



وزارة الصحة
Ministry of Health

PEDOMAN KESEHATA N BAGI HAJI HAJI



Persiapan Sebelum Haji	02
Diperlukan Vaksinasi Penting - Haji 1444	03
Rekomendasi Vaksinasi - Haji 1444	03
Pedoman Kesehatan	04
Cara meningkatkan kebugaran jasmani sebelum haji	05
During Hajj	06
Kebersihan pribadi	07
Cedera Panas dan Infeksi	09
- Pukulan Panas	10
- Stres Panas	11
- Stres Otot	13
- Dehidrasi	15
- Jatuh	17
- Keseleo pergelangan kaki	19
- Infeksi Saluran Pernapasan	20
- Demam berdarah	21
Keracunan makanan	22
Pedoman Kesehatan Khusus untuk Pasien Tertentu	25
- Pedoman Kesehatan Bagi Penderita Jantung	26
- Pedoman Kesehatan Bagi Penderita Diabetes	27
- Pedoman kesehatan untuk pasien asma	30
- Pedoman kesehatan untuk pasien alergi	31
Pertolongan pertama	33
- Gula darah rendah	33
- Epistaxis	34
- Memar	35
- Tindakan pencegahan saat mencukur	36
Setelah Haji	37
Untuk keamanan anda	38
Layanan penting yang harus diperhatikan	41



وزارة الصحة
Ministry of Health

Persiapan Sebelum Haji

Diperlukan Vaksinasi Penting - Haji 1444

Penyakit	Kepada siapa?	Kapan?
COVID-19	- Semua peziarah - Pekerja haji	Menyelesaikan vaksinasi yang disetujui (tautan).
Influenza	- Peziarah dari dalam negeri - Pekerja haji	Satu dosis kapan saja selama periode antara September 2022 dan 10 hari sebelum haji.
Meningitis	- Semua peziarah - Pekerja haji	- Vaksin Gabungan: Satu dosis setiap saat selama lima tahun sebelumnya sampai dengan 10 hari sebelum haji. - Vaksin Meningokokus: Satu dosis setiap saat selama tiga tahun sebelumnya hingga 10 hari sebelum haji.
Polio	Peziarah dari negara tertentu (tautan)	Silahkan merujuk pada syarat kesehatan haji 1444 (link)
Demam kuning	Peziarah dari negara tertentu (tautan)	Silahkan merujuk pada syarat kesehatan haji 1444 (link)

Rekomendasi Vaksinasi - Haji 1444

Penyakit	Kepada siapa?	Kapan?
Influenza	- Peziarah asing - Penduduk daerah haji	Satu dosis kapan saja selama periode antara September 2022 dan 10 hari sebelum haji.
Meningitis	Penduduk daerah haji	- Selama lima tahun sebelumnya (Vaksin Gabungan) - Selama tiga tahun sebelumnya (Vaksin Meningokokus)
Polio	Peziarah dari negara tertentu (tautan)	Silahkan merujuk pada syarat kesehatan haji 1444 (link)

Pedoman Kesehatan

Sebelum Haji

Jika Anda memiliki penyakit kronis, konsultasikan dengan dokter Anda untuk memastikan stabilitas kesehatan Anda dan kemampuan Anda untuk menunaikan ibadah haji. Untuk pasien diabetes, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter mengenai penyesuaian dosis obat selama



Pastikan Anda memiliki jumlah obat yang cukup, terutama jika jamaah menderita penyakit yang mengharuskan minum obat secara teratur, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan diabetes.



Bawalah laporan medis terperinci yang menguraikan kondisi medis, obat-obatan, dan dosis Anda. Ini akan membantu dalam mengelola kondisi Anda jika perlu.



Cara meningkatkan kebugaran jasmani sebelum haji

Sebelum Haji

Terlibat dalam latihan aerobik seperti bersepeda dan berenang.



Terlibat dalam latihan fisik selama 20 sampai 60 menit per hari.



Secara bertahap tingkatkan intensitas usaha



Pastikan periode pemanasan 5 hingga 10 menit sebelum memulai aktivitas fisik, serta periode pendinginan 10 hingga 5 menit sebelum menyelesaikan aktivitas.





وزارة الصحة
Ministry of Health

**Selama
Haji**

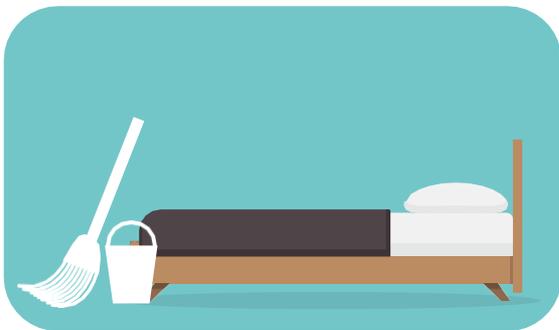
Pedoman Umum Kebersihan Pribadi:



Tutupi mulut dan hidung Anda dengan tisu saat batuk atau bersin, dan gunakan siku Anda jika tisu tidak tersedia.



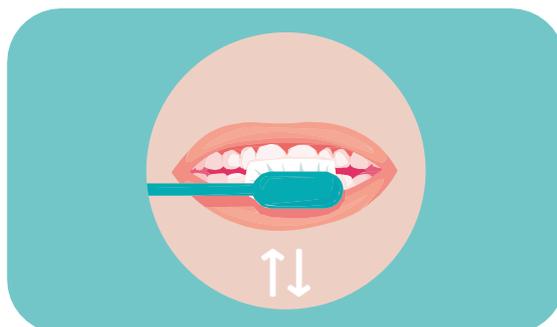
Pastikan untuk memakai masker dan hindari kontak dekat dengan individu yang menunjukkan gejala pernapasan.



Membersihkan ruang tamu Anda setiap hari



Kenakan pakaian bersih untuk menghindari iritasi kulit.

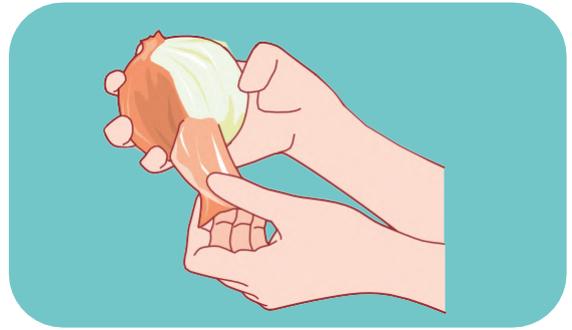


Menjaga kebersihan mulut dan perawatan gigi

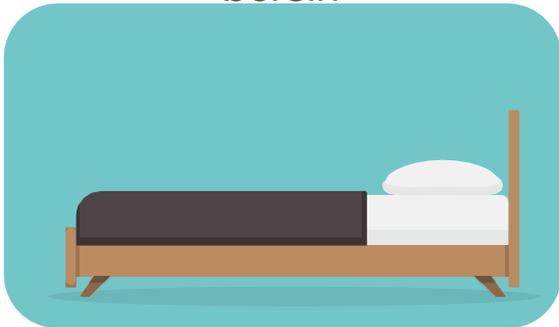
Cuci tangan



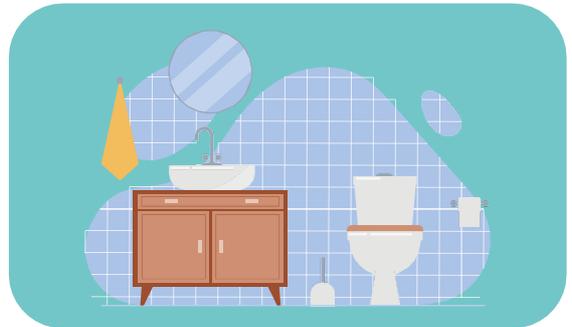
Setelah batuk atau bersin



Sebelum, selama, dan setelah persiapan makanan.



Setibanya di tempat tinggal



Setelah menggunakan toilet



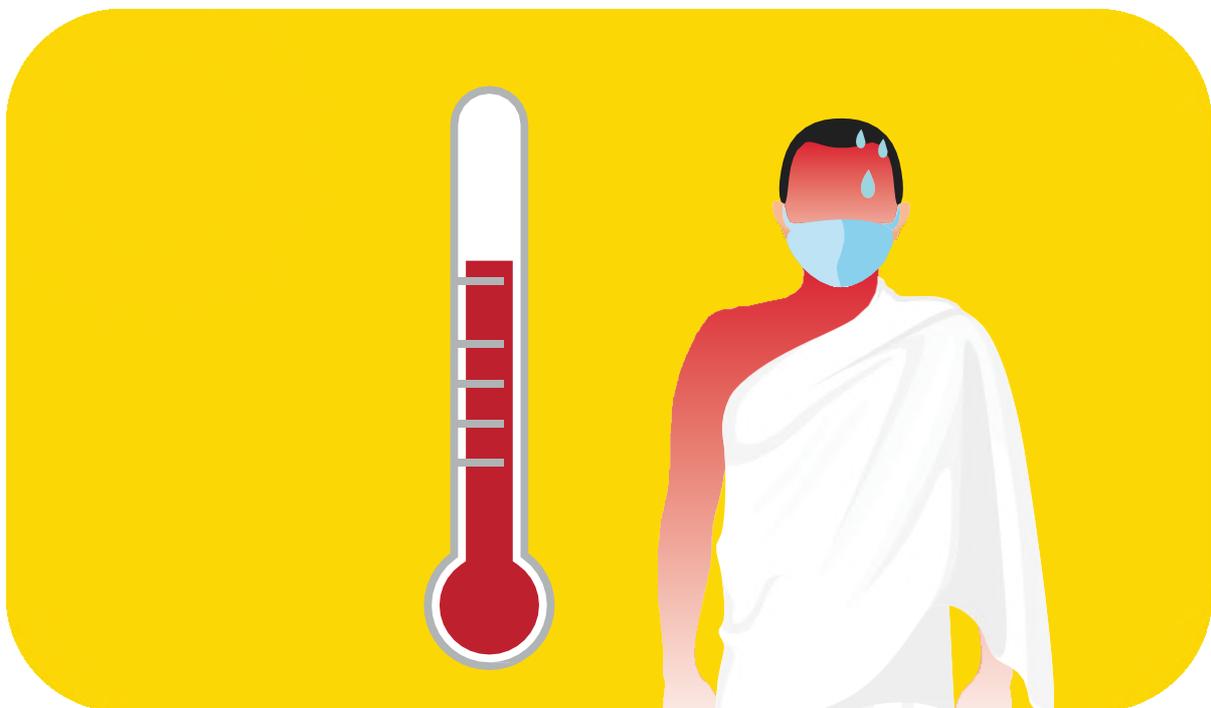
Setelah menyentuh sampah

Cedera Panas dan Infeksi

Pukulan Panas

Ini adalah kondisi yang mengancam jiwa yang biasanya terkait dengan kenaikan suhu inti tubuh yang tidak terkendali di atas 40 derajat Celcius dan gangguan fungsi sistem saraf pusat, seperti delirium, kejang, atau koma.

Penyebab utamanya adalah paparan suhu tinggi dan kelembapan tinggi atau tekanan fisik yang signifikan.



Heatstroke adalah keadaan darurat medis yang harus ditangani sesegera mungkin dengan mengikuti langkah-langkah berikut:



Melepas pakaian luar dan mendinginkan badan dengan air, terutama daerah kepala dan leher



Memindahkan orang yang terkena dampak ke tempat yang sejuk



Beri orang yang terkena cairan untuk diminum



Paparkan mereka ke sumber udara, seperti AC atau kipas angin



Hubungi layanan medis darurat dan lanjutkan ke fasilitas kesehatan terdekat

Stres Panas

Ini adalah kondisi dimana tubuh kehilangan cairan dan elektrolit karena keringat berlebih dan asupan air dan cairan yang tidak mencukupi.

Untuk menghindari tekanan panas, ikuti panduan ini:



Hindari tempat yang panas dan ramai



Hindari paparan sinar matahari langsung



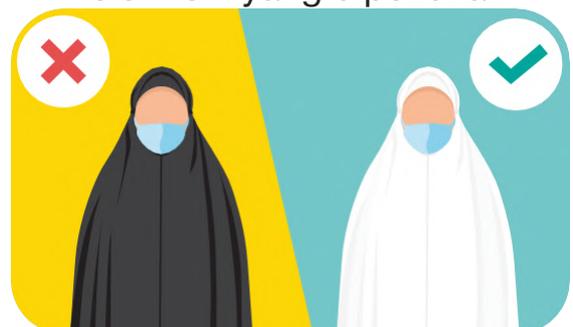
Ambil istirahat dan istirahat



Pastikan asupan cairan yang cukup, termasuk air dan jus yang mengandung elektrolit yang diperlukan



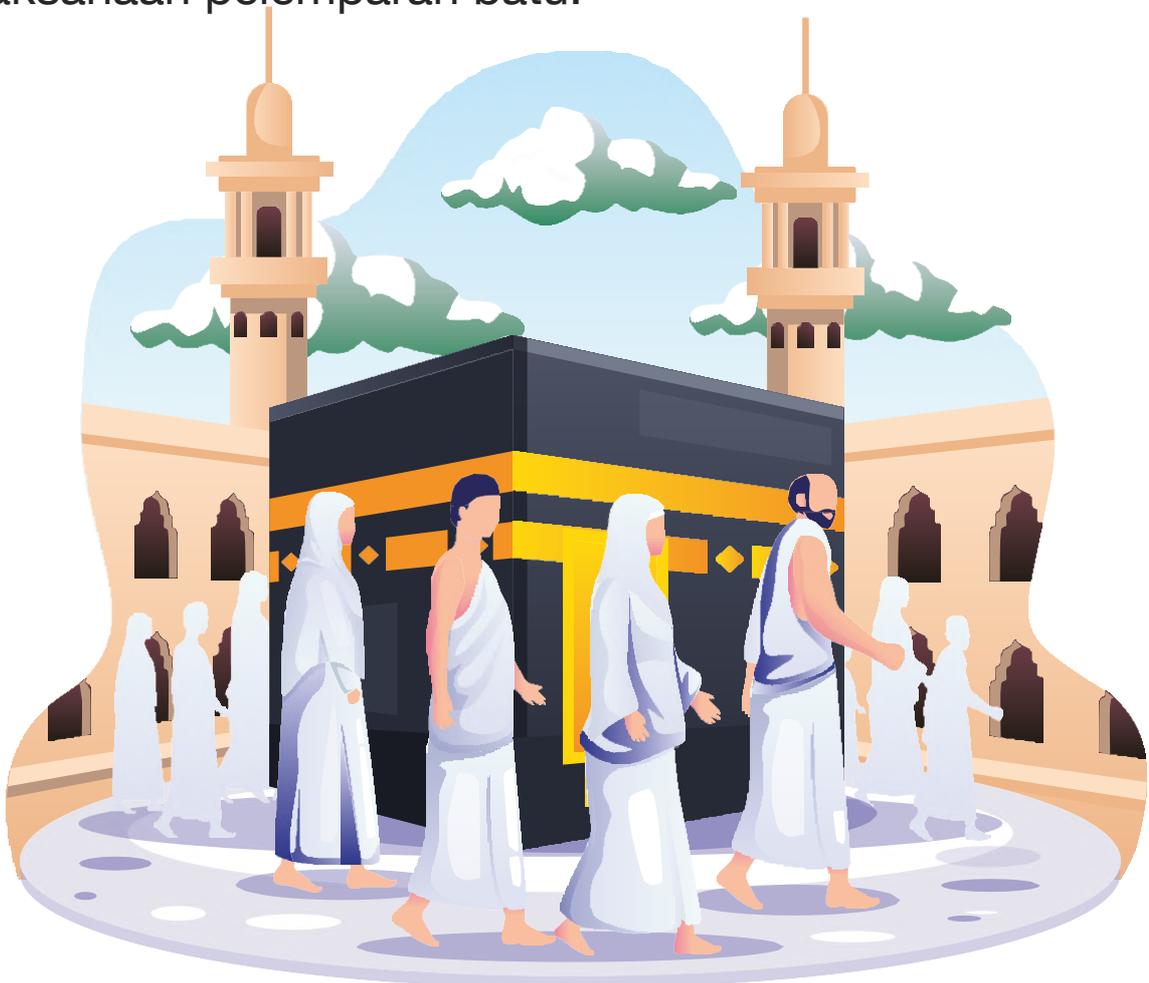
Gunakan payung berwarna terang



Kenakan pakaian berwarna terang (untuk wanita)

Area di mana insiden kelelahan panas lebih umum meliputi:

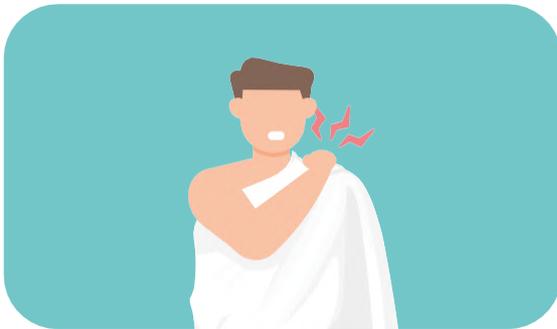
- Tawaf, terutama saat tengah hari.
- Al-Masaa, terutama saat terjadi kepadatan yang parah dan suhu tinggi.
- Arafah, pada jam tengah hari
- Mina, khususnya di tempat-tempat penyembelihan hewan kurban dan pelemparan batu kerikil ke tiang-tiang, karena jaraknya yang jauh dan ramainya saat pelaksanaan pelemparan batu.



Stres otot

Stres otot terjadi karena kebugaran fisik yang buruk, kelelahan yang berlebihan, dan gerakan yang kasar.

Metode untuk mengobati stres otot:



Terapkan tekanan ke daerah yang terkena untuk mengurangi rasa sakit



Terapkan tekanan ke daerah yang terkena untuk mengurangi rasa sakit



Minum obat pereda nyeri sesuai petunjuk



Dinginkan area yang terkena untuk menghilangkan rasa sakit

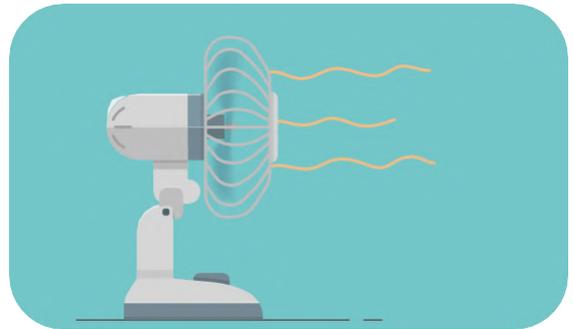
Iritasi kulit

Masalah ini biasa terjadi selama musim haji, terutama di kalangan individu yang obesitas, kelebihan berat badan, atau diabetes. Kulit menjadi meradang, menyebabkan kemerahan pada lipatan paha, terkadang di area ketiak dan di bawah payudara.

Pencegahan Iritasi Kulit:



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



Ventilasi lipatan tubuh yang tepat, seperti paha atas dan ketiak



Menjaga area tetap kering dan mengenakan pakaian katun untuk mencegah gesekan



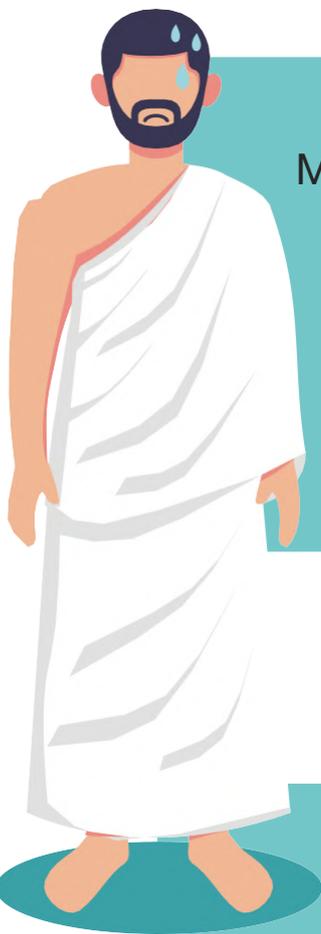
Mengoleskan bedak bayi setelah berkeringat

Jika terjadi infeksi, krim khusus untuk masalah ini dapat digunakan. Daerah yang terkena harus dicuci dengan air dan sabun sebelum mengoleskan obat, berulang kali.

Dehidrasi

Itu terjadi ketika jumlah air yang diterima tubuh kurang dari jumlah yang hilang melalui muntah, diare, bernapas, berkeringat, atau buang air kecil.

Penyebab:



Muntah



Diare



Demam



Buang air kecil yang berlebihan
(Seperti yang biasa terjadi pada pasien diabetes)



Berkeringat berlebihan



Gejala

Merasa lelah



Mual dan muntah



Haus Parah



Mulut kering, bibir, dan mata



Detak jantung yang cepat

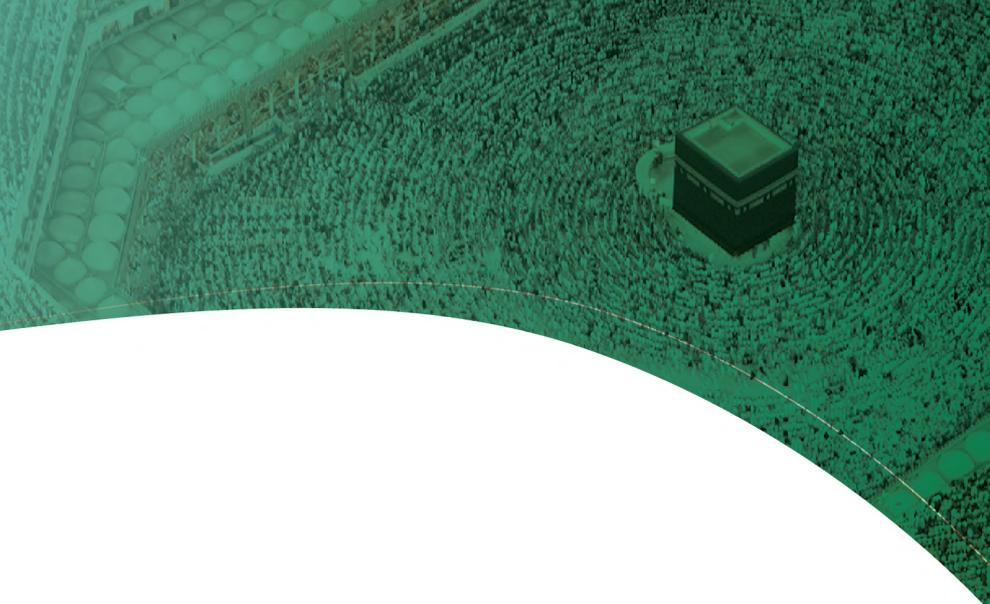


Urine berwarna kuning gelap



Tidak buang air kecil dalam waktu lama





Mencegah dehidrasi selama haji

01

Minum banyak air setiap hari.

02

Konsumsi makanan yang kaya air seperti buah-buahan dan sayur-sayuran

Perawatan untuk dehidrasi tergantung pada tingkat keparahan kondisi:

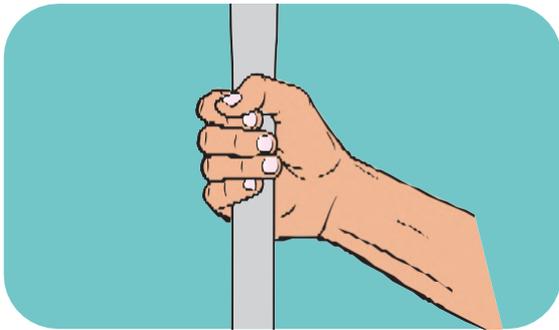
- Dianjurkan untuk mengunjungi dokter pada awal gejala.
- Minumlah cairan rehidrasi atau berikan secara intravena pada kasus yang parah.
- Pada kasus diare yang disebabkan oleh infeksi bakteri, dokter mungkin akan meresepkan antibiotik.
- Dokter mungkin meresepkan obat antimual.
- Dalam kasus demam, dokter mungkin akan meresepkan obat penurun demam.



Jatuh:

Jatuh dapat dialami oleh siapa saja, tetapi orang dewasa yang lebih tua lebih rentan jatuh, terutama jika mereka memiliki kondisi kesehatan yang kronis.

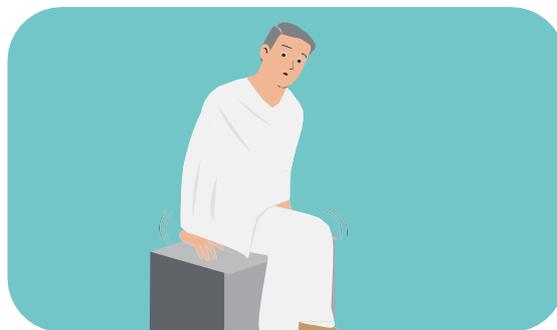
Apa yang harus dilakukan seorang peziarah jika mereka jatuh?



Berguling ke tangan dan lutut Anda dan cari perabot yang stabil, seperti kursi.



Jika Anda mengalami jatuh, penting untuk tetap tenang. Jika Anda tidak terluka dan merasa cukup kuat untuk bangkit, jangan terburu-buru untuk segera bangkit.



Pegang furnitur dengan kedua tangan untuk menopang diri Anda, dan saat Anda merasa siap, bangkitlah perlahan. Duduk dan istirahat sejenak sebelum melanjutkan aktivitas Anda.

Mencegah jatuh saat haji:



- Kenakan sepatu yang tepat dan terawat yang menopang pergelangan kaki.
- Rawat kaki Anda dengan rutin memotong kuku kaki dan berkonsultasi dengan dokter umum atau spesialis kaki untuk setiap masalah kaki.
- Hindari tabrakan saat berada di area ramai.
- Carilah bantuan untuk tugas-tugas yang tidak dapat Anda lakukan sendiri dengan aman.
- Hindari berjalan di lantai licin hanya dengan kaus kaki.

Perhatikan: Jika Anda memiliki gangguan keseimbangan atau gangguan penglihatan dan pendengaran, perlu menggunakan alat bantu medis seperti tongkat, kursi roda, kacamata resep, dan alat bantu dengar untuk mencegah jatuh dan komplikasinya.

Keseleo pergelangan kaki

Ini adalah robekan atau peregangan ligamen yang mengelilingi dan menghubungkan tungkai ke kaki, biasanya akibat tersandung saat berjalan atau berlari.

Gejala



Gejala dapat bervariasi dalam tingkat keparahan tergantung pada luasnya cedera, tetapi umumnya meliputi nyeri, kemerahan, memar, bengkak, atau hilangnya gerakan pergelangan kaki.

Catatan :

Jika Anda menduga pergelangan kaki Anda terkilir, ikuti langkah-langkah berikut:

- Istirahat.
- Oleskan kompres es yang dibungkus handuk ke pergelangan kaki selama sekitar 15-20 menit.
- Lepaskan kompres es jika Anda merasa mati rasa di pergelangan kaki.
- Kompres pergelangan kaki.
- Tinggikan kaki Anda di atas ketinggian tubuh Anda dan hindari membebani pergelangan kaki.
- Gunakan obat pereda nyeri yang dijual bebas yang tidak bertentangan dengan kondisi kesehatan Anda.
- Jika rasa sakit dan bengkak terus berlanjut, konsultasikan dengan dokter Anda untuk menyingkirkan kemungkinan patah tulang.

Pedoman Kesehatan Mencegah Infeksi Saluran Pernapasan:



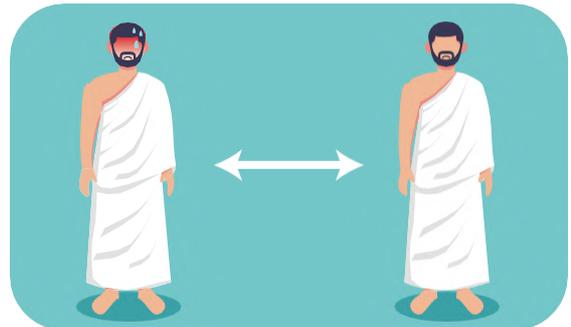
Gunakan tisu saat batuk atau bersin dan buang ke tempat sampah



Mencuci tangan dengan sabun dan air, terutama setelah batuk dan bersin, setelah menggunakan toilet, sebelum menyiapkan dan makan, dan setelah menyentuh hewan



Hindari minum susu yang tidak dipasteurisasi atau mengonsumsi daging mentah atau produk hewani yang belum dimasak dengan benar



Hindari kontak langsung dengan orang yang menunjukkan tanda-tanda sakit dan hindari berbagi barang pribadi dengan mereka

Demam Berdarah dan Virus Zika



Individu yang datang untuk umrah, haji, pekerjaan musiman, atau tujuan lain apa pun di wilayah haji disarankan untuk mengambil tindakan dan tindakan pencegahan yang diperlukan untuk menghindari gigitan nyamuk, seperti menggunakan pakaian pelindung (sebaiknya berwarna terang) yang menutupi sebagian besar tubuh. dan menggunakan obat nyamuk.



Jika terjadi keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional atau wabah penyakit yang tunduk pada Peraturan Kesehatan Internasional, Kementerian Kesehatan akan mengambil tindakan tambahan di luar apa yang disebutkan di atas dengan berkoordinasi dengan Organisasi Kesehatan Dunia.

Gangguan Gastrointestinal:

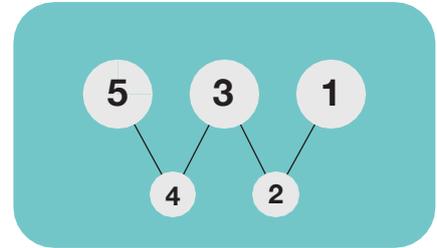
Untuk menghindari keracunan makanan selama haji, ikuti tips berikut ini:



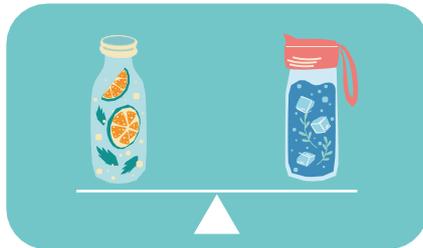
Makan makanan sehat yang kaya protein, sayuran, dan buah-buahan serta hindari makan berlebihan untuk memudahkan pergerakan selama haji.



Minum cukup cairan untuk menghindari dehidrasi dan kelelahan akibat panas



Bagilah waktu makan menjadi tiga makanan utama dan dua makanan ringan



Pertahankan keseimbangan antara air minum dan konsumsi jus yang kaya akan garam esensial



Hindari makan makanan baru dan asing untuk menghindari alergi makanan

Untuk mencegah keracunan makanan:



Cuci bersih buah dan sayuran sebelum dikonsumsi.



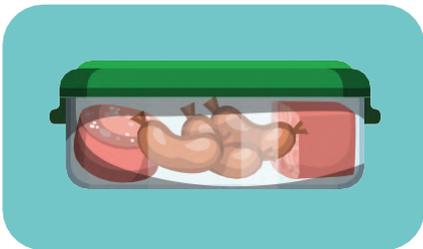
Simpan makanan di lemari es atau siapkan hanya yang dibutuhkan untuk satu kali makan.



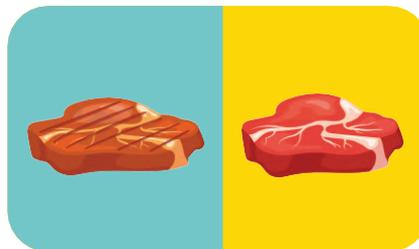
Bersihkan peralatan yang digunakan untuk persiapan dan konsumsi makanan



Periksa tanggal kedaluwarsa makanan dan minuman



Hindari menyimpan makanan matang untuk waktu yang lama saat bepergian.



Pisahkan makanan mentah dari makanan siap saji.



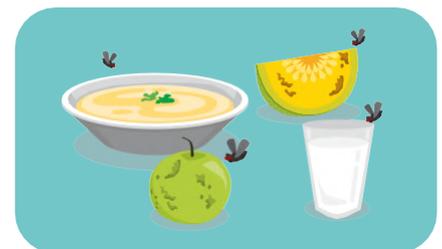
Hindari mengonsumsi susu dan produk susu yang tidak dipasteurisasi, serta daging yang kurang matang.



Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum menyiapkan makanan dan sebelum dan sesudah makan.



Buang makanan jika ada keraguan tentang keamanannya, seperti perubahan rasa, warna, bau, atau tekstur.



Jangan biarkan makanan terbuka dan terkena kontaminasi atau serangan.



Pertolongan pertama:



Minum banyak cairan untuk mengganti cairan yang hilang dan mencegah dehidrasi.



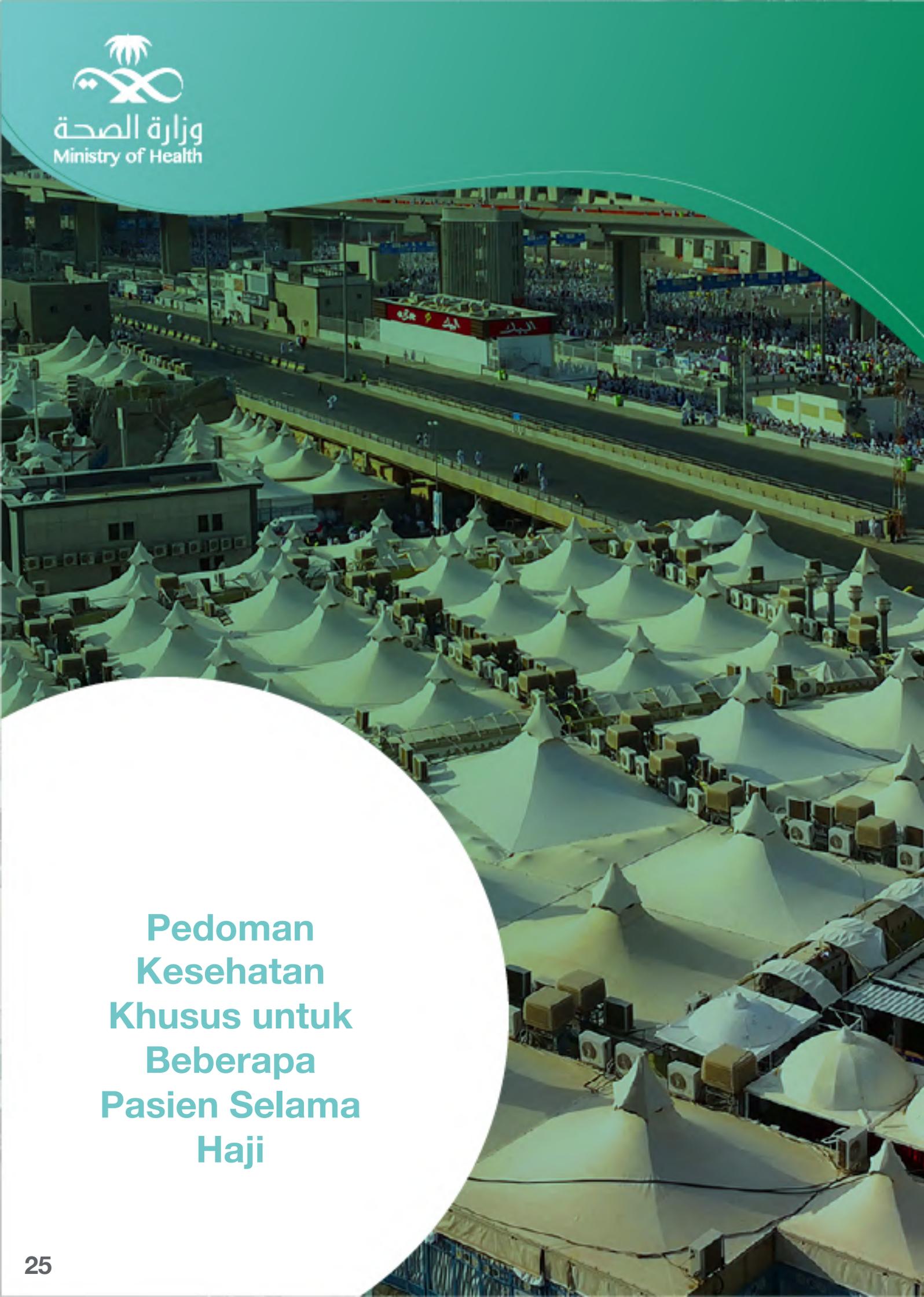
Berhenti memberi pasien makanan apa pun



Pindahkan orang yang terluka ke rumah sakit



وزارة الصحة
Ministry of Health



**Pedoman
Kesehatan
Khusus untuk
Beberapa
Pasien Selama
Haji**

Pedoman Kesehatan Bagi Penderita Jantung:

Umumnya, pasien dengan kondisi jantung stabil dapat menunaikan ibadah haji. Namun, disarankan agar mereka mengambil tindakan pencegahan berikut:



Pastikan persediaan obat yang cukup dan memadai serta simpan dengan aman.



Konsultasikan dengan dokter sebelum berangkat haji untuk mengevaluasi kondisi kesehatan.



Hindari aktivitas fisik yang berlebihan dan gunakan kursi roda selama Tawaf (keliling) dan Sa'i (berjalan antara Safa dan Marwa) jika merasa lelah.



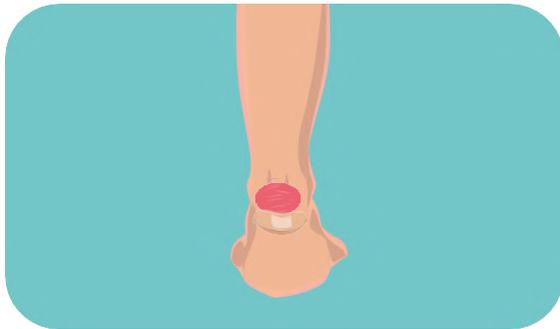
Bawalah kartu medis atau laporan yang menguraikan kondisi pasien dan obat-obatan yang mereka minum.



Jika pasien mengalami nyeri dada atau kesulitan bernapas, mereka harus segera mencari pertolongan medis di fasilitas kesehatan terdekat.

Pedoman Kesehatan Bagi Penderita Diabetes:

Pasien diabetes dapat menunaikan ibadah haji setelah menjalani pemeriksaan kesehatan untuk menentukan kelayakannya untuk menunaikan ibadah haji. Namun, mereka harus berhati-hati tentang hal-hal berikut:



Berkembangnya luka atau borok pada kaki atau bagian tubuh lainnya akibat peningkatan aktivitas dan keramaian



Kadar gula darah rendah, yang dapat terjadi akibat stres, paparan panas, serta perubahan pola makan dan pola makan



Iritasi kulit, yang umum terjadi pada pasien diabetes karena keramaian, keringat berlebih, dan fluktuasi kadar gula darah

Berikut adalah beberapa tips bagi jemaah diabetes untuk menghindari masalah ini:



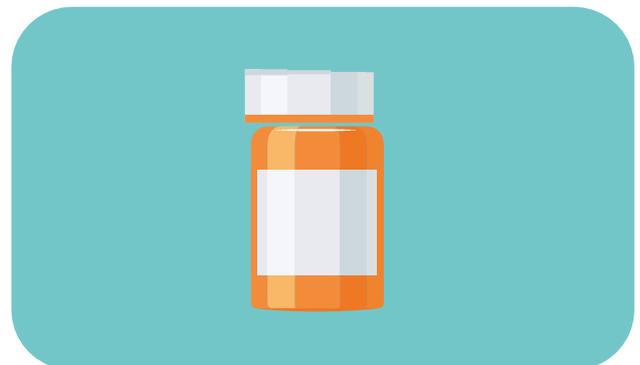
Bawalah alat pemantau glukosa darah dan ukur kadar gula darah Anda secara teratur, terutama bila Anda merasakan adanya fluktuasi kadar gula



Kenakan gelang atau tas jinjing dan kartu identitas yang menyatakan bahwa Anda menderita diabetes, bersama dengan informasi tentang jenis perawatan yang Anda terima. Ini akan memfasilitasi bantuan yang diperlukan jika diperlukan.



Pastikan insulin tetap dingin selama pengangkutan dan penyimpanan dengan menggunakan wadah pendingin yang sesuai (kantong perjalanan insulin) atau lemari es di tempat akomodasi Anda



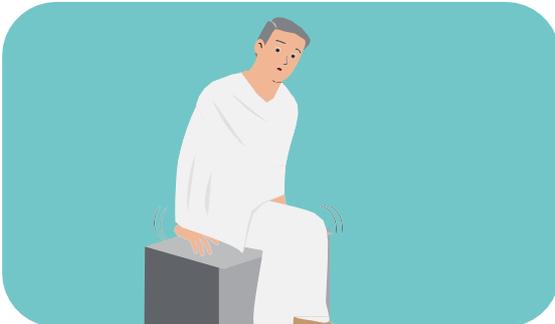
Pastikan persediaan obat diabetes yang memadai dan patuhi diet yang diresepkan sesuai dengan panduan penyedia layanan kesehatan Anda.



Peziarah harus mengenakan kaus kaki yang nyaman untuk melindungi kaki mereka dari borok dan menghindari berjalan tanpa alas kaki untuk wanita.



Jemaah bisa membawa beberapa jus manis atau permen sebagai pencegahan untuk dikonsumsi saat merasakan gejala gula darah rendah.



Hentikan sementara ritual tersebut jika mengalami gejala gula darah rendah.



Dianjurkan untuk tidak memulai Tawaf atau Sa'i (ritual) tanpa minum obat yang diperlukan dan mengonsumsi makanan yang cukup untuk mencegah kadar gula darah rendah.



Gunakan alat cukur listrik yang dirancang khusus untuk jemaah



Minumlah air putih dalam jumlah yang cukup secara teratur

Pedoman Kesehatan Penderita Asma:



Pasien disarankan untuk memakai gelang yang menunjukkan nama, usia, diagnosis asma, dan jenis perawatan yang mereka perlukan.



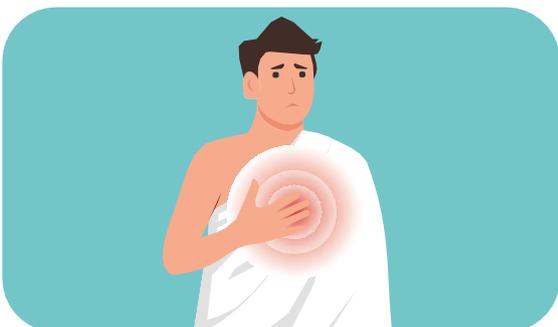
Pasien asma harus mengunjungi dokter mereka untuk memantau status kesehatan mereka dan meninjau rencana perawatan mereka sebelum berangkat haji.



Pasien asma harus selalu membawa inhaler penyelamat mereka selama ritual untuk menggunakannya saat dibutuhkan.



Lingkungan yang ramai selama haji berpotensi memicu serangan asma yang parah, sehingga lebih baik melakukan ritual pada waktu yang tidak terlalu ramai untuk menghindari episode tersebut.



Jika pasien mengalami gejala serangan asma, seperti sering batuk, mengi, sulit atau sesak napas, sesak atau nyeri dada, atau gangguan tidur karena kesulitan bernapas, mereka harus segera mencari bantuan ke fasilitas kesehatan terdekat.



Sebelum melakukan aktivitas fisik apa pun, terutama selama Tawaf (keliling), Sa'i (ritual berjalan antara Safa dan Marwa), dan melempar jumrah di Jamarat, dianjurkan untuk menggunakan bronkodilator setelah berkonsultasi dengan dokter.

Pedoman Kesehatan untuk Pasien Alergi:

Seorang pasien alergi mungkin menderita kepekaan yang berlebihan terhadap zat-zat lingkungan tertentu seperti asap, debu, makanan, bahan kimia, dan lain-lain. Alergi dapat memengaruhi bagian tubuh mana pun, termasuk kulit, mata, hidung (dikenal sebagai rinitis alergi), dan bahkan dada (dikenal sebagai asma). Hal ini dapat meningkat selama musim haji karena keramaian, debu, panas, dan asap knalpot mobil.

Berikut adalah beberapa saran yang dapat membantu meringankan masalah kesehatan ini



Dalam kasus dimana alergi disebabkan oleh makanan tertentu, pengobatan dalam hal ini adalah dengan menghindari makan makanan tersebut.



Jika alergi berhubungan dengan kulit atau rinitis alergi, jamaah haji pasien dapat meminum antihistamin yang sesuai dengan anjuran dokter. Secara umum, tidak ada risiko bagi jamaah haji dari alergi kecuali terjadi eksaserbasi asma.



Beberapa obat alergi dapat menyebabkan kantuk, jadi penting untuk mengetahuinya saat mengemudi.

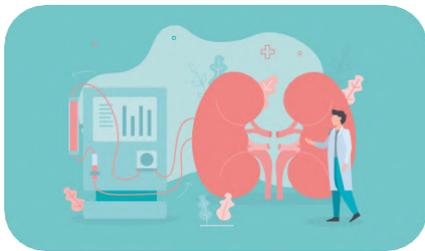


Penderita alergi disarankan untuk menghindari tempat, waktu, aktivitas, dan makanan yang memicu alerginya, seperti menghindari paparan langsung sinar matahari dan menghindari keramaian.



Pedoman Kesehatan Bagi Penderita Ginjal:

Ada beberapa penyakit ginjal, namun secara umum kita akan fokus pada gagal ginjal yang membutuhkan cuci darah, gangguan fungsi ginjal, dan batu ginjal:



Pasien gagal ginjal harus melakukan cuci darah secara rutin selama menunaikan ibadah haji



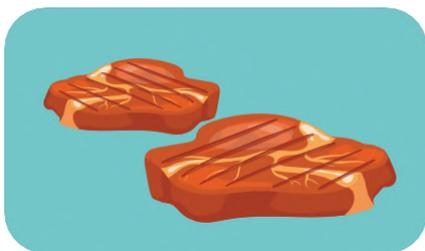
Pasien harus berkonsultasi dengan dokter mereka untuk memastikan kemampuan mereka untuk melakukan haji dan mendapatkan pedoman kesehatan yang sesuai.



Pasien harus mengunjungi pusat kesehatan atau rumah sakit terdekat jika terjadi gangguan pada tubuh, seperti infeksi saluran cerna atau infeksi saluran kemih.



Pasien harus membawa obat yang diresepkan dan menyimpannya di tempat yang sesuai agar mudah diakses.



Jangan terlalu banyak mengonsumsi daging dan protein agar tidak mempengaruhi fungsi ginjal.



Hindari kontak yang terlalu lama dengan terik matahari untuk mencegah hilangnya cairan dan garam dari tubuh.

Pertolongan pertama

Pertolongan Pertama untuk Gula Darah Rendah:

Jika hasil tes gula darah rendah atau jika Anda mengalami gejala gula darah rendah:



Tes gula darah lagi setelah 15 menit. Jika hasil gula darah dalam batas normal.



Tingkatkan gula darah dengan minum jus manis atau minum dua sendok teh madu



Jika hasil gula darah masih rendah, ulangi proses menaikkan gula darah dengan meminum jus manis atau minum dua sendok teh madu dan tes gula darah lagi setelah 15 menit.



Makanlah makanan yang mengandung karbohidrat untuk menjaga kadar gula darah



Jika glukagon tidak tersedia dan pasien tidak sadar kembali dalam 15-20 menit, pindahkan pasien ke rumah sakit sesegera mungkin.



Jika hasil gula darah masih rendah dan pasien tidak merespon dan berisiko kehilangan kesadaran, suntikkan dosis glukagon jika tersedia di lokasi episode gula darah rendah.

Pertolongan Pertama untuk Mimisan:



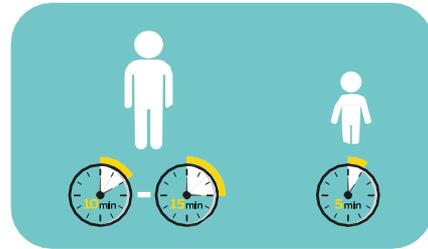
Berikan tekanan pada kedua sisi hidung, khususnya bagian lunak (tulang rawan), sambil menghindari tekanan hanya pada satu sisi, meskipun pendarahan hanya di satu sisi.



Bersandar sedikit ke depan sambil duduk atau berdiri, hindari berbaring atau memiringkan kepala ke belakang karena dapat menyebabkan tertelan darah dan muntah.



Kompres dingin atau kompres es dapat diletakkan di hidung karena membantu menyempitkan pembuluh darah.



Berikan tekanan pada hidung setidaknya selama lima menit untuk anak-anak dan 10 hingga 15 menit untuk orang dewasa.

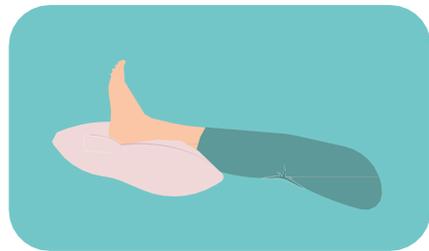


Ulangi langkah sebelumnya jika pendarahan tidak berhenti, terus berikan tekanan pada hidung setidaknya selama 30 menit. Jika pendarahan masih tidak berhenti, penting untuk segera mencari pertolongan medis.

Pertolongan Pertama untuk Memar:



Oleskan kompres es ke area yang cedera



Istirahat dan angkat area yang terkena untuk mencegah pembengkakan dan mengurangi rasa sakit.



Oleskan kompres es ke area yang terkena tidak lebih dari 15 menit setiap kali dan ulangi sepanjang hari.



Bungkus kantong es dengan handuk



Minum obat pereda nyeri untuk meredakan nyeri

Tindakan pencegahan selama bercukur meliputi rekomendasi berikut:



Ingatlah bahwa menggunakan alat cukur Anda sendiri adalah cara terbaik untuk melindungi diri Anda dari infeksi selama bercukur



Gunakan pisau cukur sekali pakai dan hindari berbagi jenis pisau cukur apa pun dengan orang lain



وزارة الصحة
Ministry of Health



**Setelah
Haji**

Untuk keamanan anda

penting untuk menyiapkan kotak P3K sebelum hari penyembelihan jika terjadi keadaan darurat.

Luka Kecil



Ganti perban atau perekat setiap hari



Ganti perban atau perekat setiap hari



Oleskan pembalut steril atau kain bersih ke area luka dan berikan tekanan pada luka.

Kamu harus

Pergi ke ruang gawat darurat dalam kasus berikut:



Pendarahan terus menerus dari luka



Kemerahan, bengkak, atau rasa sakit yang meningkat di sekitar luka



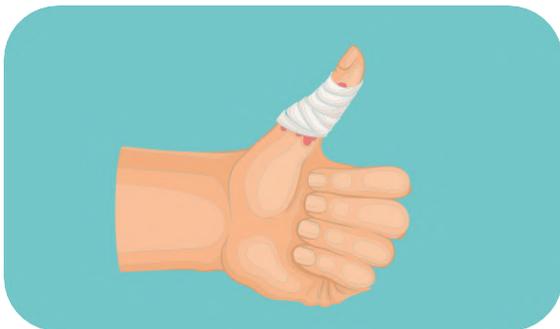
Adanya kondisi kesehatan yang sudah ada sebelumnya seperti diabetes atau lainnya



Adanya benda asing lain yang tertanam pada luka

Luka yang dalam

Pendarahan hebat



Oleskan pembalut steril atau kain bersih ke luka dan tekan dengan kuat ke area tersebut sampai bantuan medis tiba



Tidak melepaskan benda yang tertusuk atau mencoba membersihkan luka sampai bantuan medis tiba



Segera bawa bagian yang terputus dan terluka ke rumah sakit.



Dalam kasus amputasi, tempatkan bagian yang terpotong di dalam kantong bersih dan kemudian ke dalam wadah berisi air dingin dan es.

Layanan penting yang harus diperhatikan

Untuk pertanyaan kesehatan, hubungi 937

Panggilan dijawab 24/7 dalam berbagai bahasa:

Persian

Persian

Turkish

türkçe

French

Français

Indonesian

Anonim

Urdu

ودرا

Akses layanan kesehatan Anda melalui aplikasi Sehaty

Aplikasi terpadu untuk layanan kesehatan



Klik di sini
untuk
Mengunduh



Cari tahu tentang pusat kesehatan dan rumah sakit terdekat di sekitar Anda



Klik disini





وزارة الصحة
Ministry of Health



سَعَى كُفْرًا مَغْفُورًا
وَمُنْتَهَى كُفْرًا مَغْفُورًا