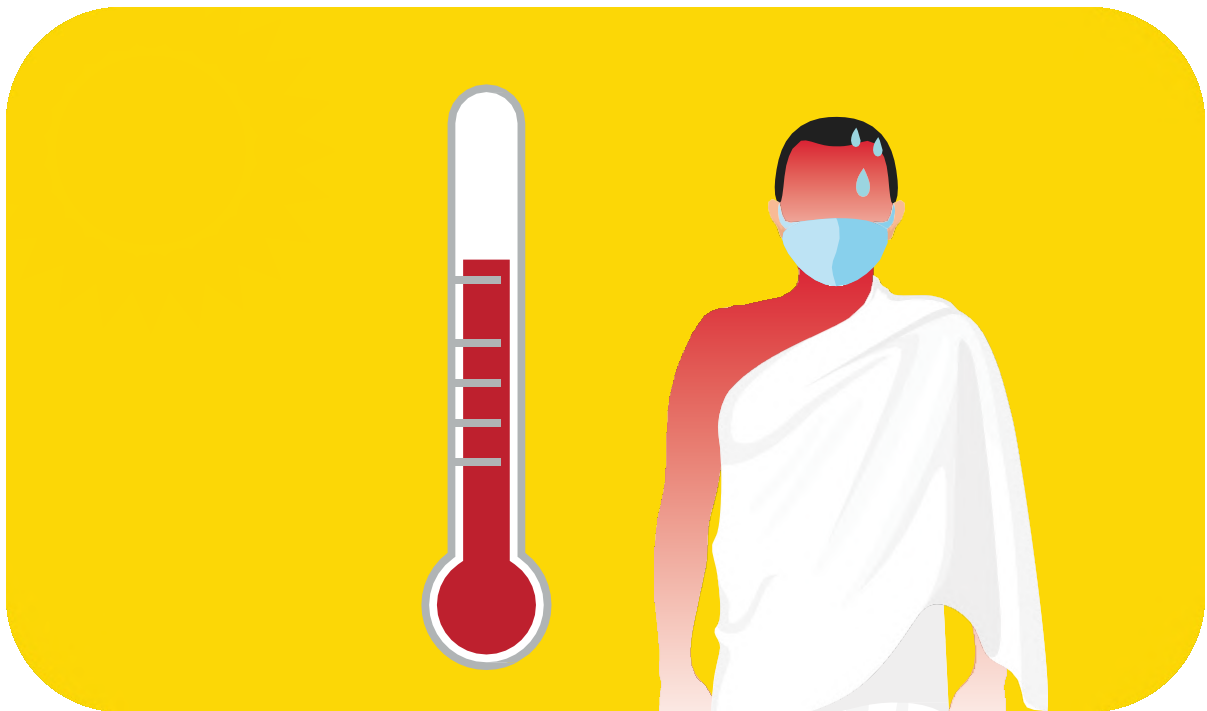
# Kecederaan Panas dan Jangkitan

## Strok Haba

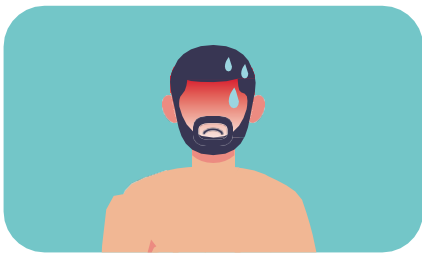
---

Ia adalah keadaan yang mengancam nyawa yang biasanya dikaitkan dengan kenaikan suhu teras badan yang tidak terkawal melebihi 40 darjah Celsius dan gangguan fungsi sistem saraf pusat, seperti kecelaruan, sawan atau koma.

Punca utamanya ialah pendedahan kepada suhu tinggi dan kelembapan tinggi atau tekanan fizikal yang ketara.



## Strok haba ialah kecemasan perubatan yang perlu dirawat secepat mungkin dengan mengikut langkah berikut:



Menanggalkan pakaian luar dan menyejukkan badan dengan air, terutamanya bahagian kepala dan leher



Memindahkan orang yang terjejas ke tempat yang sejuk



Beri orang yang terjejas minum cecair



Dedahkan mereka kepada sumber udara, seperti penyaman udara atau kipas



Hubungi perkhidmatan perubatan kecemasan dan teruskan ke kemudahan penjagaan kesihatan terdekat

## Tekanan haba

Ia adalah keadaan di mana badan kehilangan cecair dan elektrolit akibat berpeluh berlebihan dan pengambilan air dan cecair yang tidak mencukupi.

**Untuk mengelakkan tekanan haba, ikut garis panduan ini:**



Elakkan kawasan panas dan sesak



Elakkan pendedahan langsung kepada matahari



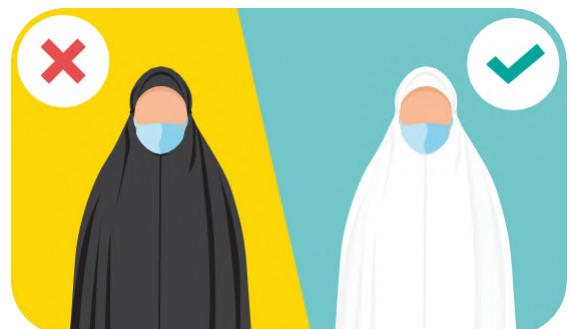
Berehat dan berehat



Pastikan pengambilan cecair yang mencukupi, termasuk air dan jus yang mengandungi elektrolit yang diperlukan



Gunakan payung berwarna terang



Pakai pakaian berwarna terang (untuk wanita)

## **Kawasan di mana insiden keletihan haba adalah lebih biasa termasuk:**

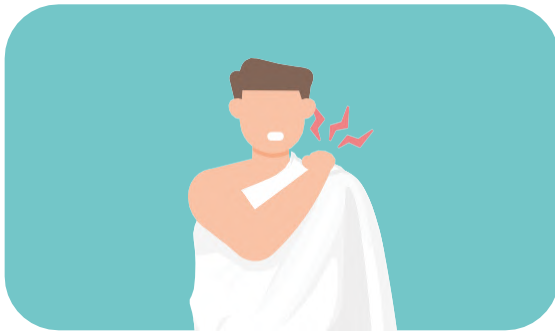
- Tawaf, terutama pada waktu tengah hari.
- Al-Masaa, terutamanya apabila terdapat kesesakan yang teruk dan suhu tinggi.
- Arafah, pada waktu tengah hari
- Mina, khususnya di lokasi penyembelihan haiwan dan melontar batu kerikil ke arah tiang, kerana jarak yang jauh dan kesesakan semasa upacara merejam tiang.



## Tekanan Otot

Tekanan otot berlaku kerana kecergasan fizikal yang lemah, keletihan yang berlebihan, dan pergerakan yang ganas.

### Kaedah untuk merawat tekanan otot:



Sapukan tekanan pada kawasan yang terjejas untuk mengurangkan kesakitan



Gunakan kerusi roda atau bantuan mobiliti jika anda mengalami tekanan otot



Ambil ubat penahan sakit seperti yang diarahkan



Sejukkan kawasan yang terjejas untuk melegakan kesakitan

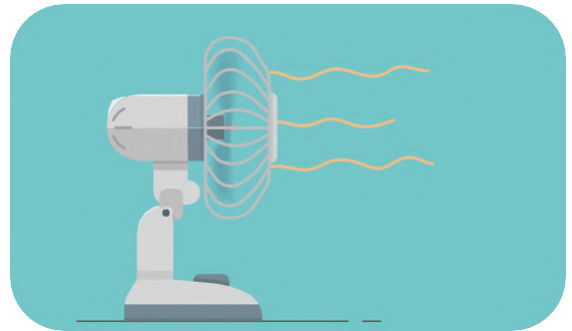
## Iritasi kulit

Masalah ini biasa berlaku semasa musim haji, terutamanya dalam kalangan individu yang gemuk, berlebihan berat badan, atau penghidap diabetes. Kulit menjadi meradang, menyebabkan kemerahan pada pelipat paha, kadang-kadang di kawasan ketiak dan di bawah payudara.

### Pencegahan Kerengsaan Kulit:



Menjaga kebersihan diri dan menggunakan krim yang sesuai pada badan sebelum berjalan.



Pengudaraan lipatan badan yang betul, seperti bahagian atas paha dan ketiak



Pastikan kawasan kering dan memakai pakaian kapas untuk mengelakkan geseran



Sapukan bedak bayi selepas berpeluh

Sekiranya berlaku jangkitan, krim khas untuk masalah ini boleh digunakan. Kawasan yang terjejas perlu dibasuh dengan air dan sabun sebelum menggunakan ubat, berulang kali.

## Dehidrasi

Ia berlaku apabila jumlah air yang diterima badan adalah kurang daripada jumlah yang hilang melalui muntah, cirit-birit, pernafasan, berpeluh, atau kencing.

### Punca:



muntah-  
muntah



Cirit-birit



Demam



Kencing berlebihan  
(Seperti biasa pada pesakit diabetes)



Berpeluh  
berlebihan



### simptom

Rasa Letih



Nausea  
and  
Vomiting



Severe  
Thirst



Mulut, bibir, dan  
mata kering



Degupan  
jantung yang  
laju



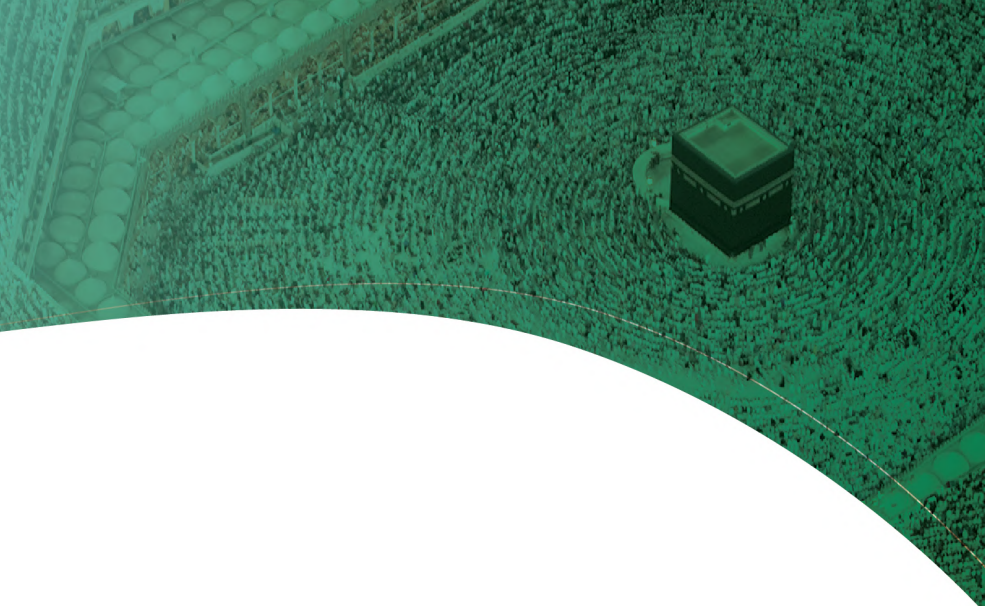
Air kencing  
kuning gelap



Tidak membuang air kecil untuk tempoh yang lama







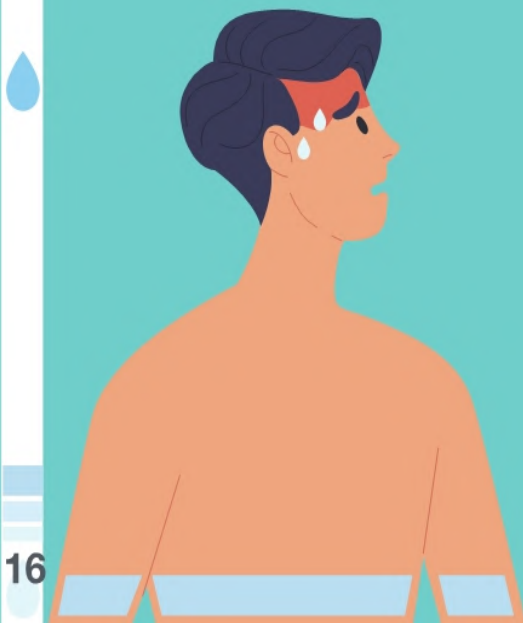
## Mencegah dehidrasi semasa haji

**01** Minum banyak air setiap hari.

**02** Ambil makanan yang kaya dengan air seperti buah-buahan dan sayur-sayuran

### Rawatan untuk dehidrasi bergantung kepada keterukan keadaan:

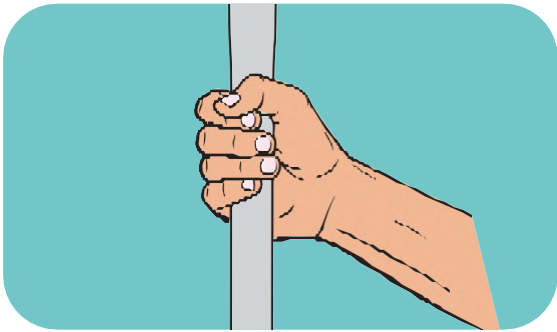
- Adalah disyorkan untuk melawat doktor pada permulaan gejala.
- Minum cecair rehidrasi atau ambil secara intravena dalam kes yang teruk.
- Dalam kes cirit-birit yang disebabkan oleh jangkitan bakteria, doktor mungkin menetapkan antibiotik.
- Doktor mungkin memberi ubat anti-loya.
- Sekiranya demam, doktor mungkin menetapkan ubat penurun demam.



## Jatuh :

Sesiapa sahaja boleh mengalami kejatuhan, tetapi orang dewasa yang lebih tua lebih cenderung untuk jatuh, terutamanya jika mereka mempunyai keadaan kesihatan yang kronik.

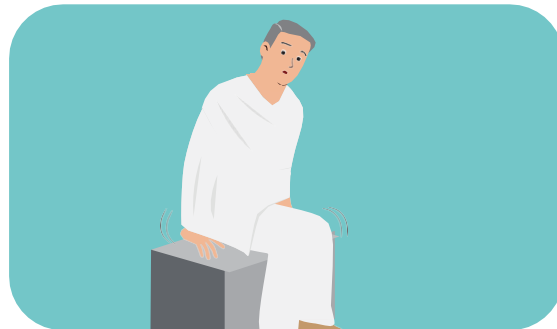
### Apakah yang perlu dilakukan oleh seorang jemaah jika mereka jatuh?



Berguling ke atas tangan dan lutut anda dan cari perabot yang stabil, seperti kerusi.



Jika anda mengalami kejatuhan, adalah penting untuk kekal tenang. Jika anda tidak cedera dan berasa cukup kuat untuk bangkit, jangan tergesa-gesa untuk bangkit dengan cepat.



Pegang perabot dengan kedua-dua tangan untuk menyokong diri anda, dan apabila anda berasa bersedia, perlahan-lahan bangkit. Duduk dan berehat seketika sebelum meneruskan aktiviti anda.

## Mencegah jatuh semasa haji:



- Pakai kasut yang sesuai dan diselenggara dengan baik yang menyokong buku lali.
- Jaga kaki anda dengan kerap memotong kuku kaki anda dan berunding dengan pengamal am atau pakar kaki untuk sebarang masalah kaki.
- Elakkan perlanggaran apabila berada di kawasan sesak.
- Dapatkan bantuan untuk tugas yang anda tidak boleh lakukan dengan selamat bersendirian.
- Elakkan berjalan di atas lantai licin dengan stokin sahaja.

Beri perhatian: Jika anda mengalami gangguan keseimbangan atau gangguan penglihatan dan pendengaran, anda perlu menggunakan alat perubatan bantuan seperti tongkat, kerusi roda, cermin mata preskripsi dan alat bantu pendengaran untuk mengelakkan terjatuh dan komplikasinya.

## Buku lali terseliuh

Ia adalah koyakan atau regangan ligamen yang mengelilingi dan menyambungkan kaki ke kaki, biasanya disebabkan oleh tersandung semasa berjalan atau berlari.

### simptom



Simptom boleh berbeza dalam keterukan bergantung pada tahap kecederaan, tetapi secara amnya termasuk sakit, kemerahan, lebam, bengkak, atau kehilangan pergerakan buku lali.

### Catatan :

Jika anda mengesyaki bahawa anda telah terseliuh, ikuti langkah berikut:

- Rehat.
- Sapukan pek ais yang dibalut dengan tuala ke buku lali selama kira-kira 15-20 minit.
- Keluarkan pek ais jika anda berasa kebas pada pergelangan kaki.
- Mampatkan buku lali.
- Tinggikan kaki anda di atas paras badan anda dan elakkan meletakkan berat pada buku lali.
- Gunakan ubat penahan sakit di kaunter yang tidak bercanggah dengan keadaan kesihatan anda.
- Jika sakit dan bengkak berterusan, dapatkan nasihat doktor anda untuk menolak patah tulang.

## Garis Panduan Kesihatan untuk Mencegah Jangkitan Pernafasan:



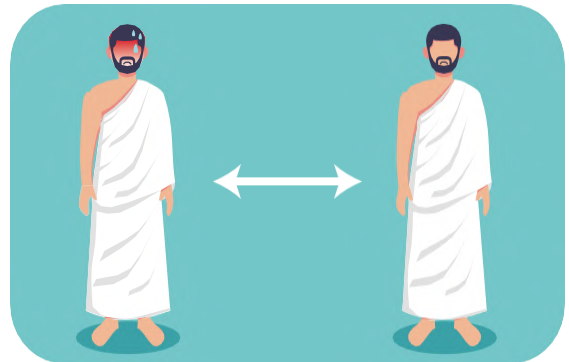
Gunakan tisu semasa batuk atau bersin dan buang ke dalam tong sampah



Basuh tangan dengan sabun dan air, terutamanya selepas batuk dan bersin, selepas menggunakan tandas, sebelum menyediakan dan makan makanan, dan selepas menyentuh haiwan

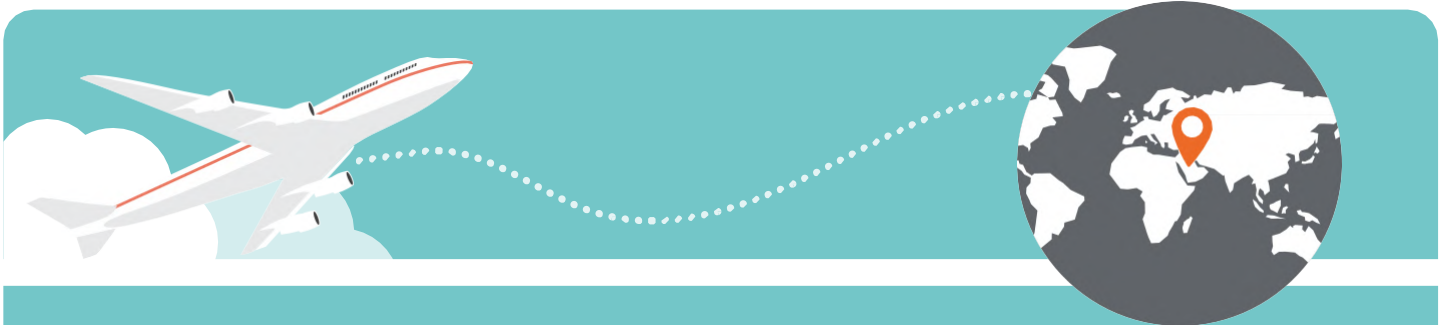


Elakkan minum susu yang tidak dipasteur atau memakan daging mentah atau produk haiwan yang belum dimasak dengan betul



Elakkan hubungan langsung dengan orang yang menunjukkan tanda-tanda penyakit dan elakkan berkongsi barangan peribadi dengan mereka

## Demam Denggi dan Virus Zika



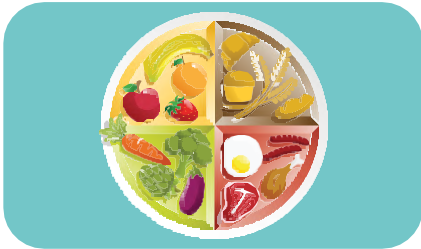
Individu yang datang untuk Umrah, Haji, kerja bermusim, atau apa-apa tujuan lain di kawasan Haji dinasihatkan supaya mengambil langkah dan langkah berjaga-jaga yang perlu untuk mengelakkan gigitan nyamuk, seperti menggunakan pakaian pelindung (sebaik-baiknya berwarna terang) yang menutupi sebanyak mungkin badan. dan menggunakan penghalau serangga.



Sekiranya berlaku kecemasan kesihatan awam yang membimbangkan antarabangsa atau wabak penyakit yang tertakluk kepada Peraturan Kesihatan Antarabangsa, Kementerian Kesihatan akan mengambil langkah tambahan melebihi apa yang disebutkan di atas dengan penyelarasan dengan Pertubuhan Kesihatan Sedunia.

## Gangguan gastrousus:

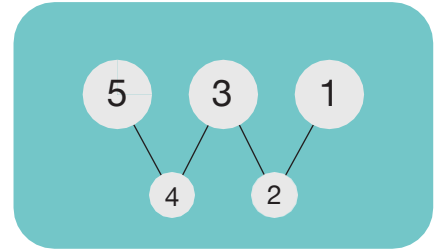
Untuk mengelakkan keracunan makanan semasa haji, ikuti petua berikut:



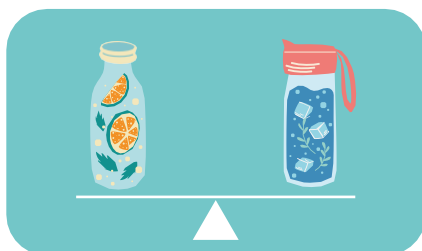
Makan makanan sihat yang kaya dengan protein, sayur-sayuran, dan buah-buahan dan elakkan makan berlebihan untuk memudahkan pergerakan semasa haji.



Minum cecair yang mencukupi untuk mengelakkan dehidrasi dan keletihan haba



Bahagikan makanan kepada tiga hidangan utama dan dua hidangan ringan



Kekalkan keseimbangan antara air minuman dan pengambilan jus yang kaya dengan garam penting



Elakkan makan makanan baru dan tidak dikenali untuk mengelakkan alahan makanan

## Untuk mengelakkan keracunan makanan:



Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran dengan teliti sebelum memakannya.



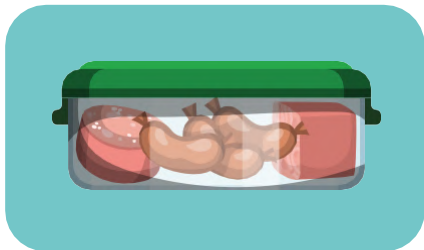
Simpan makanan di dalam peti sejuk atau sediakan hanya apa yang diperlukan untuk satu hidangan.



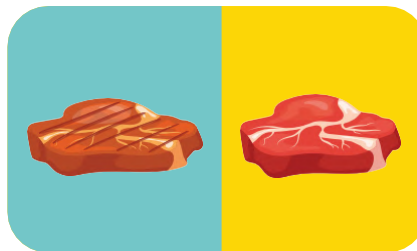
Peralatan bersih yang digunakan untuk penyediaan dan penggunaan makanan



Semak tarikh luput makanan dan minuman



Elakkan menyimpan makanan yang telah dimasak untuk tempoh yang lama semasa dalam perjalanan.



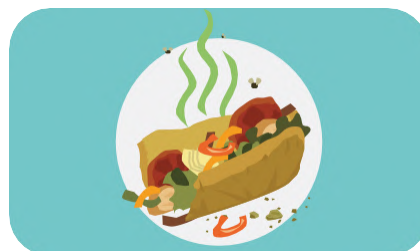
Simpan makanan mentah berasingan daripada makanan sedia untuk dimakan.



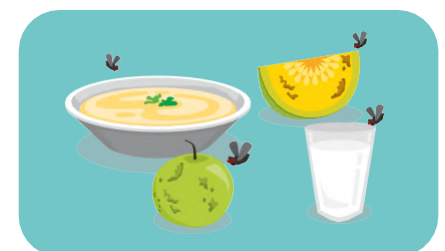
Elakkan mengambil susu dan produk tenusu yang tidak dipasteur, serta daging yang kurang masak.



Basuh tangan dengan sabun dan air sebelum menyediakan makanan dan sebelum dan selepas makan.



Buang makanan jika terdapat sebarang keraguan tentang keselamatannya, seperti perubahan rasa, warna, bau atau tekstur.



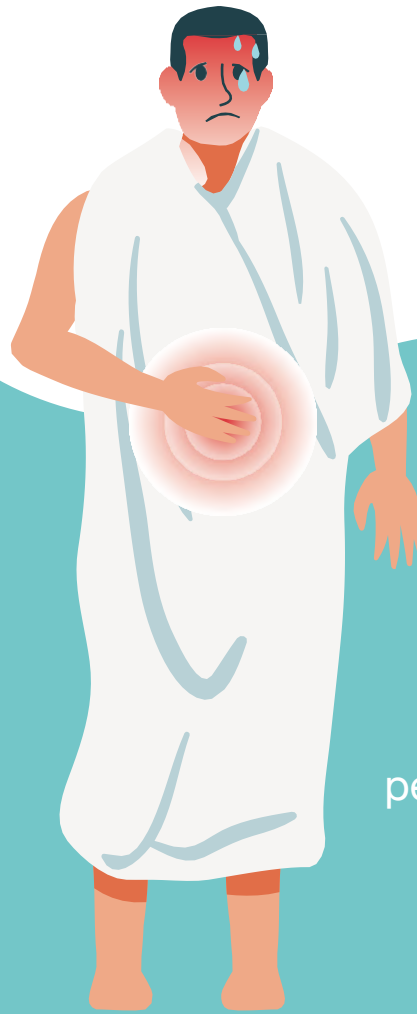
Jangan biarkan makanan tidak bertutup dan terdedah kepada pencemaran atau serangga.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Pertolongan Cemas:



Minum banyak cecair untuk menggantikan cecair yang hilang dan mengelakkan dehidrasi.



Berhenti memberi pesakit apa-apa makanan



Pindahkan orang yang cedera ke hospital



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## Garis Panduan Kesihatan Khas untuk beberapa Pesakit semasa Haji

## Garis Panduan Kesehatan untuk Pesakit Jantung:

Umumnya, pesakit yang mempunyai masalah jantung yang stabil boleh menunaikan ibadah haji. Walau bagaimanapun, adalah disyorkan bahawa mereka mengambil langkah berjaga-jaga berikut:



Pastikan bekalan ubat mencukupi dan simpan dengan selamat.



Rujuk doktor sebelum pergi haji untuk menilai keadaan kesihatan.



Elakkan aktiviti fizikal yang berlebihan dan gunakan kerusi roda semasa Tawaf (tawaf) dan Sa'i (berjalan antara Safa dan Marwa) jika berasa letih.



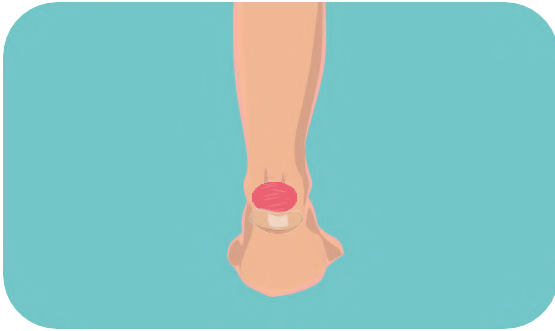
Bawa kad perubatan atau laporan yang menggariskan keadaan pesakit dan ubat-ubatan yang mereka ambil.



Sekiranya pesakit mengalami sakit dada atau kesukaran bernafas, mereka harus mendapatkan rawatan perubatan segera di fasiliti penjagaan kesihatan terdekat.

## Garis Panduan Kesihatan untuk Pesakit Diabetes:

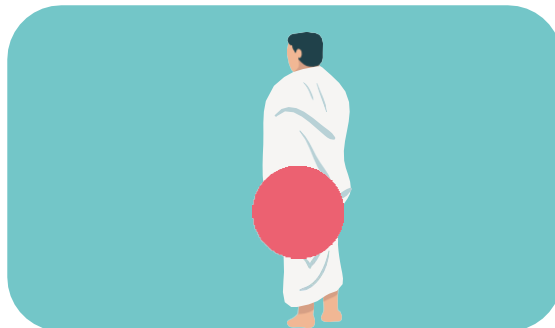
Pesakit kencing manis boleh menunaikan haji selepas menjalani pemeriksaan kesihatan bagi menentukan kesesuaian mereka untuk menunaikan haji. Walau bagaimanapun, mereka harus berhati-hati tentang perkara berikut:



Membangunkan luka atau ulser pada kaki atau bahagian lain badan akibat peningkatan aktiviti dan orang ramai

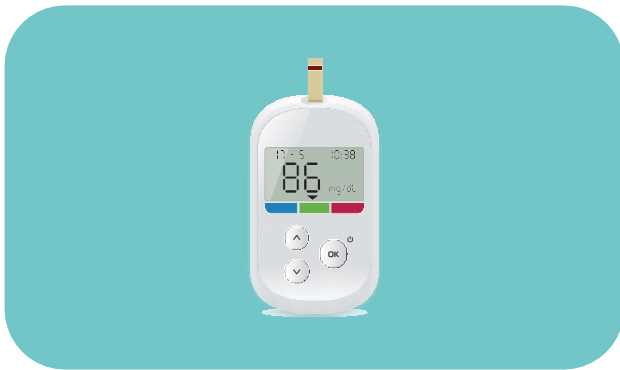


Tahap gula darah rendah, yang mungkin berlaku akibat tekanan, pendedahan kepada haba, dan perubahan dalam diet dan corak pemakanan



Kerengsaan kulit, yang biasa berlaku pada pesakit diabetes disebabkan oleh orang ramai, berpeluh berlebihan, dan turun naik paras gula dalam darah

## Berikut adalah beberapa petua untuk jemaah diabetes untuk mengelakkan masalah ini:



Bawa alat pemantauan glukosa darah dan kerap mengukur paras gula darah anda, terutamanya apabila anda merasakan sebarang turun naik dalam paras gula anda



Pakai gelang tangan atau bawa kad pengenalan yang menyatakan anda menghidap diabetes, bersama-sama dengan maklumat tentang jenis rawatan yang anda terima. Ini akan memudahkan bantuan yang diperlukan jika diperlukan.



Pastikan insulin sentiasa sejuk semasa pengangkutan dan penyimpanan dengan menggunakan bekas penyejuk yang sesuai (kantung perjalanan insulin) atau peti sejuk di tempat penginapan anda



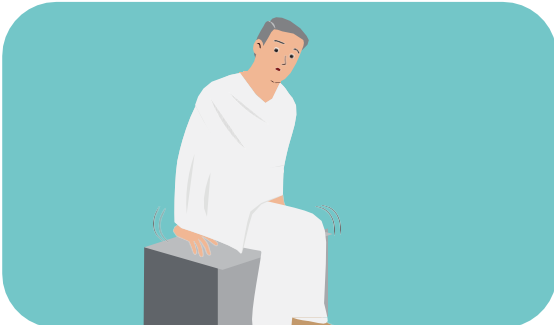
Pastikan bekalan ubat diabetes yang mencukupi dan patuhi diet yang ditetapkan mengikut panduan pembekal penjagaan kesihatan anda.



Jemaah haji hendaklah memakai sarung kaki yang selesa untuk melindungi kaki mereka daripada sebarang ulser dan mengelakkan berjalan tanpa alas kaki bagi wanita.



Jemaah haji boleh membawa beberapa jus atau gula-gula manis sebagai langkah berjaga-jaga untuk diambil apabila merasakan gejala gula darah rendah.



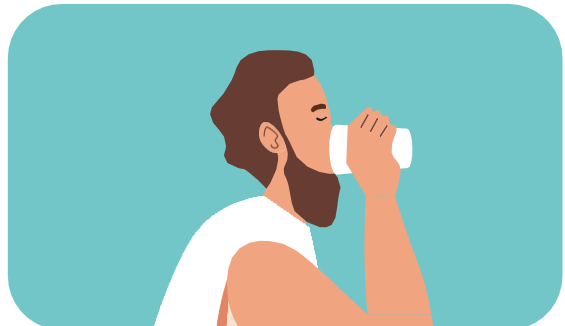
Berhenti buat sementara waktu melakukan ritual jika mengalami gejala gula darah rendah.



Adalah disyorkan untuk tidak memulakan Tawaf atau Sa'i (ritual) tanpa mengambil ubat yang diperlukan dan mengambil makanan yang mencukupi untuk mengelakkan paras gula darah rendah.



Gunakan pencukur elektrik yang direka khusus untuk jemaah haji



Minum air yang mencukupi dengan kerap

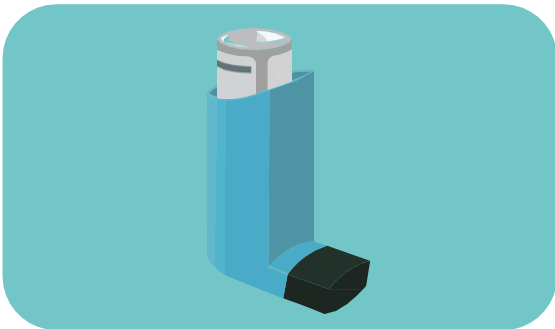
## Garis Panduan Kesihatan untuk Pesakit Asma:



Pesakit dinasihatkan untuk memakai gelang yang menunjukkan nama mereka, umur, diagnosis asma, dan jenis rawatan yang mereka perlukan.



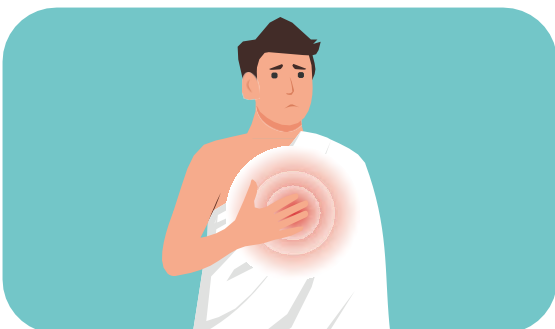
Pesakit asma perlu melawat doktor mereka untuk memantau status kesihatan mereka dan menyemak pelan rawatan mereka sebelum pergi haji.



Pesakit asma harus sentiasa membawa penyedut penyelamat mereka semasa ritual untuk menggunakannya apabila diperlukan.



Persekitaran yang sesak semasa Haji berpotensi mencetuskan serangan asma yang teruk, jadi adalah lebih baik untuk melakukan ibadah pada waktu yang kurang sesak untuk mengelakkan episod tersebut.



Jika pesakit mengalami sebarang simptom serangan asma, seperti kerap batuk, berdehit, kesukaran atau sesak bernafas, dada sesak atau sakit, atau tidur terganggu akibat kesukaran bernafas, mereka harus segera mendapatkan kemudahan penjagaan kesihatan terdekat untuk mendapatkan bantuan.



Sebelum melakukan sebarang aktiviti fizikal, terutamanya semasa Tawaf (tawaf), Sa'i (ritual berjalan antara Safa dan Marwa), dan merejam Jamarat, adalah disyorkan untuk menggunakan bronkodilator selepas berunding dengan doktor.

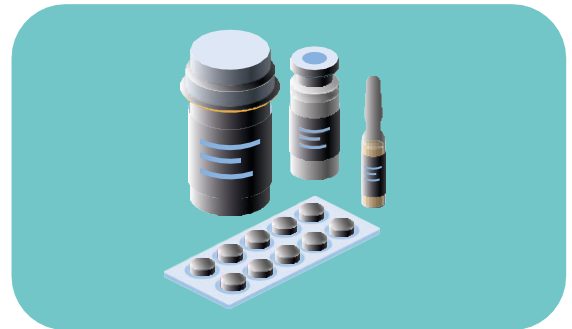
## Garis Panduan Kesihatan untuk Pesakit Alahan:

Pesakit alahan mungkin mengalami sensitiviti yang berlebihan terhadap bahan persekitaran tertentu seperti asap, habuk, makanan, bahan kimia, dan lain-lain. Alahan boleh menjejaskan mana-mana bahagian badan, termasuk kulit, mata, hidung (dikenali sebagai rinitis alergi), dan juga dada (dikenali sebagai asma). Ini mungkin meningkat semasa musim haji kerana kesesakan, habuk, panas, dan asap ekzos kereta.

### Berikut adalah beberapa cadangan yang boleh membantu mengurangkan masalah kesihatan ini



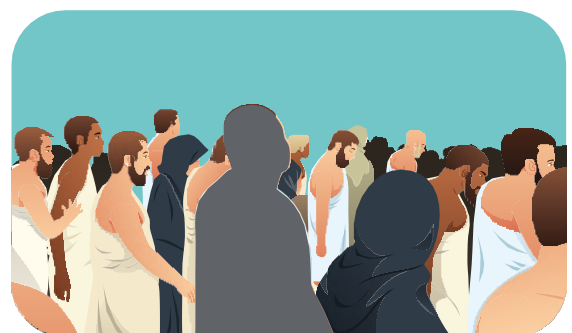
Dalam kes di mana alahan disebabkan oleh makanan tertentu, rawatan dalam kes ini adalah untuk mengelakkan makan makanan tersebut.



Sekiranya alahan berkaitan dengan kulit atau rinitis alergi, jemaah haji boleh mengambil ubat antihistamin yang sesuai seperti yang diarahkan oleh doktor. Secara amnya, tidak ada risiko kepada jemaah daripada alahan melainkan jika penyakit asma berlaku.



Sesetengah ubat alahan boleh menyebabkan rasa mengantuk, jadi adalah penting untuk mengetahui perkara ini semasa memandu.

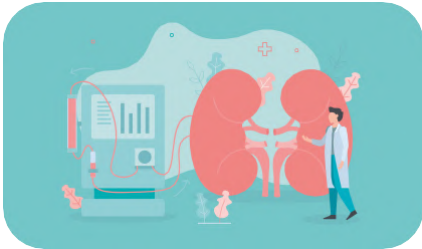


Pesakit alahan dinasihatkan untuk mengelakkan tempat, masa, aktiviti, dan makanan yang mencetuskan alahan mereka, seperti mengelakkan pendedahan langsung kepada cahaya matahari dan mengelakkan orang ramai.



## Garis Panduan Kesehatan untuk Pesakit Buah Pinggang:

Terdapat beberapa penyakit buah pinggang, tetapi kami akan memberi tumpuan secara amnya pada kegagalan buah pinggang yang memerlukan dialisis, gangguan fungsi buah pinggang, dan batu karang:



Pesakit gagal buah pinggang perlu menjalankan dialisis secara berkala semasa menunaikan haji



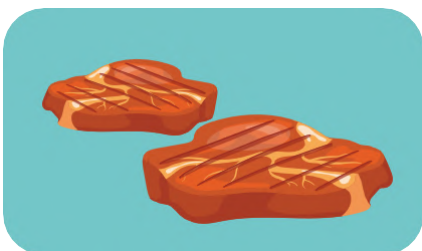
Pesakit perlu berunding dengan doktor mereka untuk memastikan kebolehan mereka menunaikan haji dan mendapatkan garis panduan kesihatan yang sesuai.



Pesakit perlu melawat pusat penjagaan kesihatan atau hospital terdekat jika berlaku sebarang gangguan badan, seperti jangkitan gastrousus atau jangkitan saluran kencing.



Pesakit hendaklah membawa ubat-ubatan mereka yang ditetapkan dan menyimpannya di tempat yang sesuai untuk akses mudah.



Jangan mengambil terlalu banyak daging dan protein untuk mengelakkan menjejaskan fungsi buah pinggang.



Elakkan pendedahan berpanjangan kepada matahari yang terik untuk mengelakkan kehilangan cecair dan garam dari badan.

## Pertolongan Cemas

### Pertolongan Cemas untuk Gula Darah

#### Rendah:

Jika keputusan ujian gula darah rendah atau jika anda mengalami gejala gula darah rendah:



Uji gula darah sekali lagi selepas 15 minit. Jika keputusan gula dalam darah berada dalam julat normal.



Naikkan gula dalam darah dengan meminum jus manis atau mengambil dua sudu teh madu



Jika keputusan gula dalam darah masih rendah, ulangi proses menaikkan gula darah dengan meminum jus manis atau mengambil dua sudu teh madu dan uji gula dalam darah sekali lagi selepas 15 minit.



Makan makanan yang mengandungi karbohidrat untuk mengekalkan paras gula dalam darah



Jika glukagon tidak tersedia dan pesakit tidak sedarkan diri dalam masa 15-20 minit, pindahkan pesakit ke hospital secepat mungkin.



Jika keputusan gula darah masih rendah dan pesakit tidak bertindak balas dan berisiko kehilangan kesedaran, suntikan dos glukagon jika terdapat di tapak episod gula darah rendah.

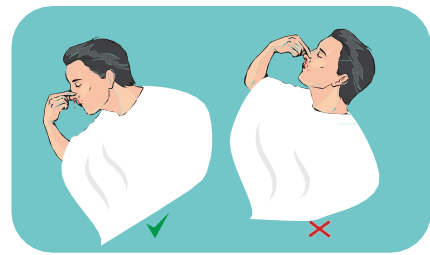
## Pertolongan Cemas untuk Hidung Berdarah:



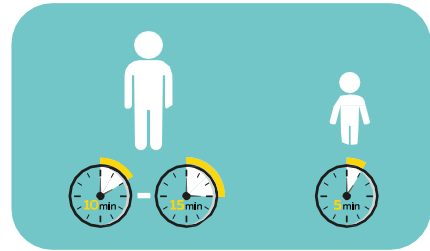
Sapukan tekanan pada kedua-dua belah hidung, khususnya bahagian lembut (kartilaginous), sambil elakkan tekanan hanya pada sebelah, walaupun pendarahan hanya pada sebelah.



Mampat sejuk atau pek ais boleh diletakkan pada hidung kerana ia membantu menyempitkan saluran darah.



Condong sedikit ke hadapan semasa duduk atau berdiri, elakkan baring atau sengetkan kepala ke belakang kerana ini boleh menyebabkan darah tertelan dan muntah.



Sapukan tekanan pada hidung selama sekurang-kurangnya lima minit untuk kanak-kanak dan 10 hingga 15 minit untuk orang dewasa.

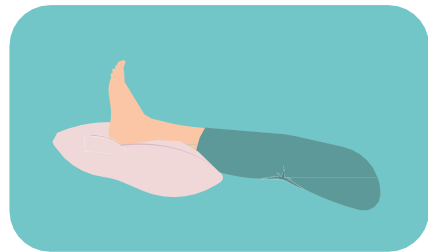


Ulangi langkah sebelumnya jika pendarahan tidak berhenti, teruskan tekanan pada hidung selama sekurang-kurangnya 30 minit. Sekiranya pendarahan masih tidak berhenti, adalah penting untuk mendapatkan rawatan perubatan segera.

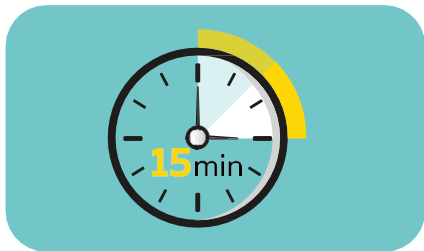
## Pertolongan Cemas untuk Lebam:



Sapukan pek ais ke kawasan yang cedera



Rehat dan tinggikan kawasan yang terjejas untuk mengelakkan bengkak dan mengurangkan kesakitan.



Sapukan pek ais ke kawasan yang terjejas selama tidak lebih daripada 15 minit pada satu masa dan ulangi sepanjang hari.



Balut pek ais dengan tuala



Ambil beberapa ubat penahan sakit untuk mengurangkan kesakitan

## Langkah berjaga-jaga semasa bercukur termasuk cadangan berikut:



Ingat bahawa menggunakan alat pencukur anda sendiri adalah cara terbaik untuk melindungi diri anda daripada jangkitan semasa bercukur



Gunakan pisau cukur pakai buang dan elakkan berkongsi sebarang jenis pisau cukur dengan orang lain



وزارة الصحة  
Ministry of Health

Selepas  
haji



## Untuk keselamatan anda

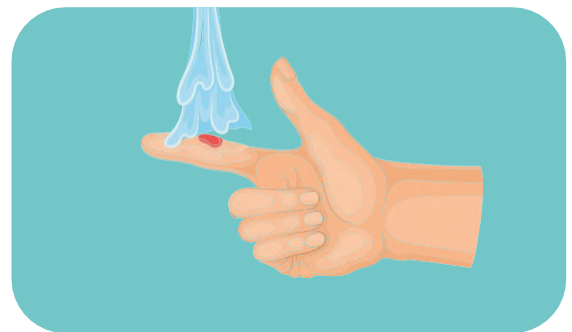
adalah penting untuk menyediakan peti pertolongan cemas sebelum hari penyembelihan sekiranya berlaku kecemasan.

### Luka Kecil

---



Tukar pembalut atau pelekat setiap hari



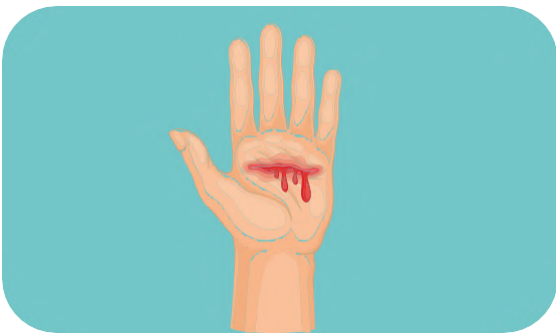
Basuh tangan untuk mengelakkan jangkitan



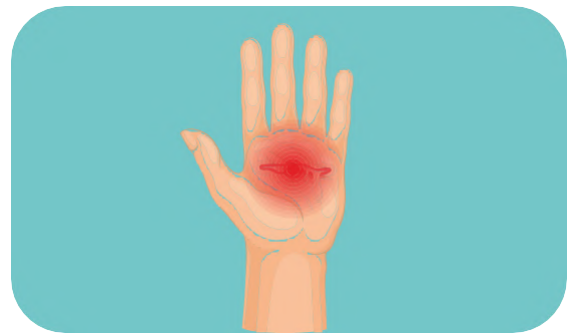
Sapukan pembalut steril atau kain bersih ke kawasan luka dan gunakan tekanan pada luka.

## Kamu mesti

Pergi ke bilik kecemasan dalam kes berikut:



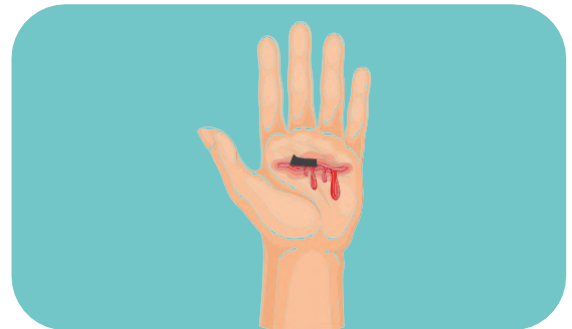
Berterusan pendarahan  
dari luka



Kemerahan, bengkak,  
atau peningkatan  
kesakitan di sekitar luka



Kehadiran keadaan  
kesihatan yang sedia ada  
seperti diabetes atau lain-  
lain

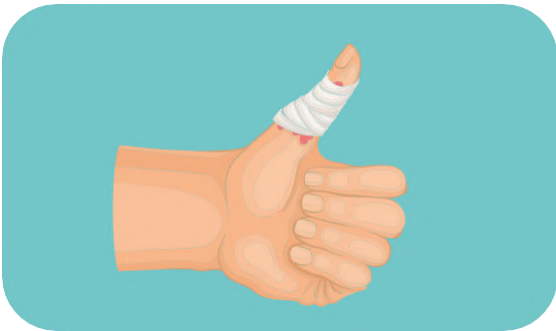


Kehadiran objek asing  
lain yang tertanam  
dalam luka



# Luka Dalam

## Pendarahan yang teruk



Sapukan pembalut steril atau kain bersih pada luka dan sapukan tekanan dengan kuat pada kawasan tersebut sehingga bantuan perubatan tiba



Tidak membuang sebarang objek yang tertusuk atau cuba membersihkan luka sehingga bantuan perubatan tiba



Segera hantar bahagian yang terputus dan cedera ke hospital.



Dalam kes amputasi, letakkan bahagian yang terputus dalam beg bersih dan kemudian ke dalam bekas air sejuk dan ais.

## Perkhidmatan penting yang perlu diberi perhatian

**Untuk pertanyaan kesihatan, hubungi 937**

Panggilan dijawab 24/7 dalam pelbagai bahasa:

Persian

Persian

Turkish

türkçe

French

Français

Indonesian

Anonim

Urdu

ودرا

## Akses perkhidmatan penjagaan kesihatan anda melalui aplikasi Sehaty

Aplikasi bersatu untuk perkhidmatan penjagaan kesihatan

Available on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play



Tekan sini untuk  
muat turun



Ketahui tentang pusat kesihatan dan hospital terdekat di  
sekeliling anda



Tekan di  
sini





وزارة الصحة  
Ministry of Health



سَعَى كَفِّهِمْ مَغْفُورٌ  
وَمُنْتَهَى كَفِّهِمْ وَكَانَ نَبِيٌّ