

PANDUAN KESIHATAN MENGERJAKAN UMRAH

Panduan Penjagaan Kesihatan

- Pakai pakaian yang sesuai dengan keadaan cuaca (sejuk atau panas)
- Tutup mulut dan hidung dengan penutup mulut (mask) atau kain nipis apabila berada di kawasan berdebu.
- Minum air (kosong/air zam-zam) setiap kali pulang dari masjid atau selepas berjalan. Minum 2-3 liter sehari khususnya apabila panas.
- Makan makanan yang berzat
- Setiasa menjaga kebersihan diri
- Berhenti merokok

Persiapan sebelum ke Tanah Suci

1. Membuat Pemeriksaan Kesihatan
 - mengesan penyakit lebih awal supaya rawatan dapat diberikan bagi mengelakkan penyakit menjadi lebih teruk semasa di tanah suci
 - memberikan rawatan dan ubat sekiranya bakal jemaah haji menghidap penyakit seperti darah tinggi, kencing manis, lemah jantung serta lain-lain masalah kesihatan
 - mengesan penyakit berjangkit yang boleh menjangkiti orang lain
 - kehamilan bagi Wanita
 - masalah gangguan mental, nyanyuk (dimensia) dan sebagainya
 - mengesan penyakit bahaya
 - mengesan status kesihatan yang tidak mengizinkan
2. Pemeriksaan kesihatan yang perlu (**JIKA PERLU**)
 - Pemeriksaan mental dan fizikal
 - Ujian makmal : Paras hemoglobin, kumpulan darah (A,B,O dan RH Factor dan lain-lain ujian (jika perlu)
 - ECG, X-ray, ujian stress mengikut umur dan keadaan fizikal
3. Pemeriksaan lain yang digalakkan (tidak termasuk dalam pakej pemeriksaan kesihatan)(**JIKA PERLU**)
 - Mata – mengetahui tahap penglihatan
 - Telinga – mengetahui tahap pendengaran
 - Gigi – masalah pergigian. Semasa di Tanah Suci pasukan perubatan tidak menyediakan rawatan pergigian

4. Mendapatkan suntikan (imunisasi) (JIKA PERLU)
 - Suntikan vaksin Anti Meningitis
 - Influenza
 - Pneumococcal 23-valent
 - Hepatitis (A, B, C)
 - Lain-lain vaksin

5. Mempunyai Buku Rekod Rawatan kesihatan

Maklumat Penting Bagi Jemaah Umrah Bagi Pesakit Hemodialisis (Rawatan Pesakit Buah Pinggang)

- Dokumen dialisis yang terkini 3 bulan akhir LENGKAP sebelum penerbangan
- Dokumen dan maklumat jemaah diserahkan sebulan sebelum atau paling lewat 2 minggu sebelum penerbangan kepada pihak Andalusia.
- Maklumkan tarikh rawatan di Madinah dan Makkah kepada pihak Hafiz Travel & Tours
- Staff perlu menunggu sehingga habis rawatan pesakit (jemaah) di Hospital Swasta Makkah kerana perlu sebagai perantaraan komunikasi antara jemaah dan doktor (pihak hospital)
- Staff perlu menunggu sehingga habis rawatan di Hospital Madinah sekiranya perlu
- Dokumen kesihatan tetap perlu dibawa untuk rujukan hospital swasta walaupun rawatan di hospital swasta akan buat dari A to Z
- Kos tambang teksi termasuk kos staff Hafiz Travel & Tours yang bersama membawa pesakit (jemaah) ke hospital

Maklumat untuk Jemaah Wanita yang mengandung

Ibu mengandung yang ingin menuunahkan umrah, perlu dapatkan surat kebenaran daripada doktor perubatan (Dalam Bahasa English) yang menyatakan jemaah tersebut sesuai untuk melancong dan tunaikan umrah. Pastikan surat tersebut rasmi ada letterhead rasmi pusat perubatan.

Nasihat untuk jemaah haji

1. Dalam Perjalanan Antara Jeddah / Madinah / Makkah
 - Perjalanan di antara Jeddah ke Madinah mengambil masa kira-kira 8-10 jam, manakala Jeddah ke Makkah 2 jam (ketika menaiki bas).
 - Jemaah dinasihatkan supaya membawa bekalan makanan/minuman yang mencukupi bersama ketika dalam perjalanan bas ini.
 - Makan terlebih dahulu sebelum bertolak ke Madinah atau ke Makkah.
 - Jika atuh sakit dalam perjalanan memberitahu pemandu untuk di bawa ke klinik yang berdekatan.
 - Pihak waris/sahabat yang ikut sama diminta melaporkan dengan SEGERA kepada mutawwif yang bertugas JIKA terdapat jemaah yang sakit teruk

2. Di Madinah
 - Jangan dedahkan diri kepada cuaca yang panas atau sejuk begitu lama. (pilih masa yang sesuai, jika hendak membeli-belahi)
 - Jangan kerap/selalu mandi apabila badan sedang panas.
 - Bawa baju tebal (baju sejuk) untuk kegunaan di Madinah kerana cuaca sebelum wukuf adalah sejuk.
 - Banyakkan minum air, 3-4 liter sehari terutama selepas banyak menggunakan tenaga fizikal.

3. Di Makkah
 - Lebihkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran kerana ianya mudah didapati.
 - Jangan makan makanan yang sudah disimpan lama dan sudah berbau basi. Makan dalam tempoh 2 jam setelah dibekalkan.
 - Jangan makan makanan yang terdedah kepada lalat dan debu.
 - Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran sebelum dimakan.
 - Banyakkan minum air, 3-4 liter sehari. Badan akan kehilangan banyak air kerana keadaan cuaca yang panas dan sentiasa berpeluh
 - Kurangkan aktiviti yang menggunakan tenaga di dalam cuaca yang panas.
 - Jangan dedahkan diri terlalu lama dalam cuaca panas. Ini boleh menyebabkan badan kekurangan air/garam yang boleh membawa kepada kejutan panas (heat stroke) dan membawa maut.
 - Lapkan badan dengan tuala basah dan tidak perlu mandi di waktu tengahari.

Maklumat Penting Bagi Jemaah Umrah Bagi Pesakit Hemodialisis (Rawatan Pesakit Buah Pinggang)

- Dokumen dialisis yang terkini 3 bulan akhir LENGKAP sebelum penerbangan
- Dokumen dan maklumat jemaah diserahkan sebulan sebelum atau paling lewat 2 minggu sebelum penerbangan kepada pihak Andalusia.
- Maklumkan tarikh rawatan di Madinah dan Makkah kepada pihak Hafiz Travel & Tours
- Staff perlu menunggu sehingga habis rawatan pesakit (jemaah) di Hospital Swasta Makkah kerana perlu sebagai perantaraan komunikasi antara jemaah dan doktor (pihak hospital)
- Staff perlu menunggu sehingga habis rawatan di Hospital Madinah sekiranya perlu
- Dokumen kesihatan tetap perlu dibawa untuk rujukan hospital swasta walaupun rawatan di hospital swasta akan buat dari A to Z
- Kos tambang teksi termasuk kos staff Hafiz Travel & Tours yang bersama membawa pesakit (jemaah) ke hospital

CONTOH REFERENCE LETTER

Maklumat untuk Jemaah Wanita yang mengandung

Ibu mengandung yang ingin menunaikan umrah perlu mendapatkan surat kebenaran daripada doktor perubatan yang menyatakan bahawa jemaah tersebut sesuai untuk melancong dan menunaikan umrah. Surat tersebut mesti ditulis dalam Bahasa Inggeris dan menggunakan letterhead rasmi pusat perubatan.

CONTOH SURAT