

TARIKH	31 / 7 / 2015	SEKSYEN	Agama
MUKA SURAT	22	RUANGAN	

# Persiapan kesihatan

Penting bagi menjamin kelancaran pelaksanaan ibadah rukun Islam kelima itu

**T**AHAP kesihatan yang baik adalah kunci utama ke arah pelaksanaan ibadah haji yang sempurna. Apatah lagi musim haji tahun ini akan bertembung dengan cuaca panas, maka aspek kesihatan perlu diambil berat agar ia tidak mengganggu kesempurnaan ibadah haji.

Beberapa persiapan yang boleh dilakukan dari sekarang, iaitu:

1. Jagalah kesihatan diri sejak dari tanah air lagi. Tingkatkan kecegahan dengan melakukan senaman secara berkala.

Mulakan dengan senaman ringan dan kemudian tingkatkan aktiviti senaman itu mengikut kemampuan.

2. Sekiranya bakal haji jatuh sakit selepas lulus pemeriksaan kesihatan, bakal haji hendaklah memaklumkan kepada pegawai perubahan yang berkenaan untuk memasukkan maklumat terkini berkenaan penyakit dan ubat-ubatan ke dalam Buku Rekod Rawatan.

3. Mengambil vaksin Meningococcal (wajib) dan vaksin tambahan seperti vaksin Seasonal Influenza dan Pneumococcal. (Kerajaan Arab Saudi telah mewajibkan pelanjan vaksin Meningococcal ke atas semua bakal haji mulai tahun Hijrah 1431/2011 Masihi).

4. Amalkan pemakanan seimbang dan

## bicara haji

Oleh **DR. AZAH ABDUL SAMAD**  
 Pakar Perubatan Keluarga  
 Klinik Kesihatan Tanglin, Kuala Lumpur

ambil vitamin yang boleh menambah ketahanan badan.

5. Ambillah peluang dari sekarang untuk berhenti merokok. Bakal haji boleh mendapatkan khidmat rawatan berhenti merokok di klinik kesihatan kerajaan yang berhampiran dengan rumah masing-masing.

6. Bagi jemaah wanita yang hendak mengambil ubat penahan haid, berjumpalah dengan doktor untuk membincangkan ubat yang beresutan. Jangan beli ubat sendiri dari farmasi tanpa mendapat nasihat doktor. Sekiranya telah di beri ubat, maka pastikan makan ubat penahan haid seperti yang diarahkan oleh doktor, mengikut waktu yang ditetapkan.

7. Kenal pasti waris yang akan menemani anda. Peringatan kepada waris yang menemani ibu bapa yang uzur serta warga emas supaya tidak mengabaikan tanggungjawab menjaga jemaah haji tersebut. Tunai amalan yang telah dipertanggungjawabkan dengan sempurna.

## MAKLUMAN BERKAITAN MERS-COV

Semenjak 2012, dunia telah dikejutkan dengan jangkitan MERS-CoV dan baru-baru ini jangkitan tersebut telah dilaporkan di Republik Korea. MERS-CoV adalah salah satu ahli keluarga (strain) daripada kumpulan coronavirus dan boleh menjangkiti manusia dan juga haiwan.

Punca jangkitan dipercayai daripada pendedahan kepada 'punca bukan manusia' contohnya haiwan ternakan seperti unta di negara-negara Asia Barat. Cara jangkitan masih lagi belum dapat dikenalpasti; dipercayai melalui 'droplets' dan terdapat jangkitan daripada manusia ke manusia.

Tiada vaksin untuk MERS-CoV pada ketika ini. World Health Organization (WHO) juga setakat ini tiada mengeluarkan seketan perjalanan.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan kerjasama pihak Lembaga Tabung Haji Malaysia telah melakukan pemantauan MERS-CoV ke atas jemaah haji bermula dari musim haji 1433H/2012M. Pendidikan kesihatan kepada bakal haji telah disampaikan melalui penganjuran Kursus Asas dan Intensif Haji anjuran Lembaga Tabung Haji. Pengurusan kes MERS-CoV daripada kalangan jemaah haji di Tanah Suci juga akan mengambil kira garis panduan yang ditetapkan oleh Kerajaan Arab Saudi dan WHO.

## Nasihat tambahan

1. Tidak melakukan lawatan ke ladang ternakan unta atau haiwan lain semasa di tanah suci.

2. Selalu mengamalkan tahap kebersihan diri yang tinggi seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau bahan pencuci tangan (hand sanitizer) terutamanya selepas batuk, bersin atau selepas bersalaman.

3. Semasa di tanah suci, sentiasa membawa bersama penutup mulut dan hidung (medical mask) serta bahan pencuci tangan untuk digunakan apabila perlu.

4. Elakkan daripada menjamah makanan mentah atau tidak dimasak dengan sepenuhnya, menjamah buah-buahan atau sayuran yang tidak dibasuh terlebih dahulu atau meminum minuman yang menggunakan bekalan air tidak terawat.

5. Sekiranya terdapat gejala respiratori seperti demam, batuk, selesema dan sakit tekak yang berterusan dan bertambah teruk, sila dapatkan rawatan di klinik atau Hospital Tabung Haji di tanah suci.

6. Kad Amaran Kesihatan akan diberi kepada jemaah haji sekembalinya ke tanah air. Pantau suhu badan dan awasi gejala seperti demam (>38°C), batuk dan selsema bermula selama 14 hari dari tarikh pulang. Jika jemaah haji tidak sihat, sila berjumpa doktor dengan kadar segera dan bawa Kad Amaran Kesihatan bersama.

7. Mereka yang pulang ke Malaysia dengan gejala jangkitan respiratori seperti demam, batuk, selesema dan sakit tekak adalah dinasihatkan untuk mengadakan pergaulan dengan orang yang sihat di sekeliling anda. Bagi yang bekerja/bersekolah, gunakan cuti sakit yang diberikan oleh doktor untuk berehat di rumah. Pakal penutup mulut dan hidung (medical mask) sekiranya terpaksa berurusan dengan orang lain. Tutup mulut dan hidung dengan tisu apabila batuk dan bersin. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah dan cuci tangan dengan sabun dan air atau hand sanitizer selepas batuk atau bersin. Amalkan adab batuk yang baik.

8. Jika gejala yang dialami berterusan dan menjadi bertambah teruk, segera dapatkan rawatan perubatan serta maklumkan mengenai sejarah perjalanan kepada doktor yang merawat.

Ikhthiar untuk menjaga kesihatan seharusnya bermula dari hari bakal haji menerima tawaran haji. Bakal haji amat beruntung kerana di samping mendapat tawaran mengerjakan haji, juga berkesempatan melakukan pemeriksaan kesihatan dan berpeluang berhenti merokok. Bakal haji juga dapat memulakan aktiviti fizikal dan mengamalkan cara hidup yang sihat.



**TABUNG HAJI**  
 حى ط ل الحاج