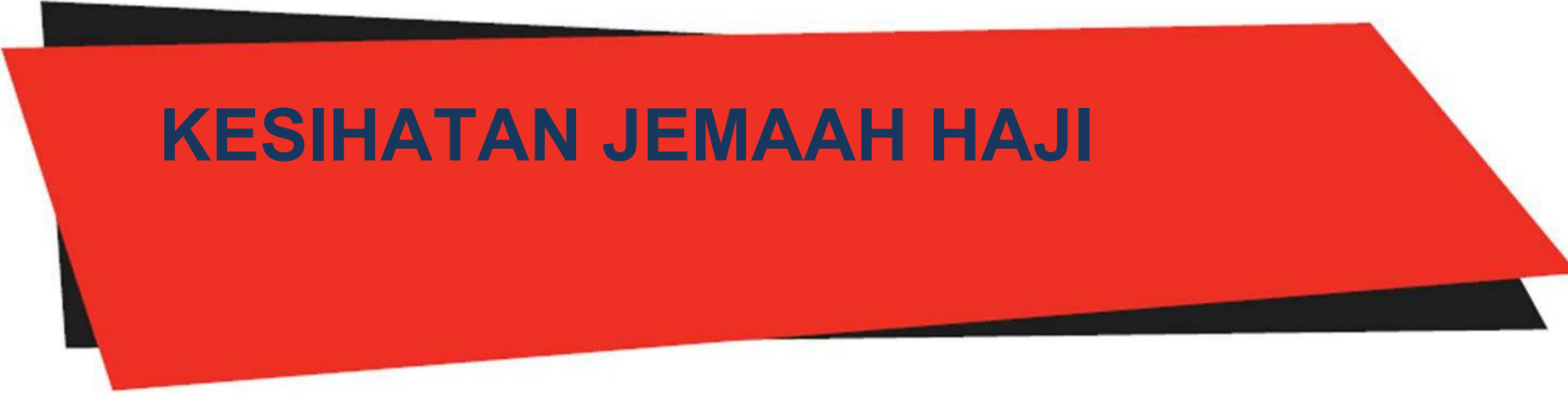


A graphic element consisting of two overlapping parallelogram shapes. The front shape is red and the back shape is black. Both are tilted slightly upwards from left to right.

KESIHATAN JEMAAH HAJI

TALBIAH

LAFAZ &

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ،
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ



Hamba-Mu datang menyahut panggilan-Mu ya Allah.

Hamba-Mu datang menyahut panggilan-Mu.

Hamba-Mu datang menyahut panggilan-Mu.

Tuhan yang tiada sekutu bagi-Mu.

Hamba-Mu datang menyahut panggilanMu.

Sesungguhnya segala puji dan nikmat dan kerajaan
adalah kepunyaanMu, tiada sekutu bagiMu.



OBJEKT IF

Memberi informasi kepada peserta kursus haji berkaitan:



ISTITO'AH



CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI



CABARAN HAJI



PERJALANAN



PERBEZAAN



WAKTU SUHU &
CUACA



PERSEKITARAN &



BUDAYA AKTIVITI HAJI



PERSEDIAAN



KESIHATAN GAYA



HIDUP SIHAT



AKTIVITI FIZIKAL &
SENAMAN

MENTAL & KEROHANIAN



PEMERIKSAAN



KESIHATAN

PERINGATAN



A graphic element consisting of two overlapping parallelogram shapes. The front shape is red and the back shape is black. Both are tilted slightly upwards from left to right.

ISTITO'
AH

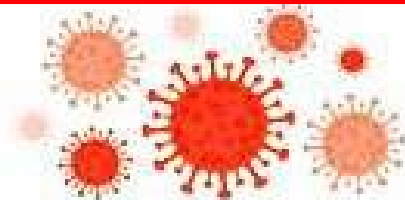
BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)



1

KESIHATAN

Tubuh badan yang sihat dan **MAMPU** untuk menjalankan ibadah.



3

KESELAMATAN

Aman perjalanan bagi diri, harta dan **MAMPU** menghindari daripada musuh serta wabak penyakit.



2

KEWANGAN

Harta yang mencukupi dan **MAMPU** untuk menanggung sepenuhnya Kos Haji.



4

KEBENARAN & KUOTA

MAMPU untuk mematuhi kebenaran tunai haji dan terpilih dalam kuota yang ditetapkan.



BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

Apakah ISTITO'AH atau berkemampuan dari segi kesihatan untuk bakal haji?

1

Kemampuan
kerjakan Haji sendiri

3

Individu bermasalah
penyakit kronik yang
tiada harapan
sembuh **WAJIB**
dibadalkan

2

Individu lanjut usia
yang tidak mampu
uruskan diri **WAJIB**
dibadalkan

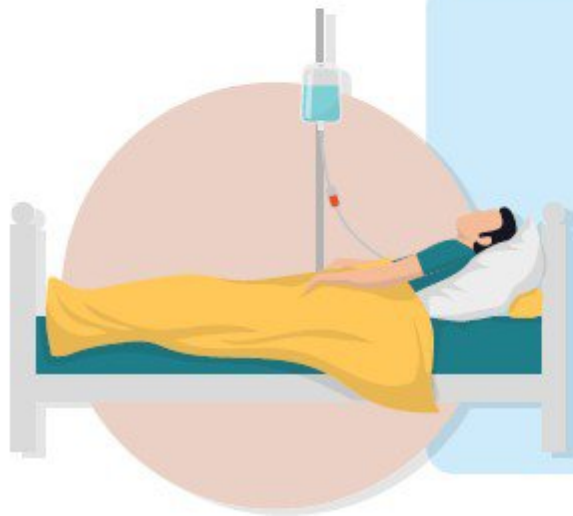
4

Individu yang sakit &
tidak sembuh pada
tahun semasa tidak
wajib tunai haji pada
tahun tersebut



BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

Mengapa Bakal Haji yang mempunyai penyakit kronik dan tiada harapan sembuh **TIDAK WAJIB** menunaikan haji?



Bagi mereka yang mempunyai masalah kesihatan yang kronik, terdapat risiko penyakit menjadi lebih serius dan boleh memudaratkan Bakal Haji



BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

- Tidak wajib haji dan umrah bagi mereka yang mempunyai penyakit kronik seperti yang disenaraikan dalam Buku Garis Panduan Pemeriksaan Kesihatan Jemaah Haji edisi terkini.



Resolusi Muzakarah Haji Peringkat Kebangsaan Ke-36 (2019)

- Keputusan Muzarakah Jawatankuasa Majlis Fatwa Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam kali ke-84 (2008) juga menyatakan di antara penyakit kronik adalah :
 - Pesakit buah pinggang yang menjalani rawatan hemodialisis, kanser tahap 3 dan 4, penyakit mental, nyanyuk, kencing manis yang teruk dan tidak terkawal serta serangan jantung.



BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

RESOLUSI MUZAKARAH HAJI PERINGKAT KEBANGSAAN KE-36 MUSIM HAJI 1441H/2019M 22 – 23 NOVEMBER 2019 - ISU *AL-ISTITO'AH* -

1. *Istitho'ah* sama ada yang berkaitan dengan jasmani (*badaniyyah*) atau kesihatan (*sihhiyyah*) merupakan salah satu syarat wajib haji.
2. Tidak wajib Haji dan Umrah (dengan diri sendiri) bagi mereka yang mempunyai penyakit kronik (*al-zamanah*) seperti yang disenaraikan dalam buku Garis Panduan Pemeriksaan Kesihatan Jemaah Haji edisi terkini.
3. Orang Kurang Upaya (OKU) yang sakit seperti lumpuh separuh badan (*al-mafluj*) adalah sama seperti orang normal yang sakit tiada harapan sembuh (*al-zamanah*) di mana haji mereka boleh dibadal jika berkemampuan dari segi kewangan.



BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

RESOLUSI MUZAKARAH HAJI PERINGKAT KEBANGSAAN KE-36 MUSIM HAJI 1441H/2019M 22 – 23 NOVEMBER 2019 - ISU *AL-ISTITO'AH* -

4. OKU yang sihat tetapi tidak mampu mengurus diri adalah sama seperti orang yang tidak mampu berjalan sendiri (*al-muq'ad*) di mana haji mereka boleh dibadal jika berkemampuan dari segi kewangan.

** Pengecualian boleh diberikan kepada OKU yang terlatih menggunakan kerusi roda seperti atlet paralimpik dan OKU lain yang terlatih mempunyai kelayakan dari segi kesihatan dan mendapat markah yang tinggi dalam ujian untuk menilai functional ability.*

5. Orang buta diwajibkan menunaikan haji/umrah dengan sendiri (tidak harus badal) sekiranya dia mampu membiayai pengiring sepanjang mengerjakan haji/umrah.



BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

RESOLUSI MUZAKARAH HAJI PERINGKAT KEBANGSAAN KE-36 MUSIM HAJI 1441H/2019M 22 – 23 NOVEMBER 2019 - ISU *AL-ISTITO'AH* -

6. Jemaah Haji yang berada di Tanah Suci hanya boleh dibadalkan sekiranya dia sakit (rawatan rapi) atau berada di Hospital Arab (tidak boleh ke Arafah) dengan syarat disahkan oleh doktor pakar bahawa beliau tiada harapan sembuh. Sekiranya dia kembali pulih dan sihat pada masa akan datang, dia hendaklah mengulang kembali hajinya jika berkemampuan dari segi kewangan.
7. Bagi memenuhi syarat *istitho'ah*, mereka yang ingin menunaikan fardhu haji adalah bertanggungjawab membiayai perbelanjaan sebenar mengikut kadar semasa yang ditentukan oleh pihak berkuasa.
8. Berkemampuan dengan bantuan orang lain (*istitho'ah bighairihi*) bermaksud tidak mampu menunaikan haji dengan sendiri, dan bukannya bermaksud mesti ada pengiring untuk mereka pergi haji. Oleh itu haji golongan ini boleh dibadal.



A graphic design featuring a red parallelogram with a black border, tilted slightly to the right. The text is centered within the red area.

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

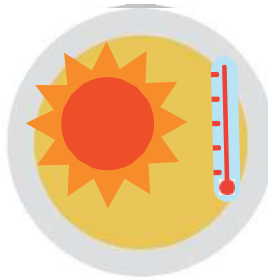
CABARAN HAJI

Terdapat pelbagai cabaran yang perlu difahami untuk Bakal Haji mengerjakan haji di Tanah Air dan di Tanah Suci

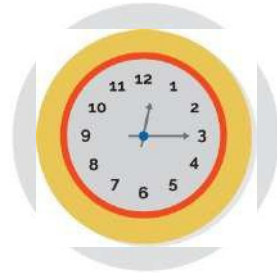
Perjalanan ke Tanah Suci



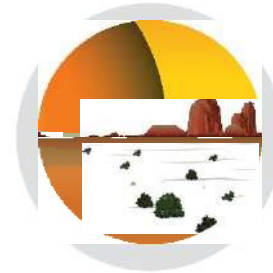
Keadaan suhu dan cuaca



Aktiviti ibadat haji



Perbezaan waktu



Persekitaran & sosio budaya



PERJALANA N



- Perjalanan yang jauh dan memenatkan.
- Bakal Haji memerlukan rehat yang mencukupi bagi mengelakkan kesan yang boleh mempengaruhi kesihatan.



PERBEZAA N WAKTU

Bakal Haji perlu menyesuaikan diri kerana waktu di Arab Saudi lewat 5 jam daripada waktu di Malaysia

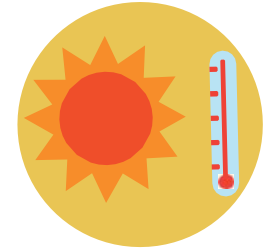


Badan perlu menyesuaikan diri dengan perubahan waktu – *jet lag*

Jadual harian berubah dan perlu penyesuaian – Contohnya waktu makan ubat, waktu tidur



SUHU & CUACA



Keadaan suhu dan cuaca di Arab Saudi memberi kesan kepada kesihatan Jemaah Haji

ARAB SAUDI



MALAYSIA

Panas dan kering
Berdebu : risiko ribut pasir
Suhu : $40^{\circ}\text{C} - 50^{\circ}\text{C}$
Perubahan suhu tidak menentu

Panas dan lembap
Berangin
Suhu : $24^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$
Suhu mengikut

- Memberi kesan kepada kelembapan kulit (menjadi kering) dan iritasi.
- Kulit kering : mudah luka.
- Iritasi kulit : kegatalan, kemerahan dan mudah mendapat jangkitan kuman. Melambatkan penyembuhan terutama pesakit kencing manis
- Mudah mendapat pelbagai penyakit bawaan udara dan jangkitan salur penafasan atas.



PERSEKITARA N & BUDAYA

1 Perubahan kehidupan harian yang berbeza memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan mental

2 Persekitaran dan sosio budaya yang berbeza

- Tempat penginapan - Hotel

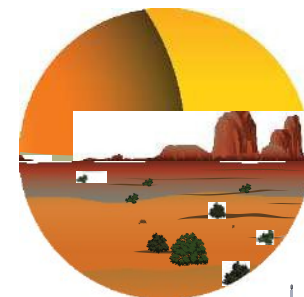
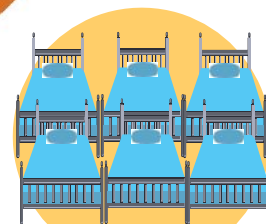
- Bilik – berkongsi 4-6 orang

(tertakluk kepada SOP terkini)

- Teman sebilik – kenalan baru pelbagai ragam

- Jarak ke masjid – 650 meter ke 950 meter
- Kesesakan – risiko penyakit berjangkit

- Aktiviti harian dan budaya berbeza



Aktiviti ibadat haji menggunakan banyak pergerakan FIZIKAL dan memerlukan pergerakan ke pelbagai lokasi Manasik Haji



AKTIVITI HAJI



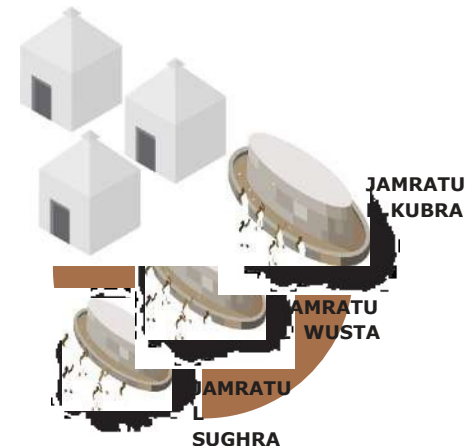
Berwuquf di Arafah :

- Berihram
- Cuaca panas
- Tempat tinggal di khemah
- Ruang khemah sempit
- Berkongsi tandas



Ber

- Tiada khemah penginapan
- Terdedah kepada persekitaran luar
- Waktu menunggu lama
- Kelesuan selepas berwuquf



Bermabit di Mina dan melontar di Jamrah:

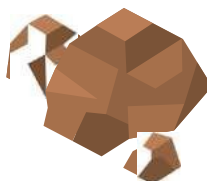
- Penginapan sempit
- Kurang Tandas
- Tahap kebersihan yang rendah
- Berjalan kaki sejauh anggaran 7km pergi dan balik selama 4 hari berturut



AKTIVITI HAJI



Tawaf di Kaabah:
Berjalan 500meter
ke 1km untuk
sempurnakan 7
pusingan tawaf
dengan keadaan
sesak



Bersa'ie:
Berjalan sejauh 4.9km
untuk 7 pusingan

- ⦿ Penyempurnaan ibadat haji ini banyak memberi kesan kepada kesihatan jemaah haji selepas melalui tempoh berwuquf, bermabit di Muzdalifah dan hari-hari tasyrik di Mina termasuk ibadat melontar di Jamrah.



PERSEDIAAN KESIHATAN

Bakal haji perlu menyediakan diri untuk menghadapi cabaran semasa menunaikan haji (yang peluang hanya sekali dalam seumur hidup)

Mengamalkan gaya hidup sihat

Melakukan aktiviti fizikal dan bersenam

Persediaan mental dan kerohanian



Pemakluman penjagaan kesihatan semasa wabak akan diperincikan semasa kursus intensif anjuran *TH*.



A red banner with a black shadow, tilted slightly upwards to the right, containing the text "GAYA HIDUP SIHAT" in white.

**GAYA HIDUP
SIHAT**

GAYA HIDUP SIHAT

PEMAKANAN SIHAT :

Bakal haji perlu mengamalkan pemakanan sihat yang disesuaikan dengan umur, status kesihatan dan aktiviti harian supaya risiko mendapat penyakit dapat dikurangkan dan penyakit sedia ada boleh dikawal



GAYA HIDUP SIHAT

Pemakanan menggunakan
konsep Pinggan Sihat Malaysia
#SukuSukuSeparuh



#SukuSukuSeparuh



GAYA HIDUP SIHAT

**Pemakanan sihat boleh
mengurangkan berat badan dan
mendapatkan berat yang ideal**

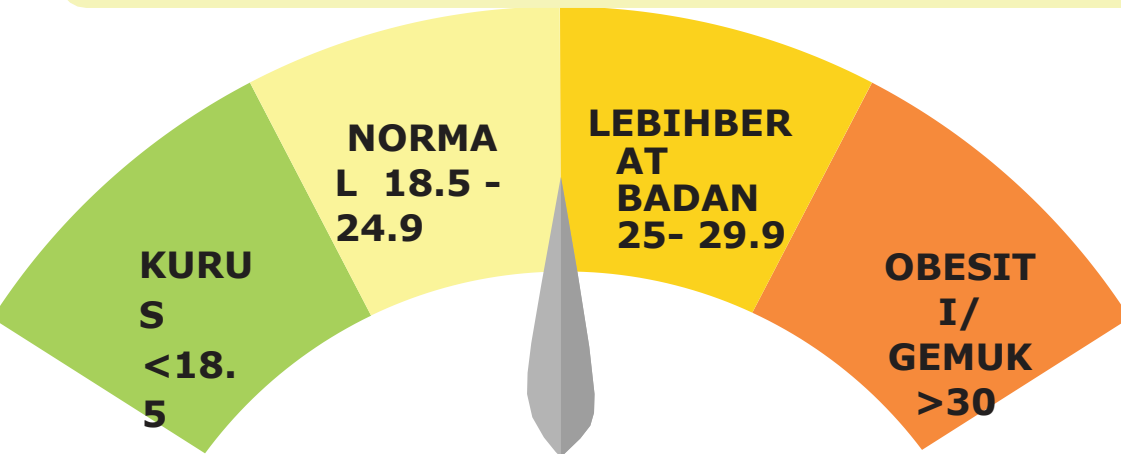
Bagaimana menentukan berat badan adalah ideal????

Menggunakan pengiraan BMI (Body Mass Index)

Formula

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi}}$$

Contoh^(m): Wanita dengan berat 60kg, tinggi 5 kaki (1.524 meter) BMI = $60 / (1.524 \times 1.524) = 25.8$ (Lebih berat badan)



GAYA HIDUP SIHAT



BERHENTI MEROKOK :

Sila berhenti merokok supaya risiko masalah paru-paru dalam kalangan perokok dan jemaah haji lain dapat dikurangkan

Merokok difatwakan **HARAM** oleh Majlis Fatwa Kebangsaan

Masjid dan bangunan penginapan di Tanah Suci adalah kawasan larangan merokok oleh Kerajaan Arab Saudi

Risiko berlaku kebakaran di bangunan penginapan



**"DAPATKAN BANTUAN DI KLINIK BERHENTI
MEROKOK KERAJAAN BERHAMPIRAN**



A graphic element consisting of a red parallelogram with a black border, tilted slightly to the right. The text is centered within the red area.

AKTIVITI FIZIKAL & SENAMAN

AKTIVITI FIZIKAL & SENAMAN

PERSEDIAAN FIZIKAL : Bakal haji perlu membuat persediaan fizikal bagi menghadapi cabaran di Tanah Suci serta aktiviti ibadat yang memerlukan banyak pergerakan fizikal

APA ITU AKTIVITI FIZIKAL?

Bermaksud pergerakan yang dihasilkan oleh pengecutan otot yang dapat membakar kalori secara berlebihan.

Contohnya:

- Melakukan kerja-kerja rumah.
- Berkebun di kawasan rumah
- Membersihkan kawasan rumah
- Mencuci kereta



AKTIVITI FIZIKAL & SENAMAN

AKTIVITI FIZIKAL BOLEH MEMBANTU:

- Mengawal berat badan
- Mengurangkan paras gula darah (tingkatkan sensitiviti insulin)
- Meningkatkan peredaran darah
- Menurunkan kadar kolesterol dan meningkatkan paras HDL ('kolesterol baik')
- Tidur lena
- Mengurangkan tekanan atau stres



AKTIVITI FIZIKAL & SENAMAN

APA ITU SENAMAN?

Pergerakan yang dilakukan berulang kali, terancang dan berstruktur untuk meningkat atau mengekalkan kecergasan fizikal.

Contohnya:

- Berjalan kaki
- Berjoging
- Berbasikal
- Senaman aerobik
- Masa senaman
- Waktu pagi/petang
- Digalakkan setiap hari
- Sekurang-kurang 30-45 minit



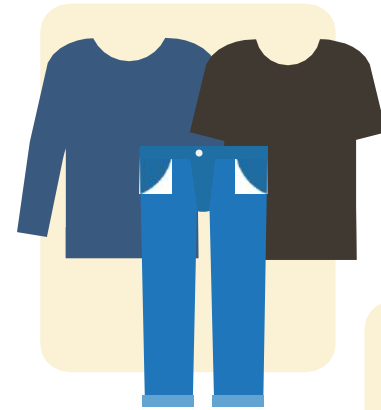
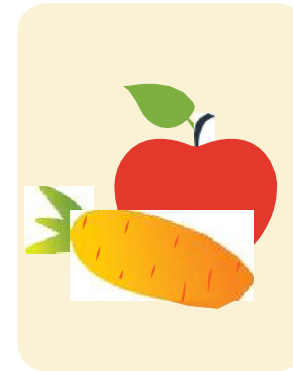
AKTIVITI FIZIKAL & SENAMAN

PERSEDIAAN SEBELUM BERSENAM

- Periksa status kesihatan
- Pakaian yang sesuai
- Lakukan senaman 1-2 jam selepas makan
- Minum air secukupnya
- Berteman
- Sediakan gula-gula / buah-buahan & periksa tahap gula (bagi pesakit diabetes).



BAWA BEKALAN AIR. BAWA BERSAMA GULA-GULA SEBAGAI PERSEDIAAN SEKIRANYA BERLAKU HIPOGLISEMIA (JIKA ANDA MENGHIDAP DIABETES)



A graphic design featuring a red parallelogram with a black border, tilted slightly to the right. The text "MENTAL & KEROHANIAN" is written in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the red shape.

**MENTAL &
KEROHANIAN**

MENTAL & KEROHANIAN



Bakal haji akan menghadapi tekanan mental kerana berjauhan dengan keluarga, berasingan dengan pasangan dan kerisauan tahap kesihatan serta kesempurnaan ibadat

Antara kesan sekiranya kesihatan mental terganggu :



● Stres / Tekanan perasaan



● Kemurungan dan mudah marah



● Panik, mudah berdebar dan mudah bimbang

● Sukar tidur

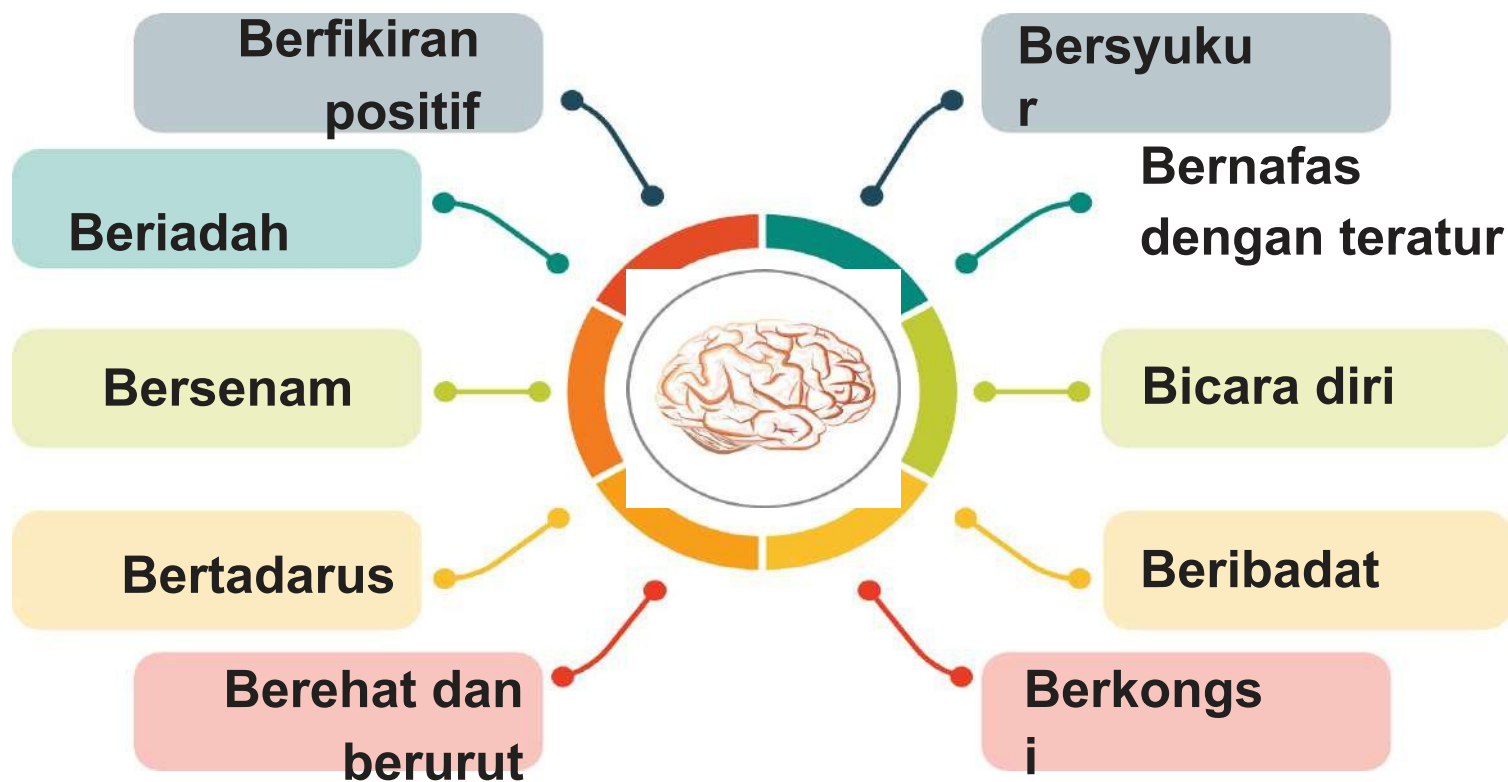


● Selera makan terganggu



AMEN TA L&B

KEROUHIAN



Apakah yang harus anda lakukan apabila marah?

perasaan

- 🎯 **Bertenang** : tarik nafas dengan mendalam dan lepaskan perlahan-lahan
- 🎯 **Kenal pasti punca anda marah** : Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat dengan serta merta.
- 🎯 **Berbincang dengan keluarga atau rakan**



A graphic element consisting of two overlapping parallelogram shapes. The front shape is red and the back shape is black. Both are tilted slightly upwards from left to right.

PEMERIKSAAN KESIHATAN

PEMERIKSAA N KESEHATAN

Kenapa bakal haji perlu melalui Pemeriksaan Kesihatan?



PEMERIKSAAN KESIHATAN

- Wajib dilaksanakan sebelum/ selepas menjawab tawaran
- Menggunakan Buku Rekod Rawatan
- Menentukan hanya bakal haji yang sihat fizikal dan mental sahaja akan diluluskan
- Penyakit akan dirawat dan distabilkan sebelum kelulusan boleh diberikan mengikut tempoh yang ditetapkan
- Pemeriksaan akan direkod sebagai rujukan untuk rawatan di Tanah Suci
- Perlu disuntik vaksin Meningococcal selepas lulus pemeriksaan kesihatan



PEMERIKSAAN KESEHATAN

Apakah dokumen yang perlu di bawa semasa pemeriksaan kesihatan?

Buku Rekod Rawatan

Borang Ringkasan Buku Rekod Rawatan

541226026392
HAIJAH BIKITI HUSSAIN

No. Paspor (PMA):

BUKU REKOD RAWATAN
JEMAAH HAJI

BUKU INI MESTI DIHAWA/BRIBSAMA KE TANAH BUCI
Sila bawa buku ini setiap kali anda ke
Hospital / Klinik untuk mendapatkan rawatan

541226026392

BORANG RINGKASAN AMPLU KESIHATAN BUKU HAJI (SH)
(Cikr dan HAJI / Hajj Pilgrims Medical Record Summary Form)

1. NAMA BUKU HAJI:

2. NO. dan PENERANGAN:

3. NO. HAJI:

4. TEMPAT PEMERIKSAAN:

5. TARIKH PEMERIKSAAN:

6. JENIS / PENYAKIT:

SARAF:

MATA:

DENGKUL:

LENGKAP:

GIGI:

TUMBUH BAKUL:

ACIDOTIC:

CHOLERA BAKUL:

FAJURE:

SARAF / GIGI:

TUMBUH BAKUL:

ACIDOTIC:

CHOLERA BAKUL:

FAJURE:



Boleh diperolehi di Pejabat **TH** terdekat



Official : Lembaga Tabung Haji



@Tabung_Haji



@lembagatabunghaji



Lembaga Tabung Haji



+603 6207 1919
www.tabunghaji.gov.my

PEMERIKSAA N

Di mana pemeriksaan kesihatan boleh dilakukan :

KLINIK KERAJAAN

- Pemeriksaan percuma
- Suntikan vaksin wajib Meningococcal percuma
- Suntikan vaksin tambahan tiada dan tidak disediakan

KLINIK SWASTA

- Bayaran ditanggung oleh bakal haji
- Bayaran suntikan vaksin wajib Meningococcal ditanggung oleh bakal haji
- Suntikan vaksin tambahan disediakan dan bayaran perlu ditanggung oleh bakal haji



PEMERIKSAA N

SIAPA YANG LAYAK MEMBUAT PEMERIKSAAN KESIHATAN?



Hanya Pakar / Pegawai Perubatan yang mempunyai No. Pendaftaran Pemeriksaan Bakal Haji yang dikeluarkan oleh Jabatan Kesihatan Negeri sahaja layak membuat pemeriksaan

Senarai nama dan klinik dimuat naik secara berperingkat dalam laman sesawang **TH** untuk rujukan bakal haji :

www.tabunghaji.gov.my

0 0 1 - 1 4 - 0 1 - 2 0 n :

No. ID
Doktor

No. Kod
Negeri

No.
Fasiliti
Klinik

Tahun
Daftar



PEMERIKSAA N KESEHATAN

- Senarai nama dan klinik dimuat naik secara berperingkat dalam laman sesawang **TH** untuk rujukan BH (<https://www.tabunghaji.gov.my/ms/senarai-tempat-pemeriksaan-kesihatan>) atau
- Hubungi Pejabat **TH** terdekat

ENGLISH BAHASA MALAYSIA

TABUNG HAJI KORPORAT SIMPANAN HAJI PELABURAN MEDIA

UTAMA / SENARAI TEMPAT PEMERIKSAAN KESIHATAN /

Senarai Tempat Pemeriksaan Kesihatan

Print PDF

Senarai tempat pemeriksaan kesihatan adalah mengikut negeri seperti berikut :-

Negeri	Hospital Kerajaan	Hospital Swasta
Perlis	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Perlis)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Perlis)
Kedah	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Kedah)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Kedah)
Kelantan	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Kelantan)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Kelantan)
Terengganu	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Terengganu)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Terengganu)
Pahang	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Pahang)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Pahang)
Pulau Pinang	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Pulau Pinang)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Pulau Pinang)
Perak	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Perak)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Perak)
Kuala Lumpur & Putrajaya	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Kuala Lumpur & Putrajaya)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Kuala Lumpur & Putrajaya)
Selangor	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Selangor)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Selangor)
Negeri Sembilan	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Negeri Sembilan)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Negeri Sembilan)
Melaka	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Melaka)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Melaka)
Johor	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Johor)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Johor)
Sabah	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Sabah)	
Sarawak	Muat turun senarai Hospital Kerajaan (Sarawak)	Muat turun senarai Hospital Swasta (Sarawak)

"Tabung Haji adalah institusi Pelajar dibawah Akta Pencegahan Pencegahan Wang Haram dan Pencegahan Pembilayaan Haram 2001"

Alhamdulillah, portal ini telah dilawati: 26934672 kali
Pelawat unik: 9059907
Telah dibina/makini pada: 12-11-2019

Perhatian:
Lembaga Tabung Haji tidak akan bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami disebabkan oleh penggunaan maklumat dalam laman web ini. Semua maklumat yang dipaparkan adalah benar pada tarikh dan masa diterbitkan dan tertakluk kepada pindaan dari masa ke semasa.

PERHUBUNGAN & BANTUAN

Soalan Lazim
Borang Maklumbalas
Direktori
Peta Laman
Notis Privasi TH

MEDIA SOSIAL

KARIER DI TH



PEMERIKSAAN KESEHATAN

PERKARA YANG PERLU DIBERI PERHATIAN

1. **Sekiranya mempunyai penyakit atau alahan**, maklumkan kepada Doktor.
2. **Sekiranya dalam rawatan**, sila bawa contoh ubat dan surat rujukan / akuan doktor jika ada.
3. Maklumkan status kesihatan sebenar dan **tidak menyembunyikan apa-apa masalah dan sejarah kesihatan**
4. **Bersabar, beretika dan bersopan** sewaktu berjumpa Pegawai Perubatan terutama jika yang bukan Islam dan berikan kerjasama sebaik mungkin.



PEMERIKSAAN KESEHATAN

TANDAKAN MAKLUMAT KESIHATAN DENGAN JUJUR

MAKLUMAT KESIHATAN UNTUK DIISI OLEH BAKAL HAJI

PERIHAL KESIHATAN DIRI

1. Pernahkah tuan/puan menerima rawatan bagi penyakit-penyakit berikut: (Sila tandakan ✓)

BIL.	PENYAKIT / GEJALA / TANDA	YA	TIDAK
1.1	Lelah / Asthma		
1.2	Batuk Kering (TB)		
1.3	Sakit Jantung		
1.4	Darah Tinggi		
1.5	Kencing Manis / Diabetes		
1.6	Gastrik		
1.7	Sakit Buah Pinggang / Dialisis		
1.8	Batu Karang		
1.9	Barah (Kanser)		
1.10	Lumpuh / Angin Ahmar / Strok		
1.11	Masalah Mental / Psikiatri		
1.12	Sawan (Epilepsi)		
1.13	Penyakit kulit yang kronik		
1.14	Penyakit Hati / Hepatitis		
1.15	Dementia (penyakit nyanyuk/mudah lupa)		
1.16	Sakit sendi /arthritis		
1.17	Leukemia		
1.18	Penyakit- penyakit lain (nyatakan):		

2. Adakah tuan/puan mempunyai gejala-gejala kesihatan seperti berikut : (Sila tandakan ✓)

BIL.	PENYAKIT / GEJALA / TANDA	YA	TIDAK
2.1	Sesak nafas apabila berjalan (> 30 meter) atau ketika menaiki tangga bangunan dua tingkat.		
2.2	Sakit dada semasa aktiviti cergas		
2.3	Batuk berdarah		
2.4	Batuk berpanjangan (> dua minggu)		
2.5	Selalu pitam		
2.6	Selalu pening kepala / Sakit kepala		
2.7	Bengkak kaki (sembab)		
2.8	Selalu dahaga dan kerap kencing		
2.9	Kencing kurang lawas		
2.10	Kencing tidak boleh kawal		
2.11	Kencing sakit		
2.12	Kencing berdarah		
2.13	Sakit sendi		
2.14	Sakit gigi		
2.15	Mudah lupa		
2.16	Alahan (Allergy)		
2.17	Hidung berdarah		
2.18	Senak perut dan Muntah		
2.19	Buasir (Haemorrhoid)		
2.20	Burut/ Angin pasang /Hernia		



PEMERIKSAAN KESEHATAN

BIL.	PENYAKIT / GEJALA / TANDA	YA	TIDAK
2.21	Kurang selera makan		
2.22	Susut berat badan		
2.23	Demam berterusan/berpanjangan		
2.24	Muntah darah		
2.25	Bengkak pada leher		
2.26	Ketulan pada payu dara		
2.27	Adakah anda merokok		
	Jika Ya, berapa batang rokok sehari 1 – 20		
	20 – 30		
	>30		
2.28	Adakah anda pernah mengambil apa-apa jenis dadah terlarang?		
2.29	Adakah anda menjalani Rawatan Terapi Gantikan Opiat (methadone atau buprenorphine/naloxone)		
2.30	PERIHAL PEMBEDAHAN Pernahkah anda menjalani pembedahan. Jika Ya nyatakan jenis pembedahan /tahun:		
	1.		
	2.		
	3.		
2.31	Adakah tuan/puan menghidap alergi / alahan ubat-ubatan / makanan / bahan-bahan lain;		
	Jika Ya, nyatakan jenis ubat/makanan/ bahan-bahan lain :		

PENGAKUAN KHAS BAKAL HAJI WANITA

Perlu dijawab dengan jujur dan terus terang:

Adakah anda mengandung sekarang? YA ☐ TIDAK ☐

Jika Ya,

Tarikh haid terakhir :

- Adakah anda menghadapi masalah haid :

Tidak ☐

Jika Ya ☐ Masalahnya :

.....

.....

- Pernahkan anda mengalami rahim terkeluar ("Uterine prolapse")? YA ☐ TIDAK ☐



PEMERIKSAA N KESEHATAN

- Selepas lulus pemeriksaan kesihatan, dinasihatkan BH melakukan pemeriksaan gigi sekurang-kurangnya sekali
- Semua perokok akan dirujuk ke Klinik Berhenti Merokok

F. PEMERIKSAAN GIGI

**Dinasihatkan sekurang-kurangnya sekali sebelum berlepas ke Tanah Suci*

Tarikh Pemeriksaan : _____

Tempat Pemeriksaan : _____

Catatan Pegawai Pergigian (sertakan lampiran jika perlu) :

G. KLINIK BERHENTI MEROKOK (KBM)

**BH yang merokok perlu dirujuk kepada fasiliti / klinik berhenti merokok berdekatan*

Tarikh Rujukan (diisi oleh pemeriksa) : _____

Pengesahan Rawatan (oleh Pegawai KBM) :

Saya _____ mengesahkan bahawa pemilik Buku Rekod Rawatan ini telah mendaftar untuk program berhenti merokok pada _____ dan telah memulakan rawatan.

Tandatangan :

Nama Pegawai :

Nama Fasiliti :

Cop Fasiliti :

Tarikh :



PEMERIKSAA N KESEHATAN

Pemberian Vaksin **Wajib** Meningococcal

- Diberi kepada Bakal Haji yang telah lulus sahaja
- Hukumnya **HARUS**
- **WAJIB** untuk memasuki Arab Saudi
- PERCUMA di Klinik Kerajaan
- Kos ditanggung sendiri di Klinik Swasta
- Tempoh sah 3-5 tahun bergantung pada jenis vaksin :
 - Polysaccharide – 3 tahun
 - Conjugate – 5 tahun
- Jika ada mengambil suntikan dalam tersebut, Bakal Haji perlu membawa bukti seperti kad suntikan umrah atau dokumen berkaitan.



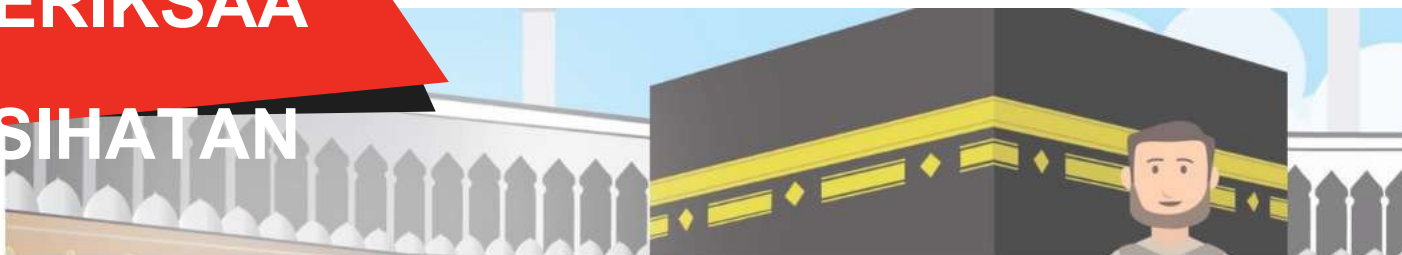
PEMERIKSAA N KESEHATAN

Nasihat dan Galakan Pemberian Vaksin Tambahan

- Tidak wajib
- Sangat digalakkan kepada Bakal Haji
- 2 jenis yang digalakkan :
 - **Influenza**
 - Sekurang-kurangnya 10 hari sebelum penerbangan
 - Perlindungan selama setahun
 - **Pneumococcal**
 - Sekurang-kurangnya 10 hari sebelum penerbangan
 - Perlindungan selama 5 tahun
- Tidak disediakan di fasiliti kerajaan
- Kos atas tanggungan Bakal Haji



PEMERIKSAAN KESEHATAN



Vaksin COVID-19 yang DILULUSKAN oleh Kerajaan Arab Saudi



3 Feb 2021

moderna



BIONTECH



4 Apr 2021

AstraZeneca



12 Jul 2021

Memerlukan 1 dos
tambahan vaksin
Pfizer/ Moderna /
AstraZeneca /Janssen



SINOPHARM



sinovac®



**Keperluan tambahan vaksinasi Musim Haji 1443H/2022
adalah tertakluk kepada Protokol Kesihatan terkini Arab Saudi**

Sumber : MoH Saudi Arabia



Official : Lembaga Tabung Haji



@Tabung_Haji



@lembagatabunghaji



Lembaga Tabung Haji



+603 6207 1919
www.tabunghaji.gov.my

A red banner with a black shadow, tilted slightly upwards to the right, containing the text 'NASIHAT DAN PERINGATAN' in white capital letters.

NASIHAT DAN PERINGATAN

AKIBAT PENJAGAAN KESIHATAN YANG **TIDAK SEMPURNA**

- DIMASUKKAN KE PUSAT RAWATAN / HOSPITAL ARAB
- TIDAK DAPAT SEMPURNA IBADAH
- KEMATIAN DI TANAH SUCI SEBELUM
-



NASIHAT DAN PERINGATAN

KEPULANGAN YANG DINANTI



A graphic consisting of two overlapping, slanted rectangular shapes. The top shape is red and the bottom shape is black. Both shapes are wider on the left and taper towards the right.

PENUTUP

KESIMPULA

N

Kesihatan merupakan komponen penting untuk kesempurnaan ibadah haji

1 Bakal haji dinasihatkan untuk mempersiapkan diri dari segi persediaan fizikal dan mental

2 Sekiranya belum pernah menjalani pemeriksaan kesihatan, jadikan peluang ini untuk memeriksa status kesihatan

3 Sekiranya dalam rawatan, sila buat pemeriksaan berkala supaya penyakit sentiasa dalam keadaan stabil dan terkawal



Untuk penerangan terperinci, bakal haji hendaklah menghadiri kursus haji yang dianjurkan oleh **TH**.





*Hadirku Sebagai Dhuyufurrahman
Kembaliku Dengan Kemabruran*



Official : Lembaga Tabung Haji



@Tabung_Haji



@lembagatabunghaji



Lembaga Tabung Haji



+603 6207 1919
www.tabunghaji.gov.my

**SEMOGA SEMUA BAKAL HAJI YANG DIKASIHI
DIBERIKAN ALLAH KESABARAN DAN
KETENANGAN SERTA DIDOAKAN MENDAPAT
HAJI YANG
MABRUR**



TABUNG HAJI

A KASIH

