

**Majlis Ugama Islam Singapura (Muis)** mengucapkan selamat jalan dan selamat menunaikan ibadah Haji kepada semua jemaah Singapura. Semoga anda mendapat Haji Mabrur. Amin.

Tujuan risalah ini adalah untuk membantu jemaah untuk membuat persiapan bagi Haji dan untuk menerangkan apakah khidmat Misi Haji Singapura dapat berikan kepada jemaah di Arab Saudi.

Muis menghantar 26 anggota Misi Haji Singapura untuk memberi khidmat perubatan dan kebajikan kepada jemaah Singapura di Tanah Suci.

Misi Haji Singapura akan bekerja rapat dengan Konsulat Singapura di Jeddah dan Persatuan Agensi Pelancungan Islam Singapura (AMTAS) untuk memberi khidmat sebaik mungkin kepada jemaah Singapura.

### **Ketibaan Dan Keberangkatan di Terminal Haji Jeddah**

Keselamatan dan kesejahteraan setiap jemaah Haji adalah penting bagi pihak berkuasa Arab Saudi. Namun jumlah besar ketibaan dan keberangkatan pulang jemaah Haji boleh membimbangkan. Kelewatan boleh berlaku apabila melalui terminal. Terdapat kemudahan asas disediakan di terminal.

Pihak penyedia khidmat Haji Saudi (Maktab) akan menyimpan pasport anda untuk keselamatan ketika anda menunaikan Haji dan akan memulangkannya kepada anda ketika keberangkatan pulang.

### **Peta Hotel & Tempat Penginapan di Makkah & Madinah boleh didapati di dalam Buku Rawatan Perubatan Muis**



### **Peringatan Kepada Jemaah**

- Jalani pemeriksaan kesihatan sebelum berangkat
- Periksa bahawa anda ada pasport yang betul, tiket dan bank draf
- Pastikan anda ada visa dan sijil suntikan yang diperlukan di dalam pasport anda (meningococcal ACYW 135, influenza & H1N1 jika ada)
- Bawa beg sandang. Jangan bawa benda tajam dan cecair melebihi had yang dibenarkan ke dalam pesawat.
- Berikan nombor telefon untuk dihubungi kepada GSA anda di Singapura dan para wakil mereka di Tanah Suci
- Pakai lencana nama dan gelang pengenalan (*bangle*) Muis sepanjang masa
- Bawa bersama anda Buku Rawatan Perubatan Muis (Buku Hijau) pada setiap masa
- Individu yang memerlukan ubat, pastikan jenis penyakit, rawatan dan alahan dicatatkan di dalam buku rawatan
- Tunjukkan buku rawatan ini kepada pegawai jururawat semasa mendapatkan rawatan di Tanah Suci
- Jumpa doktor di klinik Misi Haji dengan segera jika anda sakit atau kurang sihat. Ikut segala nasihat dan suruhan doktor.
- Pastikan anda cukup rehat dan cukup tidur. Jangan keluar dari tempat penginapan jika tidak perlu.
- Selesaikan sebarang salah faham dengan cara yang penuh hemah
- Hubungi GSA anda jika anda hadapi masalah dan minta nasihat

### **Khidmat Perubatan**

Misi Haji Singapura akan menyediakan klinik di bandar berikut:

- Makkah (Sebelum & Sesudah wukuf) \*
- Madinah (Sebelum & Sesudah wukuf) \*
- Shisha : Berdekatan Mina (Sebelum wukuf & hari Tashriq) \*

\* Sila periksa tarikh dan jadual operasi klinik Misi Haji dengan GSA anda (setibanya jemaah haji di Shisha)

\* Jemaah haji dinasihatkan mengunjungi Pusat Perubatan Saudi jika merasa sakit ketika berada di khemah Mina & Arafah

### **Jauhi Jangkitan, Cuci Tangan Anda**

1. Cuci tangan dengan sabun dan air suam
2. Gosok kedua belah tangan sekurang-kurangnya 5 saat
3. Bilas kedua belah tangan sehingga kering
4. Kekalkan tahap kebersihan diri yang tinggi

### **Makanan & Minuman**

- Makan secukupnya
- Elakkan dari memakan makanan yang tidak dihidang atau yang tidak disimpan dalam keadaan bersih
- Turuti nasihat doktor dalam pemilihan makanan sekiranya anda menghidap penyakit kencing manis, darah tinggi atau jantung
- Minum banyak air setiap hari. Ini boleh menjauhkan dari kekurangan cecair badan.
- Air paip tidak sesuai untuk diminum

### **Bila anda sakit ...**

- Melawat klinik Misi Haji dengan segera atau dapatkan bantuan pegawai GSA anda untuk menemani anda berjumpa doktor
- Turuti nasihat dan suruhan doktor
- Ambil ubat seperti yang disuruh
- Elakkan dari berkongsi ubat
- Anda dinasihatkan mandi untuk menurunkan suhu badan jika mengalami demam
- Jumpa doktor sekali lagi jika anda masih belum sihat

### **Rawatan Perubatan Kecemasan**

Anda dinasihatkan untuk menggunakan khidmat panggilan kecemasan HANYA jika anda ada tanda-tanda berikut:

- Sakit dada, sakit perut atau sakit belakang yang tersangat atau mendadak
- Serangan semput atau kesukaran bernafas
- Kepeningan atau separuh tidak sedar
- Tidak sedar termasuk pengsan dan pitam (teman sebilik atau pegawai GSA anda akan membuat panggilan kecemasan)
- Sawan
- Cedera di kepala yang menyebabkan pendarahan dari hidung, telinga dan mulut atau yang membawa kepada kepeningan dan muntah-muntah
- Demam panas diikuti dengan sakit-sakit badan
- Cirit birit dan muntah yang tidak dapat dikawal
- Alahan yang tersangat dengan tanda-tanda seperti kesukaran bernafas dan bengkak pada anggota badan terutama sekali pada kelopak mata