

Tamu Allah, harap mengikuti petunjuk berikut:

 Cuci tangan dengan air dan sabun, serta lakukan disinfeksi secara teratur.

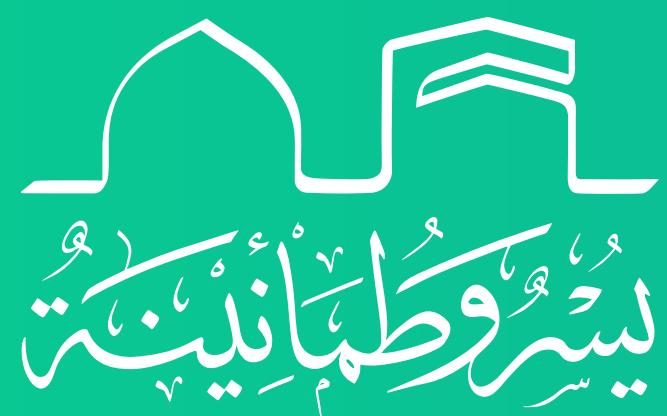
 Ketahui pusat kesehatan terdekat melalui aplikasi "Sehhaty".



 Ketahui kontak darurat.

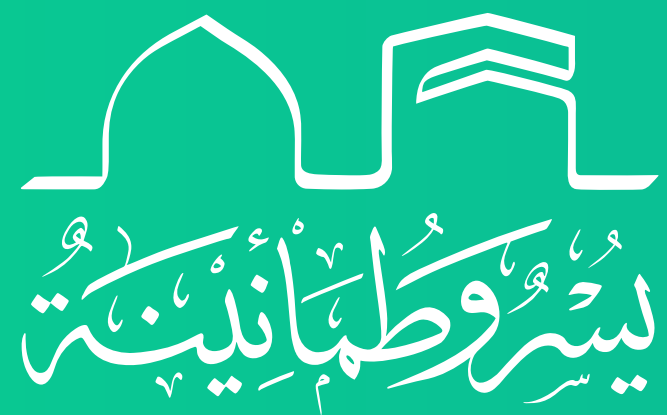
 Pastikan untuk beristirahat dan tidur di tempat yang telah disediakan untuk menjamin kenyamanan dan keselamatan anda.

 Kenakan masker di tempat ramai.





**Haji adalah kesempatan untuk
anda memulai hal yang baru...
Kuatkan tekad untuk berhenti
merokok.**



Tamu Allah, agar anda terhindar dari kelelahan akibat panas (heat stroke):



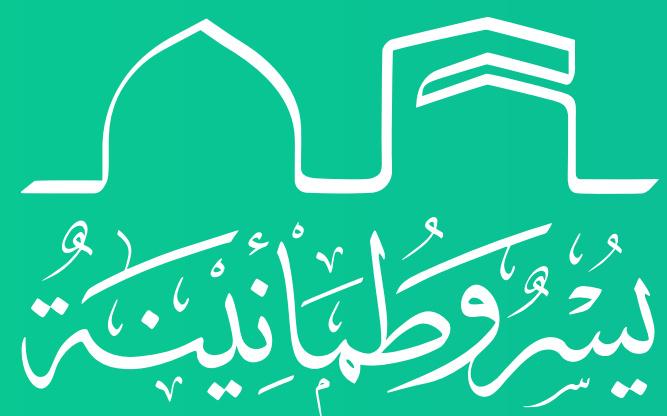
Pastikan untuk menggunakan payung antara pukul 10 pagi hingga 4 sore, saat matahari berada pada puncaknya.



Pastikan untuk minum cairan secara teratur.



Pastikan untuk beristirahat secukupnya.



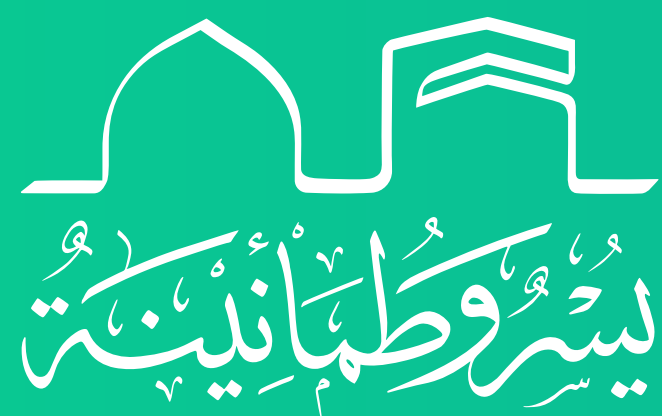
Tamu Allah:



Ketahui pusat kesehatan terdekat.



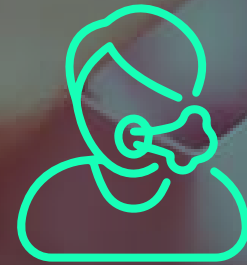
Kontak darurat, hubungi: **911**



Untuk jamaah yang memiliki penyakit jantung, pastikan untuk segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat jika:



Merasakan nyeri di dada.



Mengalami sesak napas.



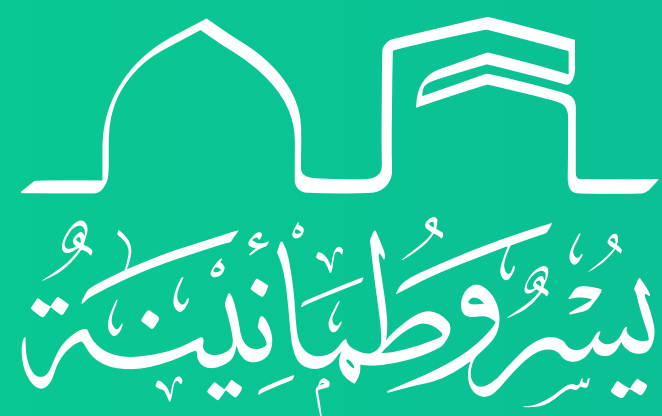
Pusing dan kehilangan keseimbangan.



Berkeringat berlebihan.



Merasakan nyeri yang menyebar dari dada ke bagian lain seperti lengan kiri atau bagian lain (seperti: rahang, leher, atau perut).



Tamu Allah, jangan lupa:



Tutup mulut dengan tisu atau siku tangan saat batuk atau bersin.



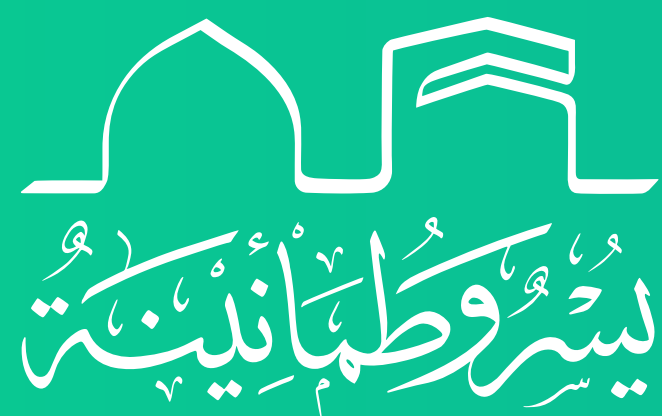
Buang tisu yang sudah dipakai di tempat sampah yang disediakan.








Bawa botol kecil hand sanitizer di saku anda agar mudah menggunakannya secara teratur.

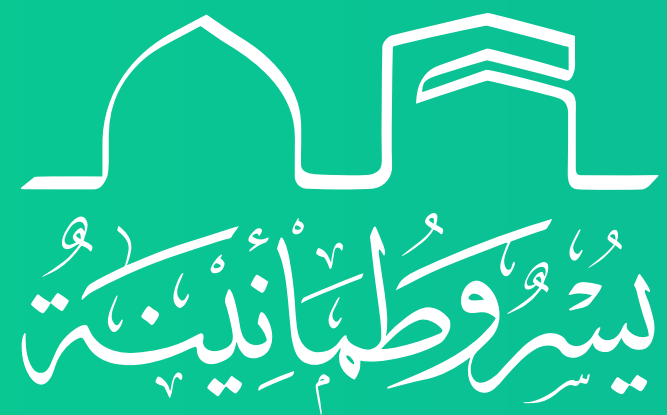


Pastikan untuk memakai masker di tempat-tempat yang ramai dan cari perawatan medis jika muncul gejala penyakit seperti demam dan batuk.

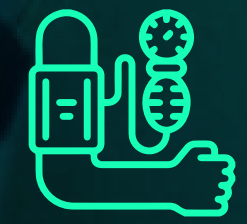


Tamu Allah, untuk memastikan haji yang sehat dan aman bagi penderita diabetes:

-  Pastikan untuk memakai gelang pergelangan tangan dan membawa kartu identifikasi tentang kondisi kesehatan anda serta obat-obatan yang anda konsumsi.
-  Pastikan untuk menyimpan insulin dalam tas pendingin selama perjalanan.
-  Ikuti pola makan yang sehat dan seimbang.
-  Pastikan untuk minum air secukupnya.
-  Pastikan untuk beristirahat secukupnya.



Tamu Allah, untuk memastikan haji yang sehat dan aman bagi penderita tekanan darah:



Pastikan untuk mengukur tekanan darah secara teratur.



Pastikan untuk mengonsumsi obat yang diperlukan selama perjalanan haji.



Konsumsi makanan dengan sedikit garam.



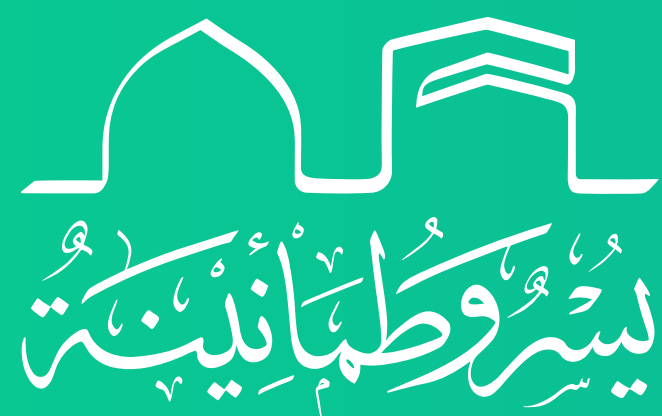
Hindari segala hal yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau emosi berlebihan.



Minum air secukupnya.



Pastikan untuk beristirahat secukupnya.



Tamu Allah, harap ikuti tips berikut:



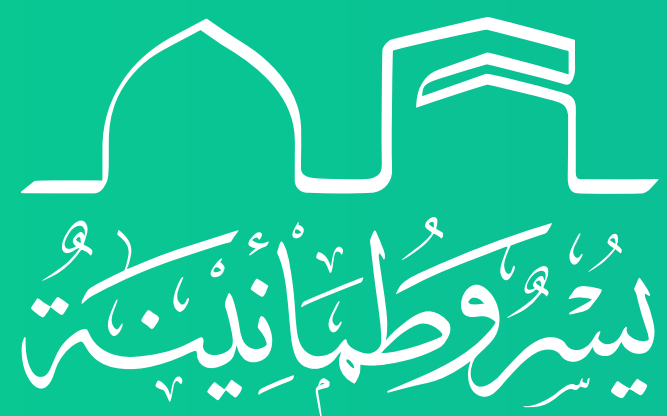
Pastikan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu.



Jika anda mengalami kurangnya aktivitas fisik, anda bisa mulai dengan berjalan cepat selama 30 menit setiap hari.



Jika anda memiliki kondisi medis kronis, sebaiknya konsultasikan dengan dokter anda mengenai jenis dan jumlah aktivitas fisik yang diperbolehkan untuk kondisi anda.



Tamu Allah, harap ikuti tips berikut:



Pastikan untuk makan secara teratur.



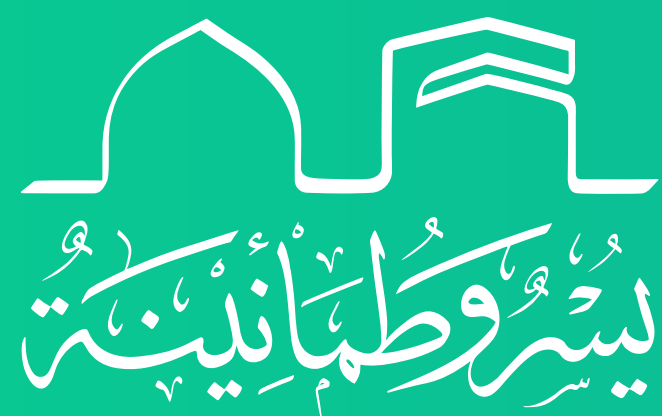
Pastikan untuk mengonsumsi makanan seimbang yang mencakup sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, dan protein.



Kurangi konsumsi minuman manis yang mengandung gula dan hindari makanan yang kaya lemak dan gula.



Hindari makanan yang mengandung garam berlebihan seperti makanan segera, kaleng, dan mi instan.



Untuk penyedia dan penyelenggara makanan dan minuman, kami menyarankan untuk memperhatikan hal-hal berikut:



Cuci tangan dengan baik menggunakan air dan sabun selama 40 detik atau gunakan gel alkohol selama 20 detik.



Gunakan tisu dan handuk sekali pakai saja.



Pastikan kebersihan peralatan masak yang digunakan.

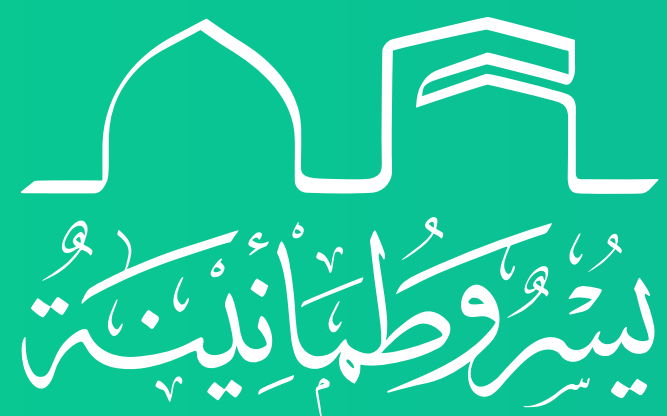


Hindari menempatkan daging matang dalam piring yang sama dengan daging mentah.



Untuk keselamatan anda:

disarankan untuk menyiapkan kotak P3K sebelum Hari Nahr sebagai persiapan untuk keadaan darurat.



Tamu Allah, kami menyarankan untuk mengikuti hal-hal berikut saat bercukur:



Hindari mencukur rambut di tempat pencukur keliling.



Pastikan tukang cukur memakai masker wajah dan mendisinfeksi tangannya sebelum mencukur.



Gunakan alat cukur sekali pakai yang baru, seperti pisau cukur, sisir, handuk, dan lainnya.

