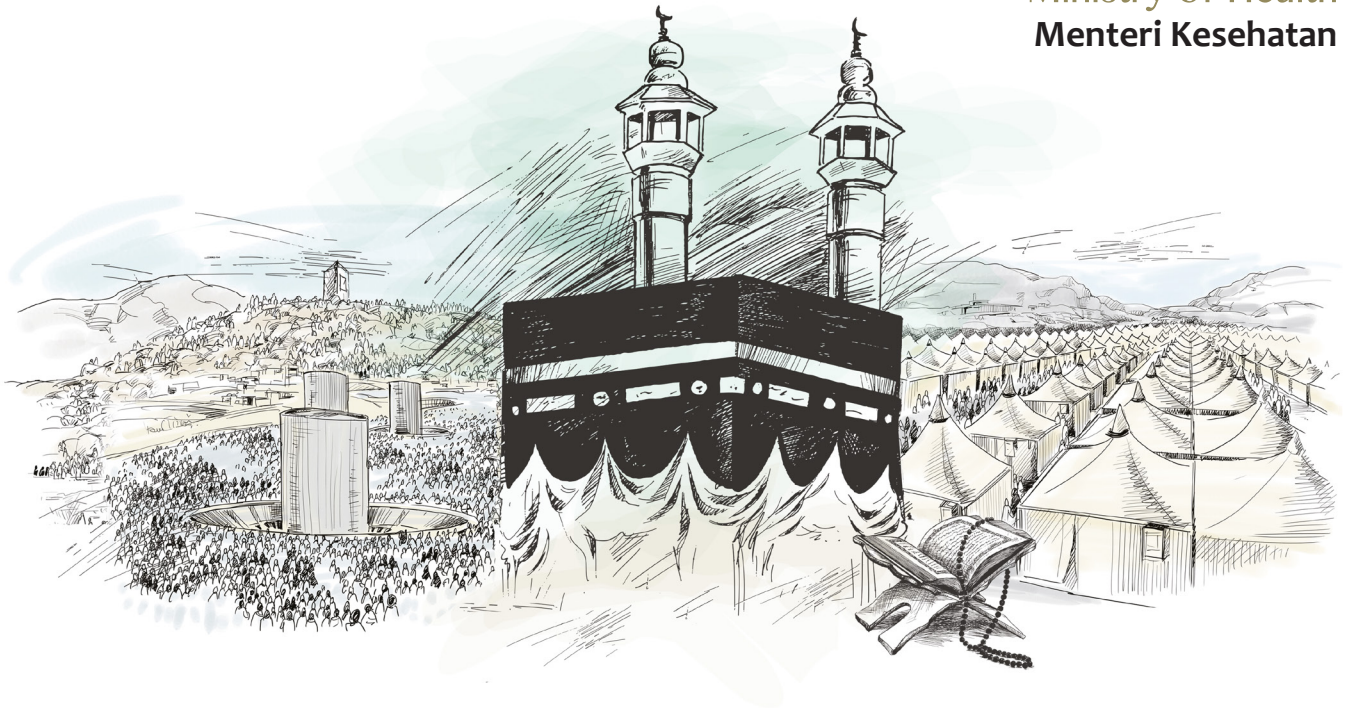




وزارة الصحة

Ministry of Health

Menteri Kesehatan



Panduan Umum Kesehatan Bagi Haji dan Kecil Haji

Edisi Ketiga | 1438 Tahun Hijriah - 2017 Tahun Gregorian





Indeks

Pendahuluan	1
Petunjuk kesehatan sebelum Haji dan Kecil haji	2
Vaksinasi atau vaksin untuk Haji	4
Langkah pencegahan Haji dan Kecil haji di pelabuhan	6
Pedoman kesehatan selama haji dan kecil haji	10
Pedoman kesehatan khusus untuk beberapa pasien selama haji dan kecil haji	19
Penyakit yang paling umum terjadi pada Haji dan Kecil haji	25
Wanita dan anak di Haji dan Kecil haji	40
Gangguan Pos-Haji	44
Daftar referensi	45



Alamat Oleh Yang Mulia Menteri Kesehatan

Pengantar

Segala puji bagi Allah, dan berkat dan damai sejahtera Nabi Muhammad, keluarga dan teman-temannya:

Tuhan berfirman di dalam kitab sucinya (**Haji adalah orang wajib berhutang kepada Allah, orang-orang yang mampu melakukan perjalanan**) firman Tuhan adalah kebenaran. Tuhan telah menghormati negara yang baik ini dengan adanya dua Masjid Suci, kiblat Muslim dari tanah dan sebagian besar dari mereka, di mana pertemuan haji dan kecil haji paling besar terjadi di musim haji dan kecil haji, sehingga membuat Pemerintah Kustodian Dua Masjid Suci mengumpulkan semua energinya dan memanfaatkan potensinya untuk menerima haji. Untuk bisa melakukan ritual ini dengan mudah dan mudah.

Kementerian Kesehatan di Kerajaan Arab Saudi adalah salah satu sektor Negara yang mendapat kehormatan untuk melayani para tamu Al Rahman dan memberi mereka perawatan kesehatan sejak mereka tiba di Kerajaan sampai mereka berangkat ke rumah mereka. Tanah air Kementerian tersebut merekrut sekitar 22.000 praktisi kesehatan dan administrasi dalam berbagai spesialisasi dan kategori untuk melayani mereka. Makkah, Madinah dan Tempat- Tempat Suci, termasuk 25 rumah sakit, terdiri dari 525 tempat tidur, di samping 141 pusat kesehatan permanen dan musiman, serta pusat-pusat ambulatory di Mekah.

Fasilitas ini didukung oleh staf medis khusus, peralatan dan teknologi modern, dan program khusus khusus seperti kateterisasi jantung, operasi jantung terbuka, endoskopi gastrointestinal, dan dialisis.

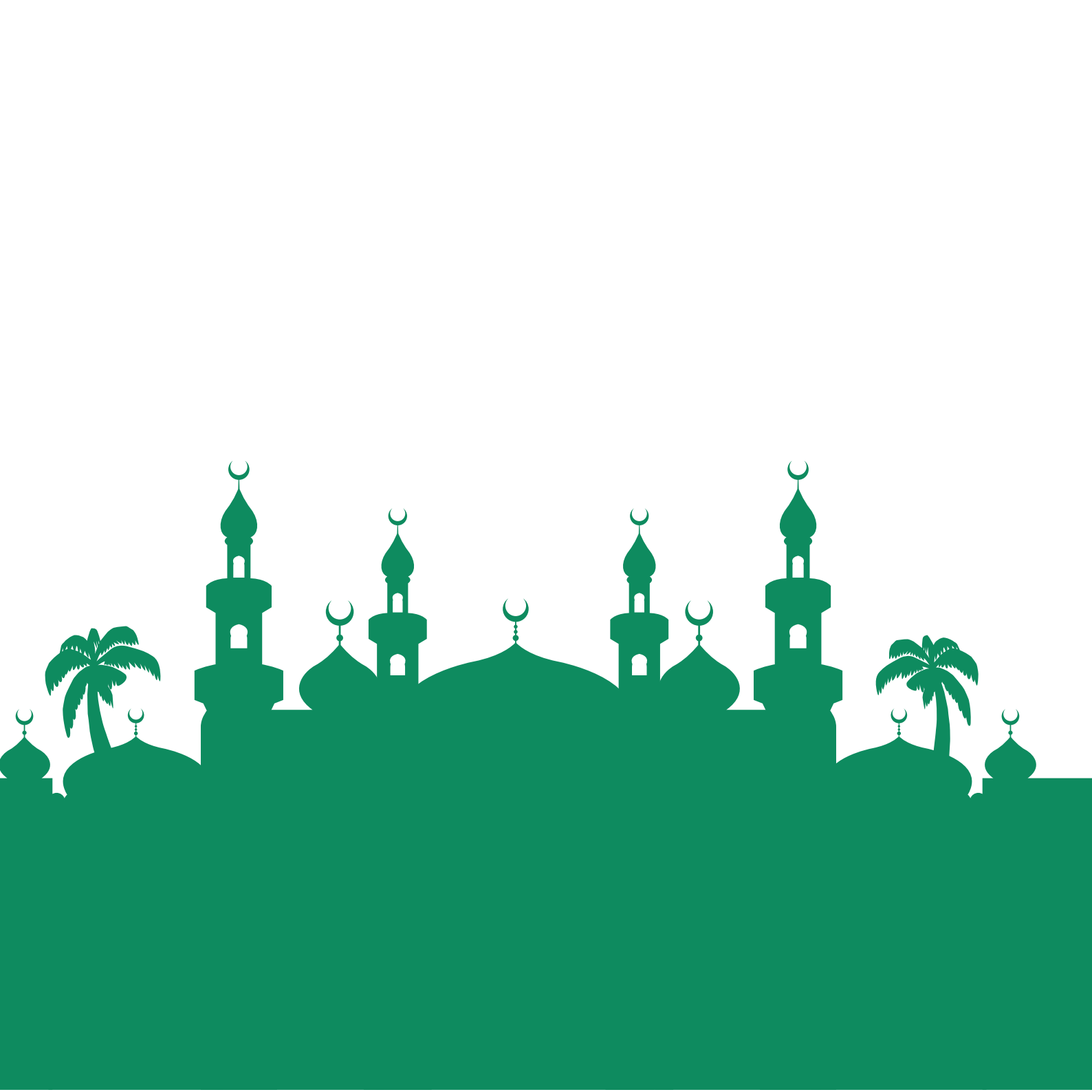
Kementerian juga membayar sisi pencegahan dan melindungi kesehatan haji melalui berbagai program pencegahan dan penyadaran mereka di masa lalu di musim Haji. Dia menjelaskan pentingnya memusatkan perhatian pada pendidikan kesehatan selama haji dan kecil haji dan mengenalkan haji pada konsep kesehatan yang membantu mereka memperbaiki praktik mereka untuk mencegah penyakit dan epidemi yang dapat mencegah mereka melakukan tugas mereka. Sheds menyoroti banyak masalah kesehatan yang diminati orang-orang di Rumah Tuhan.

Kami berharap agar Allah berkenan dengan para haji dan pengunjung Rumah Allah dan pengunjung kota Rasulullah saw. Untuk menjalankan tugasnya dengan mudah dan mudah meminta Tuhan untuk semua penerimaan dan pengampunan.

Menteri Kesehatan

Dr. Tawfek bin Fawzan Alrabiah





Panduan Kesehatan Sebelum Haji Dan Kecil

Sebelum Haji atau Kecil haji pergi ke tempat suci, ada beberapa panduan untuk diperhatikan:

1. Mengambil vaksinasi yang diperlukan, terutama untuk orang dengan penyakit kronis dan orang tua.
2. Berhati-hatilah untuk mengkonsumsi obat dalam jumlah cukup, terutama jika ia menderita penyakit yang memerlukan pengobatan obat secara terus menerus seperti penyakit jantung, hipertensi, penyakit ginjal, asma, alergi, dan diabetes.
3. Bawalah pakaian yang cukup, di mana lebih baik mengganti pakaian terus-menerus dan berulang kali agar tetap bersih. Pakaian harus lebar, longgar dan kode warna.
4. Perawatan untuk membawa laporan rinci yang menunjukkan penyakit, obat-obatan dan dosis, yang membantu menindaklanjuti kasus bila diperlukan.
5. Pastikan tas pribadi berisi bahan pembersih yang diperlukan untuk tubuh, seperti penjepit, alat cukur, sabun, pasta gigi, payung surya (warna terang), dan pakaian longgar, dan krim atau salep yang lembab. Jumlah yang cukup harus tersedia.
6. Untuk memastikan bahwa penahanan kantong medis pada alat untuk mensterilkan luka dan obat anti panas dan rasa sakit.
7. Pastikan membawa alat untuk mengukur keajaiban dalam darah jika dia menderita diabetes.
8. Sambil duduk lama di pesawat atau bus dianjurkan berjalan atau berdiri untuk waktu yang singkat setiap satu atau dua jam, dan bisa menggerakkan kakinya terus-menerus sambil duduk, ini membantu mencegah kaki bengkak.
9. Haji harus menemui dokter sebelum bepergian untuk memastikan kestabilan kesehatan dan kemampuannya untuk melakukan Haji.

Haji harus berkonsultasi dengan dokter sebelum bepergian untuk memastikan kesehatannya stabil dan kemampuannya untuk melakukan Haji



Pesan kesehatan dasar di Haji

Ada pesan kesehatan dasar di Haji, harus berkomitmen untuk menjamin keamanan Haji dan keselamatan orang lain disekitarnya, yaitu:

Jangan meludah di tanah.

Hindari menekan atau membebani stopkontak di kediaman haji.

Jika haji menderita batuk atau batuk terus-menerus selama lebih dari dua minggu, dia harus melakukan analisis yang diperlukan sebelum melakukan perjalanan untuk memastikan dia bebas dari tuberkulosis.

Berhati-hati menggunakan serbet saat bersin atau batuk, terutama di transportasi seperti pesawat terbang dan bus karena merupakan salah satu tempat paling umum dimana infeksi menyebar.



Setelah melakukan vaksinasi atau vaksinasi sebelum Haji cukup untuk mencegah haji dari penyakit menular tertentu.

Vaksinasi Atau Vaksin Untuk Haji

Perlu vaksinasi atau vaksinasi sebelum Haji (sesuai jadwal berikut). Hal ini diperlukan untuk mencegah dan mencegah haji dari penyakit menular tertentu, insyaallah. Vaksinasi ini wajib dilakukan, termasuk yang bersifat opsional, namun konsultasikan dengan dokter Anda sebelum melakukan vaksinasi.

Sebelum bepergian untuk Haji:

1. Perlu vaksin vaksinasi vaksin sebelum melakukan Haji untuk jangka waktu tidak kurang dari 10 hari dan tidak lebih dari 3 tahun.

* Minimal 10 tahun jika vaksin polikistik digunakan dan 5 tahun jika vaksin gabungan digunakan.

2. Dianjurkan untuk menggunakan vaksin influenza musiman, terutama yang memiliki penyakit kronis, penyakit imunodefisiensi bawaan dan penyakit bawaan dan penyakit metabolik, wanita hamil dan anak-anak kurang dari (5 tahun) dan orang gemuk.

* Vaksinasi dengan vaksin influenza musiman diwajibkan bagi karyawan saya. Kementerian Kesehatan juga direkomendasikan untuk pekerja Haji dari sektor lain.



Daftar Vaksinasi Untuk Haji:

 Catatan	 Waktunya	 Kelompok Sasaran	 Vaksinasi
4-Vaksinasi terhadap Neisseria	Semua haji dan anak-anak berusia 2 tahun ke atas. Bisa juga diberikan keudukannya	Setidaknya sepuluh hari sebelum Haji	Imunitasnya diberikan selama tiga tahun, yaitu vaksinasi wajib
(Meningitis)	Apakah diberikan kepada haji yang berasal dari daerah dimana penyakit ini menyebar, seperti daerah di sub-Sahara Afrika dan Amerika	Setidaknya sepuluh hari sebelum Haji	Imunitas seumur hidup diberikan
Vaksinasi demam kuning	Dianjurkan untuk diberikan kepada masing-masing haji untuk haji atau haji kecil, terutama pasien lanjut usia dan sakit kronis, pasien dengan kelainan kekebalan dan imunisasi, penyakit metabolik, orang gemuk dan ibu hamil dari bulan keempat dan seterusnya.	Setidaknya dua minggu sebelum Haji	
Vaksinasi terhadap influenza musiman	Ini diberikan untuk semua umur haji yang berasal dari daerah yang terkena virus	Empat minggu sebelum Haji	Dosis lain diberikan saat tiba di Kerajaan Inggris

Langkah Pencegahan Haji dan Kecil haji di Pelabuhan

Penerbit: Peraturan Kesehatan Internasional

Target:

Langkah pencegahan di pelabuhan dimaksudkan untuk mencegah dan mengobati penyakit epidemik dengan dimensi epidemiologi ke Kerajaan pada umumnya dan ke daerah haji dan kecil haji pada khususnya, termasuk yang berikut ini:

Prosedur umum:

Otoritas kesehatan di titik masuk harus mewawancarai semua pendatang segera setelah mereka tiba dengan menggunakan triase visual dan merujuk kasus yang mencurigakan ke fasilitas kesehatan terdekat. Untuk memastikan diagnosis dan menyelesaikan tindakan pencegahan, serta di pelabuhan masuk untuk mengaktifkan rencana darurat kesehatan masyarakat di pelabuhan; Untuk memenuhi keadaan darurat kesehatan masyarakat dan koordinasi dengan pihak lain mengenai rencana dan pelatihan ini.

Prosedur Khusus:

(1) Penyakit Serebrovaskular

Negara-negara Target: Semua Negara

Imunisasi: Semua umur

Bukti imunisasi: Pastikan untuk menyajikan sertifikat imunisasi yang valid, yang membuktikan penerimaan vaksin untuk demam serebrospinal sebelum datang ke Kerajaan setidaknya selama 10 hari untuk kategori berikut:

- ✓ Di sebelah haji atau kecil haji
- ✓ Tiba di Haji dan Kecil haji (Makkah, Ritus Kudus, Madinah, Jeddah) untuk pekerjaan musiman selama musim Haji dan Kecil haji

Jenis imunisasi: Vaksin serebrospinal quadrivalen untuk pola A, C, W, Y, dan imunisasi diterima oleh salah satu dari vaksin berikut ini:

- ✓ Vaksin polisakarida dan masa efektifitasnya adalah 3 tahun
- ✓ Konjugat vaksin kompak dan masa efektifitasnya 5 tahun

Catatan: Jika jenis vaksin tidak disebutkan dalam sertifikat imunisasi, masa efektivitasnya dianggap 3 tahun.

Prosedur lain: Perawatan pencegahan untuk skizofrenia diberikan pada kategori berikut:

1. Semua hajis dan haji haji kecil yang berasal dari negara-negara Afrika, terlepas dari imunisasi mereka, adalah: Sudan, Sudan Selatan, Mali, Burkina Faso, Guinea, Guinea-Bissau, Nigeria, Ethiopia, Pantai Gading, Niger, Benin, Kamerun, Chad, Eritrea, Gambia, Senegal, Afrika Tengah.
2. Yang mendapat imunisasi dengan vaksin demam berdarah non-kuadratal.
3. Siapa saja yang memiliki sertifikat vaksinasi yang diterbitkan dalam waktu kurang dari sepuluh hari atau lebih dari tiga tahun untuk vaksin polikistik atau lebih dari lima tahun untuk vaksin gabungan.
4. Mereka yang tidak memiliki sertifikat yang membuktikan vaksinasi, perawatan pencegahan harus sesuai dengan yang berikut ini:

Dewasa: Mereka diberi Ciprofloxacin 500 mg secara oral (satu dosis) dan bisa diganti dengan Rifampicin 600 mg dua kali sehari selama 2 hari (4 dosis)

Wanita Hamil: Ceftriaxone 250 mg per otot (satu dosis)

Anak-anak: Sirup Rifampisin sesuai dengan yang berikut ini:

- ✓ Kurang dari satu bulan 5 mg / kg berat badan setiap 12 jam selama dua hari (4 dosis)
- ✓ Sebulan dan lebih 10 mg / kg berat badan anak setiap 12 jam selama dua hari (4 dosis)

Catatan: Untuk semua vaksin, obat-obatan yang disebutkan di atas dibaca bersamaan dengan vaksin atau obat-obatan dan diimplementasikan secara ketat, terutama metode pelestarian dan petunjuk teknis untuk memberikan vaksinasi vaksin dan kontrasepsi.

(2) Demam Kuning

Negara sasaran:

Negara Afrika berikut: Benin, Burkina Faso, Burundi, Kamerun, Republik Afrika Tengah, Chad, Kongo, Pantai Gading, Republik Demokratik Kongo, Guinea Khatulistiwa, Gabon, Guinea, Guinea-Bissau, Guinea Khatulistiwa, Guinea-Bissau, Liberia, Niger, Nigeria, Mali, Mauritania.

Negara-negara Selatan dan Amerika Tengah berikut: Ekuador, Guyana, Guyana, Brasil, Bolivia, Suriname, Peru, Panama, Trinidad dan Tobago, Venezuela, Kolombia, Argentina, Paraguay.

Vaksinasi: Semua umur

Membuktikan vaksinasi: Selain tujuan lain yang diumumkan oleh negara-negara yang terinfeksi, demam kuning diwajibkan untuk menyerahkan sertifikat vaksinasi yang valid terhadap penyakit ini, sesuai dengan Peraturan Kesehatan Internasional, yang membuktikan bahwa mereka telah diimunisasi terhadap penyakit ini sebelum mereka tiba di Kerajaan untuk Jangka waktu tidak kurang dari sepuluh hari. Sertifikat vaksinasi seumur hidup.

Dengan tidak adanya sertifikat vaksinasi atau validitasnya, tindakan pengawasan ketat akan diterapkan pada orang tersebut sampai masa berlakunya sertifikat atau sampai kadaluarsa enam hari, di mana pusat kontrol kesehatan di titik masuk akan melaporkan data lengkap termasuk Nama, kewarganegaraan, dan jumlah perjalanannya,, Tanggal kedatangannya, dan informasi lengkap tentang tempat tinggalnya di Makkah atau Madinah dan nama Mutawf untuk Direktorat Kesehatan.

Aksi lainnya: Berbagai pesawat terbang, kapal dan transportasi yang berasal dari negara-negara dengan demam kuning diminta untuk mengumumkan pembasmian nyamuk di kapal sesuai dengan standar internasional sesuai dengan Peraturan Kesehatan Internasional (2005). Semua kapal yang masuk diwajibkan untuk memberikan sertifikat izin yang berlaku, sementara kapal yang berasal dari negara yang demam demam akan dikenai pemeriksaan kesehatan untuk memastikan mereka bebas dari pembawa demam kuning sebagai syarat untuk memberikan kebebasan komunikasi kepada mereka.

(3) Polio

Negara sasaran:

Afghanistan, Nigeria, Kamerun, Ethiopia, Suriah, Somalia, Yaman, Guinea, Irak, Guinea Khatulistiwa, Sudan Selatan, Madagaskar, Utheria, Laos, Myanmar (Burma), Niger, Chad, Liberia, Sierra Leone, Republik Afrika Tengah Republik Demokratik Kongo, Kenya.

Vaksinasi: Semua umur

- **Membuktikan vaksinasi:** Pelamar dari negara-negara tersebut di atas diminta untuk menyerahkan sertifikat vaksinasi dengan vaksin polio oral sebelum datang ke Kerajaan empat minggu.
- **Jenis vaksinasi:** OPV oral atau vaksin polio.

Aksi lainnya: Semua orang yang datang dari negara-negara di atas diberi vaksin vaksin OPV tambahan saat mereka tiba di Kerajaan tanpa memandang usia dan vaksinasi sebelumnya, dengan mempertimbangkan kontraindikasi vaksin sesuai dengan selebaran yang dilampirkan.

(4) Prosedur Untuk Virus Zika:

Karena pendaftaran beberapa kasus dan wabah virus Zika di beberapa negara di dunia, terutama di Amerika Tengah dan Selatan, dan karena virus ini ditularkan melalui nyamuk (Eids Iptbay), menurut Peraturan Kesehatan Internasional (2005) Akan dibutuhkan dari berbagai pesawat terbang dan kapal dan transportasi yang berasal dari negara-negara yang dinyatakan terinfeksi oleh virus Zika adalah insektisida berdasarkan model internasional. Daftar negara yang disebutkan diperbarui secara berkala berdasarkan perkembangan epidemiologi dan wabah penyakit di negara lain.

(5) Kolera:

Karena wabah kolera epidemiologi di Yaman, tindakan berikut akan dilakukan di pelabuhan perbatasan selatan yang bersebelahan dengan Yaman:

1. Wawancara pendatang dari Yaman di pelabuhan masuk segera setibanya setiap saat, terutama selama musim kecil haji dan haji; Untuk mendeteksi kasus kolera.
2. Mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan untuk mengisolasi kasus yang dicurigai, segera melaporkan ke Direktorat Kesehatan, dan ikuti peraturan pengendalian infeksi.
3. Untuk mencegah masuknya makanan dengan kedatangan dari Yaman, kecuali yang diumumkan dan pengadilan tertutup, yang dipersembahkan untuk pelancong di sepanjang jalan dan berkoordinasi dengan Bea Cukai Saudi dan Otoritas Makanan dan Obat-obatan Saudi.
4. Berkomunikasi dengan pemerintah kota, Departemen Pertanian dan Otoritas Makanan dan Obat-obatan Saudi untuk memperbaiki pengamatan yang berkaitan dengan kesehatan lingkungan atau keamanan air dan makanan.
5. Mengambil sampel air untuk pemeriksaan bakteriologis dari semua sumber air di pelabuhan dan secara teratur.

Panduan Kesehatan Selama Haji Dan Kecil Haji

Haji atau haji selama Haji-nya menemukan banyak kejadian dan bertemu banyak orang, dan dia berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Oleh karena itu, haji harus berhati-hati terhadap kesehatan masyarakatnya dan tidak bersikap lunak terhadap hal-hal yang mudah, karena sebagian besar masalah kesehatan timbul karena mengabaikan pedoman dan pedoman kesehatan sederhana.

Berikut adalah beberapa pedoman kesehatan yang harus dipatuhi.

Menjaga kebersihan diri dan kebersihan lingkungan

Etiket yang paling penting untuk diikuti:

- Menjaga kebersihan diri, mencuci, dan tetap mencuci tangan dengan saksama dengan sabun, air atau desinfektan lain yang biasa mencuci tangan.
- Cuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan kamar mandi, setelah bersin dan batuk, dan saat datang ke kediaman.
- Hindari meludah di tanah; Ini - selain menjadi pemandangan yang tidak tepat - adalah cara yang berbahaya untuk menularkan penyakit dan menyebarkan infeksi.
- Gunakan serbet saat batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung, lalu buang di keranjang sampah.
- Jika tidak ada serbet yang tersedia, yang terbaik adalah batuk atau bersin di bagian atas lengan, bukan di tangan.
- Kebutuhan untuk menghilangkan kebutuhan di luar toilet atau kakus, pada penyebaran penyakit menular, serta pandangan mengerikan dan mengganggu dari kesalahan ini.
- Jangan membuang sampah dan residu makanan di jalan dan pembuangan di wadah yang dialokasikan untuk mereka.
- Pengetatan pakaian dengan pakaian lain yang bersih terus menerus mencegah banyak masalah kesehatan, seperti shower yang menyebarkan.
- Hati-hati membersihkan kediaman haji setiap hari.
- Perawatan untuk membersihkan mulut dan gigi secara teratur.



Gunakan saputangan saat batuk atau bersin untuk menutupi mulut dan hidung dan buang di keranjang sampah atau gunakan lengan atas daripada tangan untuk mengurangi penularan penyakit pernapasan menular.



Gunakan masker di lokasi kemacetan dan perakitan, dan ubah secara teratur sesuai instruksi pabrik pembuatnya, keluarkan dari belakang telinga dan bukan dari depan, lalu cuci tangan dengan sabun dan air.



Buang limbah dengan meletakkannya di tas dan membuangnya ke tempat yang telah ditentukan.

Tekanan Termal Dan Pemogokan Termal (Pemogokan Sinar Matahari)

Beberapa haji resor untuk melakukan ritual, seperti tawaaf, mencari dan melempar selai, pada saat berkerumun besar dan panas. Mereka mencambuk diri sendiri dan orang-orang dengan mereka, meski penampilan mereka di luar waktu puncak dan kemacetan, setelah moderasi suhu, lebih nyaman bagi tubuh.

Beberapa orang melelahkan diri selama haji dan kecil haji, larut malam, jangan putus dengan istirahat yang cukup, dan tunjukkan perilaku tubuh ini untuk kelelahan, kelelahan dan kelelahan.

Perlindungan:

- Minum cairan dalam jumlah yang cukup, seperti air dan jus untuk mengkompensasi kekurangan yang disebabkan oleh keringat
- Istirahatkan cukup istirahat sambil menjauhkan diri dari tekanan berlebihan pada tubuh.
- Gunakan payung surya (sebaiknya payung dengan warna terang seperti putih) dan hindari paparan sinar matahari secara langsung bila memungkinkan.

Untuk menghindari kelelahan panas dan sengatan sinar matahari, gunakan kanopi matahari, hindari paparan sinar matahari secara langsung sebanyak mungkin, dan lebih dari sekedar mengambil cairan dan istirahatlah dengan cukup.

Keracunan Makanan

Beberapa haji tidak menyiapkan makanan dengan cara yang tidak sehat, jadi beberapa penyakit menular yang terkait dengan makanan dapat meningkat di Haji (misalnya diare, muntah, sakit perut, infeksi saluran cerna, dan keracunan makanan).

Perlindungan:

- Hati-hati kebersihan, cuci tangan dengan air dan sabun saat menyiapkan makanan sebelum dan sesudah makan, serta setelah kebutuhan.
- Pastikan kebersihan peralatan yang digunakan untuk menyiapkan dan menyantap makanan. - Jaga untuk mencuci buah dan sayuran sebelum konsumsi
- Jangan biarkan makanan terpapar, karena sangat rentan terhadap polusi, serangga dan hewan.
- Periksa tanggal validitas saat membeli makanan dan minuman kaleng dan yang diawetkan.
- Gunakan air kaleng atau olahan dengan penyaringan dan pemurnian untuk minum dan memasak, jika tidak, air harus digunakan sebelum digunakan.
- Jangan membeli makanan yang dijual di jalanan PKL, dan hindari mengonsumsi makanan yang terpapar.
- Hindari menjaga makanan yang dimasak pada suhu kamar selama lebih dari dua jam karena ini menyebabkan berkembangnya kuman, dan kemudian kemungkinan terpapar keracunan. Oleh karena itu, harus disimpan di kulkas atau gunakan sediaan cukup untuk satu kali makan.

- Haji harus sangat berhati-hati dengan kebersihan selama haji.
- Minum dan air bersih harus bersih dan bebas dari kontaminan dan mikroba

Untuk Mencegah Anda Dari Keracunan Makanan



Hindari makanan yang paling sedikit terpapar yang rentan terhadap kontaminasi atau pembelian dari pedagang kaki lima.



Tetap cuci tangan dengan saksama dengan sabun dan air atau antiseptik khusus, oleh karena itu, terutama sebelum menyiapkan makanan dan menyiapkannya sebelum memakannya.



Pastikan untuk memeriksa keabsahan makanan dan makanan kaleng.



Ingatlah untuk menyimpan makanan yang dimasak selama lebih dari dua jam pada suhu kamar atau di bus dan menyebabkan pertumbuhan bakteri dan kemudian keracunan makanan.



Pastikan mencuci sayuran dan buah dengan baik sebelum makan.



Pastikan untuk memasak makanan dengan baik dan memakannya segera setelah persiapan atau menyimpannya dalam suhu dingin yang sesuai di kulkas.

Tindakan Pencegahan Saat Bercukur

Beberapa haji dan kecil haji melakukan wudhu atau pisau cukur yang pernah digunakan orang lain sebelumnya. Hal ini menempatkan mereka pada risiko sejumlah penyakit menular yang ditularkan melalui darah, yang paling berbahaya adalah virus hepatitis B dan C. Oleh karena itu, setiap Haji dan Kecil haji harus menggunakan alat pribadinya seperti pisau cukur atau kode untuk satu waktu, lalu membuangnya ke ruang yang dialokasikan.

Hal ini juga dianjurkan untuk mengikuti hal berikut:

- Pilih tukang cukur yang berwenang, dan benar-benar jauh dari tukang cukur dan trotoar.
- Ingatkan tukang cukur untuk mencuci tangannya dengan sabun dan air sebelum dicukur atau diperpendek.
- Gunakan pegangan single-use (single-handle), dan melibatkan partisipasi dalam penggunaan jenis lainnya, termasuk pegangan rel yang mengubah pisau cukur setelah setiap pelanggan.
- Hindari partisipasi orang lain secara permanen di alat lain, seperti alat untuk menghilangkan sisa-sisa rambut atau potongan spons atau penggunaan poligon yang disebut.

Ingat bahwa menggunakan alat cukur Anda adalah cara terbaik untuk melindungi Anda dari penyakit menular yang serius.

Kiat Keamanan Dan Keamanan

Musim haji ini penuh dengan situasi dan kejadian, di mana sejumlah besar orang berkumpul dalam waktu yang sangat singkat. Mereka tinggal di tenda yang berdekatan atau berdekatan dan melakukan perjalanan dengan interval yang dekat. Mereka berasal dari berbagai negara dan berbicara dalam bahasa dan nilai yang berbeda. Untuk banyak kecelakaan dan masalah kesehatan.

Yang paling penting dari insiden ini adalah:

1- Api

Beberapa tip yang bisa dikurangi atau dikurangi:

- Hindari menyalakan api di dalam tenda, dan berkomitmen untuk menggunakan tempat untuk memasak dan menyiapkan makanan.
- Butt rokok harus dilempar ke tempat yang telah ditentukan, dan merokok sebaiknya dihindari terutama.
- Haji harus mengetahui pintu keluar darurat di tempat tinggalnya untuk digunakan bila diperlukan.
- Hindari menyimpan bahan mudah terbakar dan mudah meledak di dalam tenda dan tempat tinggal (seperti tabung gas dan lainnya).
- Pastikan pemisahan listrik saat meninggalkan tempat tinggal atau tempat tinggal, dan kurangi jumlah sambungan listrik dan tidak kelebihan beban.

2. Kecelakaan mobil

Beberapa tip penting yang harus ditempuh Haji atau pengemudi mobil:

- Hati-hati dengan roda dan kecerobohan dalam mengendarai mobil, dan terus memperhatikan pejalan kaki di tengah jalan.
- Hindari naik di atas atap mobil dan bus, terutama saat kebakaran dari Arafat ke Muzdalifah.
- Jika haji berjalan di kakinya dia harus menjauh dari mobil.

3- Trauma Dan Patah Tulang

- Tidak diperbolehkan bagi haji untuk tinggal di tenda di atas pegunungan dan dataran tinggi, dan dia juga harus membawa batu dan gunung, karena ini membahayakan nyawanya.
- Perlu untuk menghindari hiruk-pikuk dan penyerbuan, mereka adalah penyebab paling parah luka-luka dan memar di Haji.
- Pilih waktu yang tepat untuk bergerak dan performa emosi, berhati-hatilah untuk memanfaatkan lisensi yang sah? Bila kondisi mereka terpenuhi.
- Haji harus menjauh dari trotoar, jalan dan tidur di bawah mobil dan kendaraan.
- Haji harus mengangkat payungnya di tempat-tempat keramaian agar tidak menyakiti orang lain.
- Harus melekat pada pasien lemah, lanjut usia, wanita dan anak-anak.



Haji harus menghindari berjalan dalam kelompok sebanyak mungkin. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan dan kerugian bagi anggota haji lainnya.

Obat Pelihara Yang Benar:

Haji perlu mengurus bagaimana cara menyimpan obat-obatan yang dia pakai secara permanen atau sementara.

Apalagi di suasana hangat, dan ada juga di pasar kontainer kecil (termosflask) yang bisa dihemat obatnya.

Pelanggaran Adalah Fenomena Yang Tidak Sehat:

Beberapa haji ada di jalanan, di bawah jembatan dan kendaraan selama musim Haji, dan karena itu menyebarkan epidemi dan penyakit menular; Predator terkena stres, kelelahan dan sengatan sinar matahari, dan dapat mempengaruhi kemudahan pergerakan ambulans dan pertahanan sipil, dan menghalangi lalu lintas umum.

Berhenti Merokok:

Musim Haji merupakan kesempatan bagus untuk berhenti merokok, karena kerusakan menjadi jelas bagi semua orang, dan di musim haji secara khusus meningkatkan kerusakan merokok pada perokok dan mengelilinginya dari orang-orang yang bukan perokok karena kepadatan penduduk dan konvergensi tempat tinggal antara Haji.

Apakah haji mendapat manfaat dari masker hidung dan mulut?

Dianjurkan untuk menggunakan Masker dengan cara yang benar dan mengubahnya setiap enam tahun atau saat diperiksa berdasarkan petunjuk dari produsen dengan dikeluarkan dari belakang telinga dan bukan dari depan, dan cuci tangan dengan sabun dan air setelah pemindahan.

Masker juga dianjurkan untuk orang dengan gejala dingin atau dingin untuk mencegah penularan infeksi ke orang lain.

Petunjuk Kesehatan Khusus Untuk Beberapa Pasien Selama Haji Atau Kecil Haji

Ada kondisi medis khusus yang mungkin memerlukan perhatian khusus selama haji atau kecil haji, seperti:

Pedoman Kesehatan Untuk Pasien Jantung:

Seorang pasien jantung umumnya dapat melakukan Haji jika kondisinya stabil, namun disarankan agar:

- Tanyakan kepada dokter sebelum pergi ke Haji untuk menilai status kesehatannya.
- Minum obat dalam jumlah cukup, dan jaga agar tetap aman dan sesuai.
- Bawa kartu medis atau laporan medis yang menunjukkan kondisi pasti pasien dan obat yang diminumnya.
- Jangan melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, dan gunakan kursi roda selama pelayaran dan pengejaran dan rasa stres sesuai dengan lisensi legitimasi.
- Hindari emosi dan kegugupan yang berlebihan, dan ingatlah bahwa toleransi itu khas Haji dan Kecil haji.
- Ikuti diet rendah lemak dan garam, dan patuhi diet yang diresepkan oleh dokter.
- Lebih baik melakukan Haji dengan sekelompok saudara atau teman sehingga mereka dapat membantunya jika terjadi keadaan darurat.

Bila pasien merasakan sakit dada atau sesak napas, ia harus beristirahat. Jika gejala ini meningkat atau rasa sakitnya meningkat, dia harus segera berkonsultasi ke fasilitas kesehatan terdekat

Pedoman Kesehatan Untuk Penderita Diabetes:

Penderita diabetes dapat melakukan Haji atau Kecil haji - Insyaallah - setelah melakukan pemeriksaan kesehatan dan mengetahui kesesuaiannya dengan haji atau haji kecil, namun mereka harus sadar akan apa yang mungkin mereka hadapi saat ini:

- Kurangnya kadar gula darah, yang mungkin terjadi akibat stres dan paparan panas dan mengubah sistem makanan dan makan.
- Cedera pada luka atau bisul di kaki atau lainnya, karena sering terjadi gerakan dan kemacetan.
- Transplantasi yang terjadi dengan mudah pada penderita diabetes, karena sesak, berkeringat berlebihan dan terganggunya kadar gula darah.

Berikut ini adalah haji / kecil haji dengan diabetes untuk menghindari masalah ini:

- Masukkan gelang di sekitar pergelangan tangan atau bawa kartu yang menyebutkan bahwa haji / kecil haji adalah diabetes, serta jenis perawatannya, sehingga bantuan yang diperlukan dapat diberikan bila diperlukan.
- Mengambil gula pasir untuk mengukur kadar gula darah setiap hari dan teratur, terutama saat merasakan ketidakseimbangan gula.
- Miliki laporan medis terperinci tentang keadaan kesehatan, dan beritahu seseorang yang dekat dengan tempat tinggal dan dokter kampanye bahwa dia menderita diabetes.
- Minum obat diabetes dalam jumlah yang cukup, dan ikuti diet sesuai instruksi dari dokter spesialis.
- Pastikan kesejukan insulin selama pengangkutan dan unduh dengan memasukkannya ke dalam kantong es (termos) yang sesuai atau kulkas di tempat tinggal.
- Berhati-hatilah untuk memakai kaus kaki yang nyaman untuk melindungi kaki dari lecet, dan bawa kaki telanjang berjalan.
- Disarankan untuk tidak memulai pelayaran atau mencari hanya setelah perawatan dan makanan yang memadai, untuk mencegah kadar gula darah rendah, sambil menghindari proliferasi makanan.

- Menjaga makanan dan cahaya dasar selama perjalanan dan haji untuk mengurangi paparan kadar gula darah yang sangat rendah, sesuai dengan diet yang ditentukan.
- Hindari makanan dan permen berlemak; Gula darah tinggi bisa membahayakan kesehatannya.
- Untuk sementara berhenti melakukan ritual saat merasakan gejala hipoglikemia (seperti: gemetar, dingin, dingin dengan kelelahan dan kelelahan, kelaparan tiba-tiba atau parah, pengelupasan berlebihan atau penglihatan kabur) dan mengambil tindakan pencegahan kesehatan dalam situasi seperti itu.
- Minum air dalam jumlah yang tepat dan teratur.
- Bawa beberapa disinfektan untuk mengobati infeksi kulit saat terjadi dan jika terjadi komplikasi, seperti infeksi dan borok kulit, setelah berkonsultasi dengan dokter.
- Gunakan pisau cukur listrik untuk haji bukan pisau cukur, untuk menghindari luka dan infeksi.

Pengobatan Gula Darah Rendah

Jika orang tersebut sadar atau sadar, berikut ini bisa dilakukan:

- Ambil secangkir jus manis, seperti jeruk, apel, atau wajan.
- Atau dua sendok teh madu
- Atau dua sendok teh gula terlarut dalam segelas air.
- Atau minum 2-5 pil glukosa (bisa dibeli dari apotek).

Jika seseorang kehilangan kesadaran, pasien harus dipindahkan ke pusat kesehatan terdekat sesegera mungkin

Pedoman Kesehatan Untuk Pasien Asma

Pasien asma dapat terpapar selama haji atau kecil haji untuk meningkatkan gejala asma dan sesak napas, karena beberapa alasan, seperti berada di tempat ramai dan terkadang dipenuhi debu atau terkontaminasi asap yang dipancarkan dari knalpot mobil, dan mungkin terjadi, akibat stres dan gerakan terus menerus, atau pneumonia, karena kemacetan.

Pasien asma disarankan untuk mengikuti tip berikut ini:

- Membawa gelang di sekitar pergelangan tangan menunjukkan namanya dan umurnya, diagnosis penyakit dan kualitas pengobatannya.
- Tanyakan kepada dokter sebelum bepergian ke Haji untuk memeriksa kesehatan dan kemampuannya untuk melakukan perjalanan dan ingatkan dia tentang langkah-langkah yang akan diambil jika terjadi kejang.
- Minum cukup semprotan asma.
- Sebelum melakukan aktivitas fisik, lebih baik menggunakan bronkial yang diperluas, terutama saat tawaaf, mencari dan melempar batu.
- Seringlah beristirahat.
- Hindari kepadatan penduduk yang berlebihan untuk menghindari terjadinya kejang karena merupakan penyebab asma yang mengasyikkan.
- Memulai penggunaan semprotan saat merasakan gejala serangan asma, sambil meninjau fasilitas kesehatan terdekat atau rumah sakit jika terjadi kejang parah.

Bila pasien asma merasakan gejala kejang, dia harus mulai menggunakan semprotan dan memeriksa fasilitas kesehatan terdekat atau rumah sakit jika terjadi serangan asma berat.

Pedoman Kesehatan Orang Dengan Alergi:

Dalam beberapa kasus, gejala alergi dapat meningkat pada pasien dengan zat tertentu di lingkungan (misalnya asap, debu, makanan, bahan kimia, dll.), Yang dapat menginfeksi kulit, mata, hidung atau dada (asma) atau kecil haji karena Untuk kemacetan, debu, debu, panas, knalpot mobil dan lain-lain.

Oleh karena itu disarankan untuk mengikuti beberapa panduan untuk meringankan masalah kesehatan ini:

- Hindari tempat, waktu, dan tindakan yang menyebabkan alergi, seperti paparan langsung sinar matahari dan kemacetan.
- **Dalam Kasus Kulit Sensitif Atau Rhinitis Dan Mata Alergi:**
Penderita dapat menggunakan alergi yang tepat (pil, semprotan hidung, atau tetes mata) sesuai dengan pedoman medis. Alergi berbahaya bagi haji kecuali pada kasus rhinitis alergi.
- **Jika Alergi Makanan:**
Alergi disebabkan oleh makan makanan tertentu. Pengobatannya adalah untuk menghindari makan makanan itu, dan kalau tidak mereka tidak memiliki diet khusus.

Alergi disarankan untuk menghindari tempat, waktu, tindakan dan makanan yang menyebabkan alergi seperti paparan langsung sinar matahari dan kemacetan

Petunjuk Kesehatan Untuk Pasien Ginjal

Tip untuk orang dengan gagal ginjal (yang membutuhkan dialisis), kelemahan fungsi ginjal, batu ginjal:

- Periksalah bersama dokter Anda untuk memastikan Anda dapat melakukan haji atau kecil haji dan mencari tahu panduan kesehatan yang sesuai.
- Pastikan obat yang diresepkan disimpan dan disimpan di tempat yang nyaman dan mudah dijangkau.
- Kewajiban mengambil obat-obatan? Secara reguler dan tepat waktu.
- Minum cairan dan garam sesuai resep dokter Anda.
- Hindari paparan sinar matahari dalam waktu lama, untuk mencegah hilangnya cairan dan garam dari tubuh.
- Jangan meningkatkan asupan daging dan protein agar tidak mempengaruhi fungsi ginjal.
- Ulas dokter misi atau pusat kesehatan terdekat atau rumah sakit jika terjadi gangguan pada tubuh, seperti infeksi usus atau infeksi saluran kemih.
- Tinjau pusat kesehatan terdekat atau rumah sakit bila diperlukan.

Pasien yang membutuhkan dialisis ginjal:

Haji atau Kecil haji adalah masalah besar atau bahaya baginya, kecuali jika dia mampu melakukan Haji dengan misi medis.

Dengan batu ginjal:

Saya menyarankan agar Anda minum banyak cairan, hindari panas matahari, lebih memilih untuk melakukan beberapa ritual setelah matahari terbenam, atau untuk mendelegasikan orang lain untuk melakukan hal itu sebagaimana diizinkan oleh lisensi Syariah.

Ambil cairan dan garam seperti yang ditentukan oleh dokter dan jauhkan diri dari sinar matahari sebisa mungkin untuk mencegah hilangnya cairan dan garam dari tubuh

Penyakit Yang Paling Umum Terjadi Pada Musim Haji Dan Kecil Hajidi Haji Dan Kecil Haji

Selama musim Haji atau Kecil haji, beberapa haji / haji dapat menderita penyakit seperti flu, pilek, keracunan makanan, sengatan matahari, sengatan matahari, kelelahan panas, gula darah rendah, angina, dan diare.

Penyakit Sistem Pernafasan:

Ini adalah penyakit Haji yang paling umum, dan disebabkan oleh kuman atau virus yang ditularkan melalui semprotan terbang dengan batuk atau bersin, dan terbagi menjadi dua jenis:

1. **Sebuah. Dispnea Pernafasan Bagian Atas (Seperti Pilek, Radang Tenggorokan, Meningitis Atau Pneumonia):** Hal itu tidak menimbulkan komplikasi dalam banyak kasus, namun hal itu telah menyebabkan kerusakan pada haji / haji, dan menyebabkan kelelahan, kelelahan dan kelemahan.
2. **Emboli Pernapasan Yang Lebih Rendah (Pneumonia):** Hal ini kurang umum dibanding masalah saluran pernapasan bagian atas, namun lebih serius, dan gejalanya: Batuk, disertai dahak, demam atau sesak napas, dan bisa menyebabkan komplikasi serius jika tidak diobati.

Metode Pencegahan Penyakit Pernafasan:

- Hindari kontak dengan yang terinfeksi, dan hindari menggunakan alat bantu pasien dan keperluan khusus.
- Perhatikan tangan yang bersih, dan hindari kontak mata dan hidung.
- Hindari kemacetan sebanyak mungkin.
- Hindari minum air dingin.
- Jauhkan dari arus udara langsung (seperti AC), terutama bila tubuh terganggu, dan variasi suhu tubuh yang ekstrim mempengaruhi kesehatan.

Tip Untuk Pasien Flu Dan Flu Di Haji Dan Kecil Haji:

- Minum banyak air dan cairan, terutama cairan hangat, dan hindari cairan dan minuman dingin juga.
- Komitmen untuk menghibur sebanyak mungkin.
- Ambil analgesik dan antihistamin (kecuali jika tidak ada yang mencegahnya) sesuai pedoman kesehatan.
- Gunakan hidung tersumbat dalam waktu singkat kecuali tidak ada yang mencegahnya (seperti tekanan darah tinggi atau gagal jantung).
- Minum obat anti batuk jika perlu, terutama jika batuk sudah kering, atau menjadi merepotkan saat tidur.
- Hindari minum antibiotik tanpa berkonsultasi dengan dokter Anda.

Pneumonia adalah salah satu penyakit Haji yang paling umum. Infeksi saluran pernapasan bagian bawah (pneumonia) kurang umum terjadi dibandingkan masalah pernafasan bagian atas (pilek, pilek, dll) namun lebih serius

Virus Corona Menyebabkan Sindrom Pernafasan Timur Tengah

Gejala infeksi:

- Demam dan batuk
- Bernapas keras
- Diare
- Nasal dan tenggorokan tersumbat

Metode Transmisi:

Influenza seperti kontak langsung dengan orang yang terinfeksi, semprotan terbang dari pasien saat batuk atau bersin, menyentuh instrumen pasien atau permukaan yang terkontaminasi, lalu menyentuh mulut, hidung atau mata, Unta merupakan salah satu sumber infeksi Corona.

Metode Pencegahan Infeksi:

1. Cuci tangan Anda secara menyeluruh dengan air, sabun atau desinfektan lainnya, terutama sebelum menangani dan menyiapkan makanan, dan saat menggunakan toilet.
2. Hindari memakai mata, mulut dan mulut semaksimal mungkin.
3. Pastikan daging unta dimasak dengan baik, dan susu itu dipasteurisasi atau direbus sebelum makan.
4. Gunakan saputangan saat batuk atau bersin dan tutup mulut dan hidung, dan lepaskan di keranjang sampah lalu cuci tangan dengan baik, dan jika serbetnya tidak tersedia, sebaiknya tutup mulut saat batuk atau bersin, gunakan. Lengan atas daripada telapak tangan.
5. Gunakan kamar mandi dan bawa kontak langsung dengan yang terluka sebisa mungkin, atau gunakan alat mereka.
6. Melestarikan kebersihan.
7. Cuci buah dan sayuran secara menyeluruh dengan air mengalir sebelum mengambilnya.
8. Menjaga kebiasaan sehat lainnya, seperti asupan makanan, aktivitas fisik dan tidur yang cukup, membantu menguatkan kekebalan tubuh.



Petunjuk Penting Tentang Penggunaan Masker

Kapan menggunakannya?

- Saat berkunjung ke pasien.
- Saat penyakitnya.
- Gathering dan situs kemacetan.

Cara yang benar untuk menggunakan masker adalah

- Cuci tangan Anda dengan baik sebelum menangkap masker.
- Pilih Mask sesuai ukuran wajah, dimana ada banyak model Mask dan ukuran yang berbeda, dan pilih Mask yang memiliki potongan logam di tempat hidung.
- Pegang masker dengan satu tangan, dan taruh erat-erat untuk menutupi area hidung, mulut dan dagu.
- Tarik karet gelang ke bawah dan letakkan di area di bawah telinga, lalu tarik karet gelang atas dan letakkan di bagian atas kepala dari belakang dengan tangan yang lain.
- Tekan potongan logam dengan lembut untuk mengambil bentuk hidung tulang dan mencocokkan topeng dengan bentuk wajah.
- Untuk menguji tingkat masker yang sesuai, dengan meletakkan tangan pada batas topeng dan pernapasan, dan untuk memeriksa apakah ada udara yang keluar dari batas topeng pada wajah atau tidak.
- Lepaskan masker dari belakang telinga dan bukan dari depan.
- Ganti masker setiap enam jam pemakaian, atau bila kotor.
- Cuci tangan dengan sabun dan air setelah mengeluarkan masker.



Masalah Gastrointestinal (Diare, Gastroenteritis Dan Konstipasi)

Kasus ini disebabkan oleh kuman, virus atau jamur yang ditularkan melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi, termasuk virus intestinal influenza dan lainnya.

Perlindungan:

- Untuk menjamin keamanan dan kebersihan makanan yang dimakan haji.
- Jagalah kebersihan pribadi mencuci tangan dan hindari menggunakan benda lain.
- Hindari susu yang tidak dipasteurisasi, makanan dengan warna atau rasa bervariasi, makanan yang banyak mengandung lemak dan gula, dan daging harus dimasak dengan baik.
- Makanlah sejumlah besar sayuran dan buah segar.
- Minum banyak cairan, air dan jus.

Pengobatan diare:

Jika diare parah dan tanda-tanda dehidrasi muncul, haji harus segera memeriksa pusat kesehatan terdekat atau rumah sakit untuk memberi cairan intravena. Pasien juga bisa diberi larutan kering.

Pencegahan influenza usus, diare dan lainnya adalah untuk menjamin keamanan makanan yang dimakan haji, dan untuk berhati-hati dengan kebersihan diri seperti mencuci tangan dan hindari menggunakan alat orang lain secara pribadi

Kolera

Gejala:

- Gejala tiba-tiba dimulai dengan diare berair yang luas tanpa gejala yang berhubungan dengan perut, mirip dengan air beras, diikuti dengan muntah diare.
- Diare dan diare berat menyebabkan hilangnya cairan tubuh dan garam (kekeringan), syok dan kematian dengan tidak adanya kompensasi cairan.
- Beberapa kasus kolera terjadi dengan diare ringan tanpa komplikasi khusus, terutama di kalangan anak-anak.

Perlindungan:

- Ikuti perilaku kesehatan yang tepat dalam makanan, minuman dan perumahan, jaga kebersihan diri dan cuci tangan dengan baik dengan sabun dan air sebelum dan sesudah makan untuk mencegah penularan penyakit.
- Cuci tangan dengan saksama dengan sabun dan air setelah buang air besar.
- Penggunaan handuk kertas cukup untuk mengurangi kontaminasi jari, dan bila tidak ada toilet, pembuangan kotoran terkubur di lokasi yang jauh dari sumber air minum.
- Kebersihan yang memadai dalam persiapan dan penanganan makanan, dan didinginkan dengan cara yang tepat, dan untuk memastikan penyimpanan sayuran dan makanan olahan yang sesuai, dan petunjuk ini berlaku untuk semua rumah dan tempat makan umum. Jika karyawan tidak dipercaya dengan praktik kesehatan, makanan yang dimasak harus dipilih dan disajikan panas.
- Cuci sayuran dengan baik dan kupas buahnya sebelum makan.
- Menjaga keamanan makanan dan minuman dan hati-hati agar tidak terkontaminasi oleh lalat.
- Melawan lalat dan mengumpulkannya untuk mengumpulkan dan membuang sampah dengan cara yang tepat.
- Gunakan air kalengan atau olahan dengan penyaringan dan pemurnian untuk minum dan memasak, jika tidak, air harus direbus sebelum digunakan.

Vaksinasi Kolera:

Dua vaksin oral yang aman tersedia dan saat ini tersedia di pasar dan keduanya mencapai tingkat perlindungan yang tinggi selama beberapa bulan.

Pentingnya Pelaporan:

1. Identifikasi sumber penularan (seperti sumber air minum atau produk makanan) dan oleh karena itu tindakan dapat dilakukan untuk mencegah kasus lebih lanjut dari sumber yang sama.
2. Identifikasi orang yang terinfeksi untuk mengisi infeksi dari orang-orang ini.
3. Kenali kontak dan lakukan tindakan pencegahan yang diperlukan untuk mengisi penyebaran infeksi.n.



Penyakit Kulit

Kejadian beberapa jenis penyakit dan masalah kulit pada musim Haji atau Kecil haji karena suhu tinggi dan kemacetan yang tinggi, serta peningkatan keringat dan kelembaban tinggi serta paparan sinar matahari yang tinggi selama pelaksanaan ritual.

Penyakit kulit yang paling penting yang terkena haji:

1- Peradangan Pada Gigi Atau Abrasi:

Masalah ini biasa terjadi pada musim Haji, terutama pada orang dengan obesitas, diabetes atau diabetes, di mana kulitnya meradang dan ada kemerahan di lipatan paha, kadang di area ketiak dan di bawah payudara; Dan mungkin ada sekresi yang disertai rasa iritasi gatal dan terkadang terasa nyeri.

Untuk mencegahnya:

- Ventilasi gigi yang baik di dalam tubuh, seperti paha bagian atas dan daerah ketiak. - Perhatian terhadap kebersihan diri.
- Gunakan salep yang sesuai di tubuh sebelum berjalan.
- Semprot bubuk setelah berkeringat berkeringat.

Saat infeksi terjadi, gunakan salep untuk masalah ini, cuci area yang terkena air dan sabun sebelum minum obat.

2- Sunburn (terbakar sinar matahari):

Hal itu terjadi saat terpapar sinar matahari untuk waktu yang lama, kulit terinfeksi peradangan dan kemerahan, dan terlihat pada beberapa haji di tempat terbuka atau terpapar sinar matahari dari tubuh mereka, namun pada sinar matahari yang parah tampak gelembung air pada kulit mungkin Menjadi sangat menyakitkan, dan proporsi infeksi di beberapa lebih dari yang lain Terutama berkulit putih yang datang dari negara dengan iklim ringan.

Pencegahan abrasi kulit saat haji dilakukan melalui ventilasi yang baik

Pencegahan Luka Bakar Matahari:

- Gunakan kanopi matahari secara konstan selama puncak sinar matahari antara jam 10 pagi dan jam 3 sore.
- Hindari memaparkan tubuh hanya sebanyak yang dibutuhkan oleh ritual Haji dan Kecil haji.
- Tabir surya atau tabir surya bisa digunakan.

Pengobatan Luka Bakar Matahari:

- Gunakan kompres dan krim dingin.
- Bila ada gelembung air, sebaiknya Anda tidak mengutak-atik agar tidak meledak; Jika meledak, itu harus dicat dengan antibiotik topikal, tapi bila diintensifkan penyakitnya, Anda harus menemui dokter Anda.

3. Penyakit Jamur

Ini adalah jenis masalah kulit yang menyebar di tempat yang panas. Yang paling penting adalah apa yang disebut dermatitis, penyakit kulit yang disebabkan oleh beberapa jamur, yaitu dalam bentuk tambalan yang gelap dan daerah bintik-bintiknya lebih gelap dari pada bagian tengahnya. Dan infeksi ditularkan melalui penggunaan pakaian atau handuk orang yang terinfeksi.

Pencegahan Kurap:

Jadilah melalui kebersihan pribadi, dengan mandi teratur, pakaian dalam bersih dan tidak menggunakan pakaian dan handuk orang lain.

Pengobatan Kurap:

Bergantung pada jenisnya, mungkin mengkhianati perawatan topikal dengan salep. Kadang pil oral harus diminum, tapi konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan obat apapun.



Cedera Termal

Masalah umum dengan Haji / Kecil haji saat melakukan ritual adalah karena terpapar suhu sangat tinggi dengan seringnya mobilitas, gerakan dan keringat.

Area dengan cedera termal tinggi:

- Tawaaf, terutama di sore hari.
- Upaya, terutama saat kemacetan dan suhu atmosfer yang tinggi.
- Arafah di siang hari.
- Mina (tempat pembantaian dan jeruk), karena jarak jauh dan kemacetan saat melempar batu.

Jenis luka termal:

1. Sengatan Panas

Merupakan suhu tubuh yang tinggi karena terpapar panas tinggi dan sinar matahari untuk waktu yang lama, dimana suhu tubuh mungkin lebih dari empat puluh derajat celcius, tingkat yang sangat berbahaya tidak dapat ditanggung oleh organ tubuh, disertai dengan Sakit kepala dan pusing, saat tubuh menjadi kering dan kemerahan pada kulit dan jika tidak berkurang Panas Pasien akan merasa pingsan dan sakit perut, dan mungkin muntah dan terkena diare, dan jika terjadi peningkatan kasus gangguan fungsi jantung dan Kejang-kejang atau kejang-kejang terasa gugup, dan mungkin akan berakhir sekarat.

Sengatan panas adalah kondisi medis darurat dan harus dilengkapi dengan keadaan darurat:

- Transfer yang terluka ke tempat yang dingin.
- Lepaskan pakaian luar, dinginkan badan dengan air.
- Paparan pasien ke sumber udara, AC atau kipas angin.
- Berikan cairan yang terluka.
- Tinjau kembali fasilitas kesehatan terdekat atau mintalah ambulans jika perlu.

2. Tegangan Termal

Ini adalah kondisi yang lebih ringan daripada sengatan matahari, yang dihasilkan oleh kelelahan tubuh yang berat pada saat panas yang ekstrem, dengan kulit dingin dan basah, keringat berlebihan, denyut nadi lemah, pernapasan cepat dan dangkal, kehausan parah, atau pusing atau tidak sadar. Gejala stres panas mirip dengan sengatan matahari, namun perbedaan utama di antaranya adalah penyebab stroke panas adalah suhu tubuh yang sangat tinggi. Tekanan panas disebabkan oleh kelelahan dan stres akibat kenaikan keringat dan kekurangan garam.

3. Kejang-Kejang Atau Sakit Panas

Apakah terjadinya nyeri pada otot akibat kerja stres pada suhu tinggi, akibat tidak berfungsinya beberapa unsur mineral dalam tubuh akibat berkeringat.

Pencegahan Semua Jenis Luka Panas:

- Jangan terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama.
- Penggunaan payung surya, disarankan untuk menjadi warna terang.
- Minum cairan (air dan jus) dalam jumlah cukup.
- Haji seharusnya tidak terlalu banyak menahan diri, dan cukup istirahat setelah melakukan ritual setiap mungkin.
- Tumbuh menggunakan pakaian katun bersih dan ringan jika memungkinkan, hindari menggunakan pakaian yang berat dan gelap.

Pengobatan Luka Panas:

Saat penyakit mulai, dianjurkan agar:

- Lepaskan yang terluka dari sengatan matahari, dan pindahkan ke tempat yang sejuk.
- Segera dinginkan korban dengan melepas bajunya dan menyemprotkan tubuhnya dengan air dingin (tubuh bisa dikenakan AC atau kipas angin) atau ditutup dengan kain kasa atau pakaian basah.
- Mengambil agen antihipertensi sebelum kehilangan kesadaran.
- Pada kasus lanjut, orang yang cedera harus segera dipindahkan ke pusat kesehatan terdekat untuk perawatan atau, jika perlu, sebuah ambulans.



Demam Spinal Atau Serebral (Meningitis)

Musim haji merupakan salah satu lingkungan yang paling cocok dimana demam dapat menyebar karena kedatangan haji dari daerah penyebaran penyakit ini, terutama dari beberapa negara Afrika, disamping faktor kemacetan, kebersihan dan kelelahan. Ini adalah kekhawatiran nyata musim ini.

Skizofrenia adalah penyakit menular yang serius, peradangan selaput otak yang parah di sekitar otak dan sumsum tulang belakang (meninges) yang mempengaruhi dinding saraf, dan dapat menyebabkan kematian jika tidak segera diobati.

Gejala:

- Demam atau suhu tubuh tinggi.
- Muntah.
- Kekakuan atau kekakuan leher.
- Ketidakmampuan untuk menahan cahaya.
- Sakit kepala parah
- Spastisitas atau ruam, terutama pada anak-anak.
- Beberapa perubahan tingkat kesadaran (delirium).
- Ruam atau bintik merah bisa muncul di kulit.

Penyebab Penyakit:

Infeksi dengan infeksi bakteri atau virus adalah penyebab skizofrenia yang paling umum, dan kadang-kadang infeksi kadang-kadang bersifat diabetes atau parasit.

Pencegahan Skizofrenia:

- Imunisasi atau vaksinasi terhadap skizofrenia, yang memberi kekebalan tubuh berlangsung sekitar 3 tahun.
- Mengikuti panduan kesehatan untuk menjaga kebersihan diri dan mengurangi penularan penyakit menular.
- Hindari keramaian.
- Pastikan ventilasi yang baik di tempat tinggal.
- Isolasi pasien dari orang lain dan pembuangan sekresi dengan cara yang tepat.

Virus Ebola

Merupakan penyakit yang sangat serius yang menyebabkan infeksi demam berdarah, dan tingginya angka kematian, dimana hal itu mempengaruhi manusia dan beberapa hewan seperti simpanse, gorila dan siput. Kemungkinan penularan penyakit ke Kerajaan terbatas dan bukan merupakan bahaya serius. Namun, tindakan pencegahan harus dilakukan untuk mencegahnya, terutama untuk haji dan haji, akibat kontak mereka di dalam Kerajaan Arab Saudi.

Cara untuk bergerak:

- Keterlibatan hewan yang terinfeksi dan terpapar sekresi, cairan dan organ tubuh.
- Kulit atau selaput lendir cairan orang yang terinfeksi dan sekresi terkena air kencing, kotoran, darah, air liur dan air mani.
- Sentuh permukaan yang terkontaminasi cairan pasien seperti handuk, pakaian, alat cukur dan jarum yang digunakan.

Penanganan mayat yang tidak aman dan selama proses penguburan. Gejala bisa terjadi dalam 2 sampai 21 hari terpapar virus, dan biasanya muncul dalam 8-10 hari.

Gejala:

- Tiba mendadak demam
- Sakit tenggorokan
- Sakit kepala dan merasa lelah dan lelah
- Muscular

Penyakit ini berkembang menjadi muntah, diare, ruam, pendarahan fungsi ginjal dan hati, dan perdarahan internal dan eksternal pada beberapa kasus.

Pengobatan Virus Ebola:

Masih belum ada pengobatan untuk pasien, dan kurang diberikan bantuan gejala dan kompensasi cairan, dan berikan perawatan intensif bila diperlukan.

Apakah ada obat atau vaksin?

Sejauh ini, tidak ada obat atau vaksin yang tersedia, dan banyak pusat penelitian mengembangkan obat-obatan dan vaksin.



Metode pencegahan dan pengurangan virus Ebola:

- Menjaga kebersihan, termasuk mencuci tangan dengan saksama dengan sabun dan air atau desinfektan lainnya secara teratur.
- Terutama: Setelah menggunakan kursus air atau hubungi alat dan permukaan Abdul yang terkontaminasi cairan tubuh atau sekresi, sebelum dan sesudah makan makanan atau disiapkan, setelah bersin atau batuk.
- Hindari kontak dengan hewan yang terinfeksi menjadi terinfeksi (seperti: kelelawar buah dan monyet dan kera di daerah endemik).
- Masak produk hewani secara menyeluruh sebelum konsumsi.
- Jangan sampai terhindar dari kontak dengan alat perawatan pribadi yang terluka dan partisipasinya (seperti handuk, alat cukur atau cangkir dan sendok).
- Hati-hati berurusan dengan almarhum karena penyakit Ebola, gunakan alat pelindung yang tepat, dan segera kuburkan.
- Tindak lanjut arahan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan.

Jika gejala penyakit muncul, sebaiknya periksa fasilitas kesehatan terdekat, dimana Kementerian Kesehatan memberikan pelayanannya secara cuma-cuma kepada para tamu yang Maha Pemurah

Stres Ligamen Dan Otot

Beberapa mungkin menjadi stres dalam ligamen sendi atau otot, karena gerakan dan gerakan yang sering terjadi selama pertunjukan ritual.

Gejala:

Intensitas tekanan otot bervariasi tergantung pada kebugaran orang dan kekuatan dan jumlah pergerakan dan jumlah:

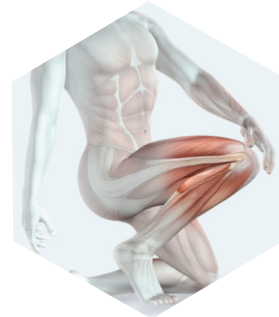
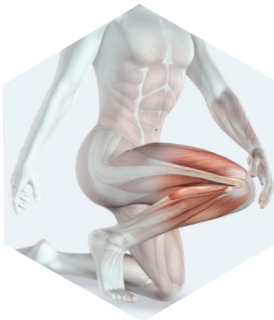
- **Ketegangan Stres:** Gejala berkisar dari rasa sakit sampai pembengkakan, sampai air mata sebagian atau penuh dalam ligamen.
- **Otot Stres:** Gejala berkisar dari rasa sakit sampai kekakuan otot, bahkan pecah ringan atau parah.

Penyebab Stres Ligamen Dan Otot:

- Lemahnya kebugaran fisik
- Keletihan berlebihan
- Gerakan kekerasan terus-menerus

Pengobatan Stres Ligamen Dan Otot:

- Hentikan gerakan saat merasakan sakit.
- Tekanan pada area yang terkena untuk mengurangi rasa sakit dan mencegah penumpukan darah dan cairan, dan bisa digunakan ligamen kompresi yang ada di apotek.
- Dinginkan daerah yang terkena dengan es atau air dingin untuk menghilangkan rasa sakit.
- Angkat anggota yang cedera untuk mengurangi pembengkakan, dan bisa mengangkat organ yang terluka saat tidur atau saat tinggal di tempat tinggal.
- Dapatkan saran medis bila diperluka



Wanita Dan Anak Di Haji Dan Kecil Haji

Haji adalah perjalanan yang sulit yang membutuhkan usaha keras, dan wanita memiliki privasi sendiri. Mereka mungkin hamil selama Haji atau siklus haid, atau menderita kesulitan yang berlebihan karena make up fisik mereka.

Datang Bulan:

Jika seorang wanita yang berniat untuk melakukan Haji atau 'Kecil haji ingin menggunakan pil menstruasi agar bisa melakukan ritualnya, **tips berikut harus diikuti:**

- Konsultasikan dengan dokter Anda sebelum pergi ke Haji dalam waktu yang cukup (minimal 7 hari atau sesuai petunjuk dokter Anda) untuk memeriksa bagaimana menggunakan pil dan dosis yang sesuai.
- Hati-hati makan gandum pada waktu yang ditentukan sesuai instruksi dokter yang kompeten.
- Ada beberapa efek samping dari pil ini, yang paling penting: mual, sakit kepala, nyeri payudara, dan mood dan perubahan saraf.

Haji Dan Kecil Haji Selama Bulan-Bulan Kehamilan:

Wanita hamil tidak disarankan untuk melakukan Haji, tapi mereka mungkin harus melakukan Haji selama kehamilan karena beberapa alasan; Maka kami menyarankan mereka untuk melakukan sejumlah tindakan pencegahan kesehatan untuk menghindari bahaya. Wanita hamil dan keturunannya mungkin terkena banyak bahaya karena usaha yang berlebihan di Haji:

- Pengiriman dini
- Anak membutuhkan perawatan intensif setelah melahirkan.
- Wanita hamil terkena infeksi karena kurang imunitas dan sesak.

Wanita hamil harus menunda Haji dalam kasus berikut:

- Riwayat kelahiran awal yang memuaskan.
- Riwayat aborsi yang memuaskan.
- Kejadian diabetes gestasional.
- Penyakit jantung, tekanan darah tinggi (selama atau sebelum kehamilan) atau penyakit ginjal dan lain-lain.
- Adanya perdarahan yang berhubungan dengan kehamilan. Plasenta plasenta

Tips Kesehatan untuk ibu hamil sebelum Haji dan Kecil haji:

- Konsultasikan dengan dokter untuk mengetahui kemungkinan perjalanan haji atau kecil haji tanpa terkena komplikasi kesehatan.
- Konsultasikan dengan dokter Anda tentang kemungkinan melakukan vaksinasi terhadap demam dan flu dan flu sebelum Haji atau Kecil haji setidaknya sepuluh hari.
- Ambil semua obat-obatan yang diperlukan dan cukup untuk cukup selama masa inap, asalkan dokter wanita hamil dari resep obat ini dibawa dari apotek saat mereka masuk.

Tip kesehatan untuk ibu hamil saat bepergian:

- Minum cukup cairan.
- Pindahkan kaki pada posisi yang berbeda sambil duduk di kursi untuk menghindari terjadinya gumpalan vena.
- Berjalanlah satu atau dua jam di dalam pesawat atau bus, dan juga lebih suka berhenti setiap dua jam jika mobil pribadi Haji, jadi kamu bisa berjalan sedikit.

Wanita hamil harus menghindari keresahan dan kondisi yang menyebabkan tekanan tubuh mereka kuat, dan memilih waktu yang tepat dan tepat untuk pelaksanaan ritual.



Kiat Kesehatan Untuk Ibu Hamil Selama Haji Dan Kecil Haji:

Seorang wanita hamil mungkin terpapar dehidrasi akibat muntah terus menerus, terutama jika dia hamil di awal, dan mungkin hamil pada awal kehamilan akibat stres dan kemacetan, dan karena itu wanita hamil harus memperhatikannya. berikut:

- Hindari kepadatan penduduk dan kondisi yang menyebabkan tekanan tubuh kuat, dan pilih waktu yang tepat untuk pelaksanaan ritual.
- Peduli pakaian katun lebar, untuk menghindari keringat, yang kehilangan banyak cairan.
- Kenakan sepatu yang nyaman dan nyaman.
- Makan cukup cairan, hindari panas yang ekstrim.
- Berjalan sedikit setiap satu atau dua jam untuk menghindari trombosis vena di kaki.
- Saat wanita hamil mengalami pendarahan, kram perut, sakit kepala parah, atau demam, ia harus pergi ke pusat kesehatan terdekat atau rumah sakit.
- Hindari usaha fisik yang berlebihan, dan lakukan legal license sesuai kondisi mereka bila diperlukan, seperti menggunakan kursi roda saat bepergian dan mencari jihad.

Bayi Dan Anak-Anak Selama Haji Dan Kecil Haji:

Sebaiknya jangan membawa anak dan anak-anak di bawah usia pubertas ke Haji karena alasan berikut:

- Anak-anak lebih mungkin terinfeksi, seperti infeksi saluran pernapasan, saluran pencernaan, atau influenza usus.
- Anak-anak lebih cenderung kehilangan cairan daripada orang dewasa karena suhu tinggi atau karena kekurangan air yang dikonsumsi anak-anak.
- Kelelahan anak yang lelah selama masa haji, bisa mengurangi nafsu makan anak, sehingga mengakibatkan hilangnya cairan tubuh.
- Anak-anak lebih mungkin tersesat karena kepadatan penduduk selama Haji.

Wanita hamil harus segera pergi ke fasilitas kesehatan terdekat saat mereka mengalami gejala berikut:

- Perdarahan atau penampilan berlebihan cairan vagina.
- Kram perut akut
- Sakit kepala parah disertai dengan kebingungan dalam penglihatan

Pedoman Orang Tua Harus Tahu Kapan Mendampingi Anak:

- Hati-hati untuk memasang gelang di sekitar pergelangan tangan bayi yang menunjukkan nama lengkap, tempat tinggal, nomor telepon atau ponsel, dan nama kampanye.
- Lengkapi vaksinasi dasar anak, konsultasikan dengan dokter Anda tentang vaksinasi lainnya.
- Minum banyak cairan untuk menghindari dehidrasi.
- Cuci tangan Anda terus-menerus.
- Pastikan kebersihan daerah antara paha dan kekeringan agar tidak terjadi ulkus kulit.
- Pastikan kebersihan semua.
- Jangan membawa anak ke tempat-tempat yang terlalu padat sebanyak mungkin.
- Dianjurkan untuk berkonsultasi dengan dokter bila ada masalah kesehatan, seperti diare, muntah dan suhu tinggi pada anak.

Saat mengambil anak untuk Haji, pastikan untuk menyelesaikan vaksinasi dasar, serta vaksinasi lainnya.

Gangguan Pos-Haji

Setelah kembali ke rumah, beberapa haji mungkin menderita banyak gejala yang bisa disebut kelainan post-haji. Tapi ini bukan penyakit itu sendiri, tapi satu set gejala umum yang diakibatkan dari apa yang dialami haji selama pertunjukan ritual kelelahan, kelelahan, usaha dan mobilitas. Dengan waktu, istirahat dan obat penghilang rasa sakit, termasuk:

- Sebuah keadaan stres, kelelahan dan apatis. - Nyeri dan berbagai nyeri otot.
- Sakit kepala dan ketegangan.
- Kegelapan warna kulit.
- Dingin
- Gangguan siklus tidur.

Gejala ini terjadi karena:

- Paparan sinar matahari yang panjang dan intens.
- Sering gerakan
- Terkena pilek dan flu.

Seperti disebutkan sebelumnya, gejala ini cepat hilang seiring waktu dan istirahat dan penggunaan obat penghilang rasa sakit, dan harus mencari konsultasi kesehatan jika terjadi gejala atau persisten yang berkepanjangan.

Saat kembali ke rumah mereka, Haji / Kecil haji harus menghindari kontak dengan orang lain saat mereka terkena flu, flu dan pilek.

Daftar Sumber

1- Kementerian Kesehatan Arab Saudi - Situs Resmi

www.moh.gov.sa

2- Organisasi Kesehatan Dunia

www.who.it

3. Situs Monitoring dan Pengawasan Eropa

www.eurosurveillance.org

4. Ensiklopedia Arab Raja Abdullah bin AbdulAziz untuk konten kesehatan

www.kaahe.org

5. Pusat Amerika Pengendalian dan Pencegahan Penyakit

www.cdc.gov

6. Pelayanan Kesehatan Nasional Inggris

www.nhs.uk

Edisi Ketiga
1438 Tahun Hijriah - 2017 Tahun Gregorian

 saudiMOH
 saudiMOH
 MOHportal
www.moh.gov.sa/hajj

