

## Nasihat Perubatan Jemaah

### Sebelum keberangkatan

- Pastikan anda telah memperolehi Buku Rawatan Perubatan Muis dari GSA
- Jalani pemeriksaan doktor walaupun anda sihat
- Bawa bersama Buku Rawatan Perubatan Muis bersama ketika bertemu doktor anda
- Pastikan jenis penyakit, rawatan dan alahan (allergy) dicatatkan di dalam buku rawatan oleh doktor anda
- Pastikan anda telah menyiapkan bekalan ubat yang mencukupi untuk dibawa sepanjang musim haji

### Di tanah suci

- Menyesuaikan diri pada iklim yang berbeza
- Makan secukupnya
- Elakkan dari memakan makanan yang terdedah atau kurang bersih
- Ikuti nasihat doktor mengenai pilihan makanan jika mengidap penyakit kencing manis, darah tinggi atau sakit jantung
- Banyakkan meminum air setiap hari untuk mengelakkan kekurangan air di dalam tubuh
- Air paip tidak sesuai untuk diminum
- Elakkan dari berkongsi ubat
- Tidur & rehat secukupnya
- Bawa bekalan makanan di setiap perjalanan
- Bawa bersama Buku Rawatan Perubatan MUIS setiap kali ke Klinik Muis

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



## Nombor Talipon Mustahak

Kedutaan Singapura 01-480-3855 (T)  
Riyadh 01-480-0632 (F)

Konsulat Singapura 02-6073980/1 (T)  
Jeddah 02-6074280 (F)  
#Kod Internasional Saudi: 966

## Klinik & Pusat Operasi Misi Haji Singapura

### Makkah

Elaf Kindah Palace 02-5745555 / 257 4555  
Dar Al Majid 02-5436383 / 549 7000

### Madinah (sebelum Haji)

Green Palace 04-8269040 / 8237000

### Madinah (sesudah Haji)

Dar Iman Intercon 04-8206666

### Shisha / Aziziyah

Jamil Noh Building 02-5572532 /  
0507217866/  
050-6129538

## Khidmat Ambulan Saudi: 997 Khidmat Perubatan

Misi Haji Singapura akan menyediakan klinik di Makkah, Madinah dan Shisha (berdekatan Mina):

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 Arafah & Mina

MAJLIS UGAMA ISLAM SINGAPURA  
273 BRADDELL ROAD, SINGAPORE ISLAMIC HUB  
SINGAPORE

T: (65) 63591199 F: (65) 63536838  
W: www.muis.gov.sg



## NASIHAT PERUBATAN & KESIHATAN



**Majlis Ugama Islam Singapura (Muis)** mengucapkan selamat jalan dan selamat menunaikan ibadah Haji kepada semua jemaah Singapura. Semoga anda mendapat Haji Maburr. 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 proses di Terminal Haji. Terdapat kemudahan asas disediakan di Terminal Haji.

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

### **Peringatan Kepada Jemaah**

- Jalani pemeriksaan kesihatan sebelum berangkat
- Pastikan anda ada membawa pasport yang betul dan bank draf
- Pastikan anda ada visa Haji dan sijil suntikan yang diperlukan di dalam pasport
- 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 arahan 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

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

- Dapatkan bantuan pegawai GSA anda untuk menemani anda berjumpa doktor di klinik
- Turuti nasihat dan arahan doktor
- Ambil ubat seperti yang diarahkan
- 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
- Pening atau separuh tidak sedar
- Tidak sedar termasuk pengsan dan pitam (minta bantuan teman sebilik atau pegawai GSA anda menghubungi doktor Misi Haji)
- 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 kelupak mata