



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Tips Sehat Untuk Jamaah Haji Jelang ARMUZNA (Arafah, Muzdalifah, dan Mina)

Sumber : <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>





Kurangi aktivitas fisik yang berlebihan terutama bagi jamaah yang berisiko tinggi (Risti).



Waspada pada cuaca panas di Makkah yang tinggi potensi jamaah menjadi dehidrasi. jamaah haji diimbau untuk minum dan jangan menunggu haus. Konsumsi oralit juga disarankan.



Makan pada waktunya.



Jika jamaah haji terpaksa ke luar penginapan di siang hari maka gunakanlah alat pelindung diri (APD) seperti topi, kaca mata hitam, masker, payung, dan alas kaki.



Konsumsi obat rutin secara teratur bagi jamaah haji Risti. Jamaah haji juga diimbau untuk segera memeriksakan diri jika sakit jangan menunggu kondisi menjadi parah. Jangan menunggu dokter untuk visitasi namun jamaah haji diminta aktif memeriksakan diri ke tenaga kesehatan kloter sebagai salah satu bentuk deteksi dini.



Kelola stress dengan baik.



Patuhi kebijakan penyelenggara haji seperti imbauan kurangi aktifitas fisik atau ibadah sunah, menghindari umrah pada siang hari, dan bagi jamaah haji Lansia yang melakukan aktifitas ibadah pastikan ada pendampingnya.

**#HajiSehat #HajiMabrur
#HajiRamahLansia**

