

Headline	Tips dan panduan kesihatan haji		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	18 Sep 2013	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	197,952
Page No	12	Readership	833,287
Language	Malay	ArticleSize	197 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 3,894
Frequency	Daily	PR Value	RM 11,681



Tips dan panduan kesihatan haji

UNTUK menunaikan ibadah haji, kita perlu persediaan mencukupi sama ada daripada segi fizikal dan mental bagi menghadapi sebarang kemungkinan ketika melakukan setiap rukun haji.

Untuk panduan orang ramai khususnya bakal haji yang akan berlepas ke tanah suci tidak lama lagi, berikut beberapa panduan kesihatan untuk dijadikan panduan sepanjang berada di Tanah Suci.

1 Cuaca dan suhu Tanah Suci

Jika anda merancang untuk mengerjakan haji atau umrah, penting untuk anda mengetahui dan memahami keadaan semasa di Tanah Suci kerana situasinya amat berbeza berbanding negara ini. Cuba selidik tarikh dan masa perjalanan haji atau umrah anda dengan keadaan musim di sana supaya dapat memahami keadaan sebenar agar lebih bersedia menempuh segala ketidakselesaan bakal berlaku.

2 Sediakan sehelai tuala kecil basa

Ramai yang menganggap cuaca di Arab Saudi sentiasa panas. Sebenarnya negara itu mempunyai dua musim iaitu panas dan sejuk. Musim panasnya kadang-kala melebihi paras 40 darjah Celsius, ada kalanya mencecah suhu 50 darjah. Untuk itu, anda boleh menyediakan sehelai tuala kecil yang basah dan diletakkan di atas kepala atau menggunakan payung untuk menghalang terik cahaya matahari.

3 Penutup hidung dan mulut

Penutup hidung atau topeng mulut biasa diberikan oleh pihak Tabung Haji memandangkan persekitaran Kota Mekah kini mengalami beberapa pengubahsuaian. Anda boleh basahkan sedikit penutup atau topeng itu kerana dapat membantu kelembapan terhadap saluran pernafasan.



4 Penyembur air

Selain berupaya menyemburkan air ke muka atau badan, penyembur air juga berguna sebagai tempat minum kerana anda dapat menggunakannya sebagai tempat minum sekali gus dapat membasahkan bibir. Sekurang-kurangnya, anda boleh mengisi penyembur dengan air Zam Zam.



5 Minum banyak air

Semasa di Tanah Suci, anda perlu meminum air dalam kuantiti yang banyak kerana keadaan cuaca sangat panas dan menyebabkan para jemaah akan kurang membuang air kecil kerana mengalami kekurangan air. Oleh kerana badan memerlukan air, anda wajar meminum air dalam kuantiti banyak untuk mengelak kekeringan.

● Petikan buku Vaksin Haji Haram terbitan Crescent News (KL) Sdn. Bhd.