CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat

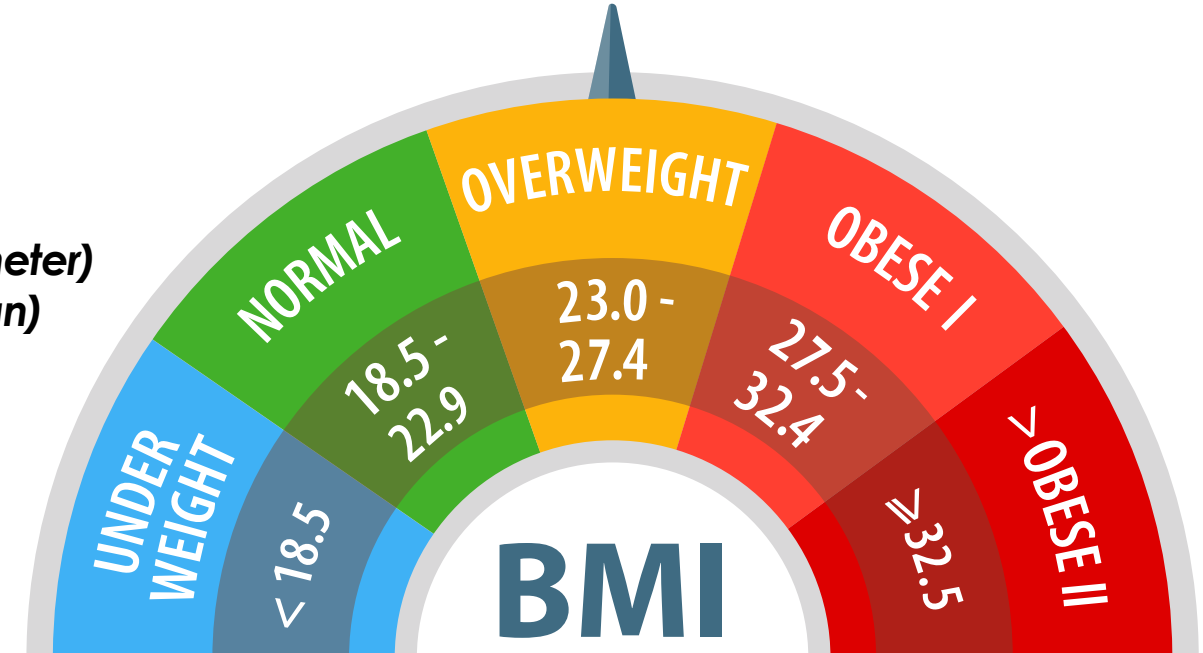
Pemakanan sihat boleh mengurangkan berat badan dan mendapatkan berat yang ideal.

Bagaimana menentukan berat badan adalah ideal????
Menggunakan pengiraan BMI (Body Mass Index)

Formula:

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

Contoh:
Wanita dengan berat 60kg, tinggi 5 kaki (1.524 meter)
BMI = 60/(1.524 x 1.524) = 25.8 (Lebih berat badan)



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat

Sila berhenti merokok dan menghisap *vape* (rokok elektronik) supaya risiko masalah paru-paru dalam kalangan perokok dan jemaah haji lain dapat dikurangkan.

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



Menghisap rokok dan *vape* difatwakan HARAM oleh Majlis Fatwa Kebangsaan.

Risiko berlaku kebakaran di bangunan penginapan.

"DAPATKAN PERKHIDMATAN RAWATAN BERHENTI MEROKOK DI KLINIK KERAJAAN BERHAMPIRAN"

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

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 PERGERAKAN FIZIKAL?
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.**

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Kelebihan Aktiviti Fizikal



Tidur lena

Mengawal berat badan

Mengurangkan tekanan atau stress

Mengurangkan paras gula dalam darah (tingkatkan sensitivity insulin)

Meningkatkan peredaran darah

Menurunkan kadar kolesterol dan meningkatkan paras HDL (kolesterol baik)

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Apa Itu Senaman?

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



Senaman aerobik



Berbasikal



Berjalan kaki



Berjogging

MASA SENAMAN

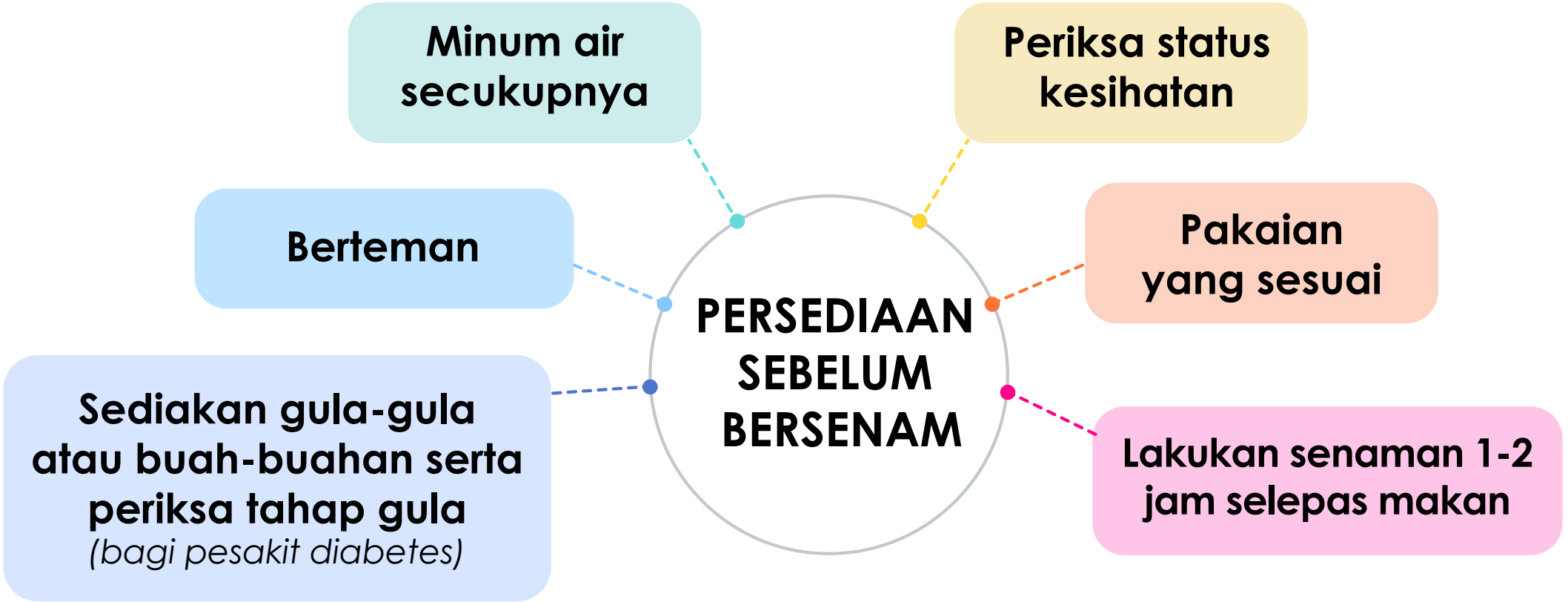
Waktu pagi atau petang

Digalakkan setiap hari

Sekurang-kurangnya 30-45 minit

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Fizikal & Senaman



NOTA Bawa bekalan air, bawa bersama gula-gula sebagai persediaan sekiranya berlaku hipoglisemia (jika anda menghidap diabetes).

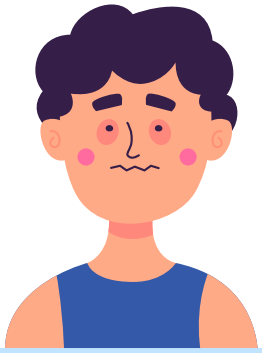
CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Mental & Kerohanian

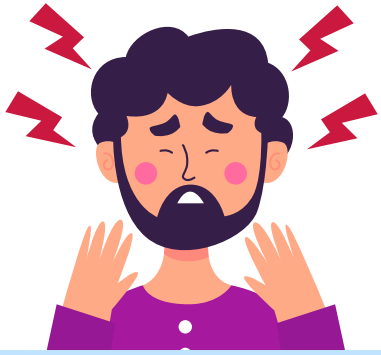
Bakal haji akan menghadapi tekanan mental kerana berjauhan dengan keluarga, berasingan dengan pasangan dan kerisauan tahap kesihatan serta kesempurnaan ibadat. Antara kesan sekiranya kesihatan mental terganggu:



Tekanan perasaan



Kemurungan dan mudah marah



Panik, mudah berdebar dan mudah bimbang



Sukar tidur



Selera makan terganggu

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Menangani Stres Dengan Bijak

Stres adalah tindak balas fizikal (badan) emosi (perasaan) dan mental kepada sebarang perubahan

Kenapa anda stres?

Diri sendiri- Harapan terlalu tinggi

Keluarga - konflik rumah tangga, kewangan & tragedi

Pekerjaan - beban kerja

Konflik dengan rakan sekerja



Tanda-tanda Stres

Letih Keterlaluan
Sakit Kepala
Cepat Marah
Gelisah
Gangguan Tidur
Perubahan Selera Makan
Tingkah Laku Agresif

AMALKAN 10B

Bersyukur
Bernafas Dengan Teratur
Bicara Diri
Beribadat
Berkongsi Perasaan
Berehat Dan Berurut
Mendengar Muzik
Beriadah
Bersenam
Berfikiran Positif

APA YANG HARUS ANDA LAKUKAN APABILA MARAH?

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.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Semua bakal Haji diwajibkan membuat Pemeriksaan Kesihatan dan lulus.



1 Menerima tawaran



2 Buat pemeriksaan kesihatan



3 Lulus pemeriksaan kesihatan

4 Jawab tawaran



5 Ambil suntikan vaksin wajib & tambahan



6 Surat jadual penerbangan



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Kenapa Bakal Haji perlu melalui Pemeriksaan Kesihatan?



Menentukan hanya Bakal Haji yang sihat fizikal dan mental sahaja akan diluluskan



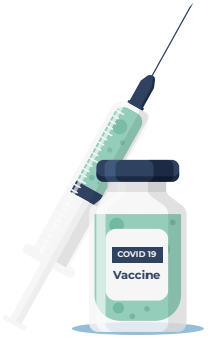
Pemeriksaan akan direkod sebagai rujukan untuk rawatan di Tanah Suci



Wajib dilaksanakan sebelum menjawab tawaran



Penyakit akan dirawat dan distabilkan sebelum kelulusan boleh diberikan mengikut tempoh yang ditetapkan



Perlu mengambil suntikan vaksin wajib (Meningococcal dan lain-lain yang diarahkan Kerajaan Arab Saudi pada tahun semasa) selepas lulus pemeriksaan kesihatan.

Digalakkan Bakal Haji untuk mengambil suntikan vaksin tambahan.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Apakah yang perlu dilakukan untuk menjalani pemeriksaan kesihatan?



TABUNG HAJI

[redacted]

السلام عليكم ورحمة الله

Tuan/Puan,

MUSIM HAJI 1445H/2024M:

SURAT TAWARAN UNTUK MENUNAIKAN FARDU HAJI (TERPILIH)

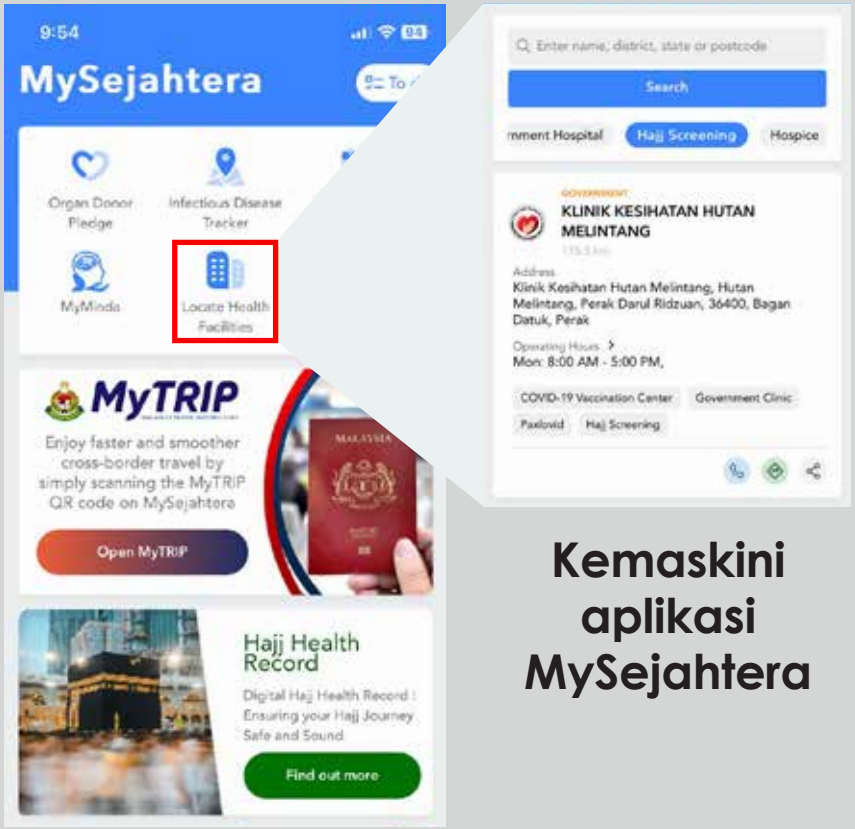
Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa tuan/puan **TERPILIH** untuk menunaikan fardu haji pada Musim Haji 1445H/2024M tertakluk kepada terma dan syarat tawaran ini.

3. *"Dan Allah mewajibkan manusia mengerjakan ibadat haji dengan mengunjungi Baitullah iaitu* **sesiapa yang mampu** *sampai kepadanya"* (Surah Ali Imran, Ayat 97). Sehubungan itu, resolusi-resolusi Muzakarah Haji Peringkat Kebangsaan telah menetapkan bahawa tuan/puan bertanggungjawab membayar sepenuhnya perbelanjaan sebenar untuk menunaikan haji mengikut kadar semasa yang ditentukan oleh pihak berkuasa. Kemampuan (istito'ah) merujuk dari segi kesihatan, kewangan, keselamatan dan terpilih dalam kuota haji.

4. Jumlah perbelanjaan untuk menunaikan haji bagi seorang jemaah Muassasah yang diuruskan oleh Lembaga Tabung Haji (***TH***) bagi 1445H/2024M ialah **RM33,300 (Kos Haji)**. Perbelanjaan adalah termasuk penginapan, penerbangan, sajian, visa, perkhidmatan semasa di Tanah Air dan di Tanah Suci (termasuk masyair), pengangkutan, kos pengurusan kebajikan serta kesihatan jemaah haji dan lain-lain kos operasi.

Bawa Surat Tawaran Haji



Kemaskini aplikasi MySejahtera

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Di mana pemeriksaan kesihatan boleh dilakukan:

FASILITI KERAJAAN

- Pemeriksaan percuma
- Suntikan vaksin wajib Meningococcal percuma
- Tiada suntikan vaksin tambahan disediakan

FASILITI 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

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

SIAPA YANG LAYAK MEMBUAT PEMERIKSAAN KESIHATAN?

Hanya Pakar/Pegawai Perubatan yang mempunyai nombor 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 (www.tabunghaji.gov.my) dan aplikasi MySejahtera untuk rujukan Bakal Haji.



Contoh no. pendaftaran pemeriksa kesihatan:

0	0	1	-	1	4	-	0	1	-	2	0
No. ID Doktor				No. Kod Negeri			No. Fasiliti Klinik			Tahun Daftar	

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Kesihatan merupakan komponen penting untuk kesempurnaan ibadat 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.**

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

Perkhidmatan kesihatan di Tanah Suci

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

Lokasi dan Perkhidmatan di Tanah Suci

PERKHIDMATAN KESIHATAN DI TANAH SUCI

BIL	PERKHIDMATAN	LOKASI
1	**TRANSIT LOUNGE / RETRIVAL TEAM**	MAKKAH • ABRAJ JANADRIYAH (BPJH) MADINAH • ZAHA TAIBA HOTEL (HQ MADINAH)
2	**KLINIK BPJH**	SEMUA MAKTAB MUASSASSAH DAN BEBERAPA MAKTAB PJH MENGIKUT KESESUAIAN
3	**KLINIK KECEMASAN**	BERGANTUNG KELULUSAN ARAB SAUDI • Abraj Janadriyah • Abraj Tayseer • Tower Al Kiswah • Zaha Taiba Hotel
4	**FARMASI / DIET / FISIO / MAKMAL /AMBULAN / PASUKAN KSA / UKA**	ARAFAH / MUZDALIFAH / MINA IBUPEJABAT ABRAJ JANADRIYAH
5	**OPERASI PERUBATAN MASYAER DAN TANAZUL**	ARAFAH / MUZDALIFAH / MINA IBUPEJABAT ABRAJ JANADRIYAH
6	**PASUKAN PERUBATAN TERMINAL**	JEDDAH DAN MADINAH

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

Jadual Operasi Klinik di Tanah Suci

WAKTU OPERASI	
PAGI	07.00 PAGI - 12.00 T/HARI
PETANG	04.30 PETANG - 06.00 PETANG
MALAM	07.30 MALAM - 10.00 MALAM

KECEMASAN 24 JAM

Hadirku Sebagai Dhuyufurrahman, Kembaliku Dengan Kemabruran

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

Lokasi dan Perkhidmatan di Tanah Suci



TURUT MELIBATKAN KERJASAMA PASUKAN AMBULAN DARIPADA NOZOLY



CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

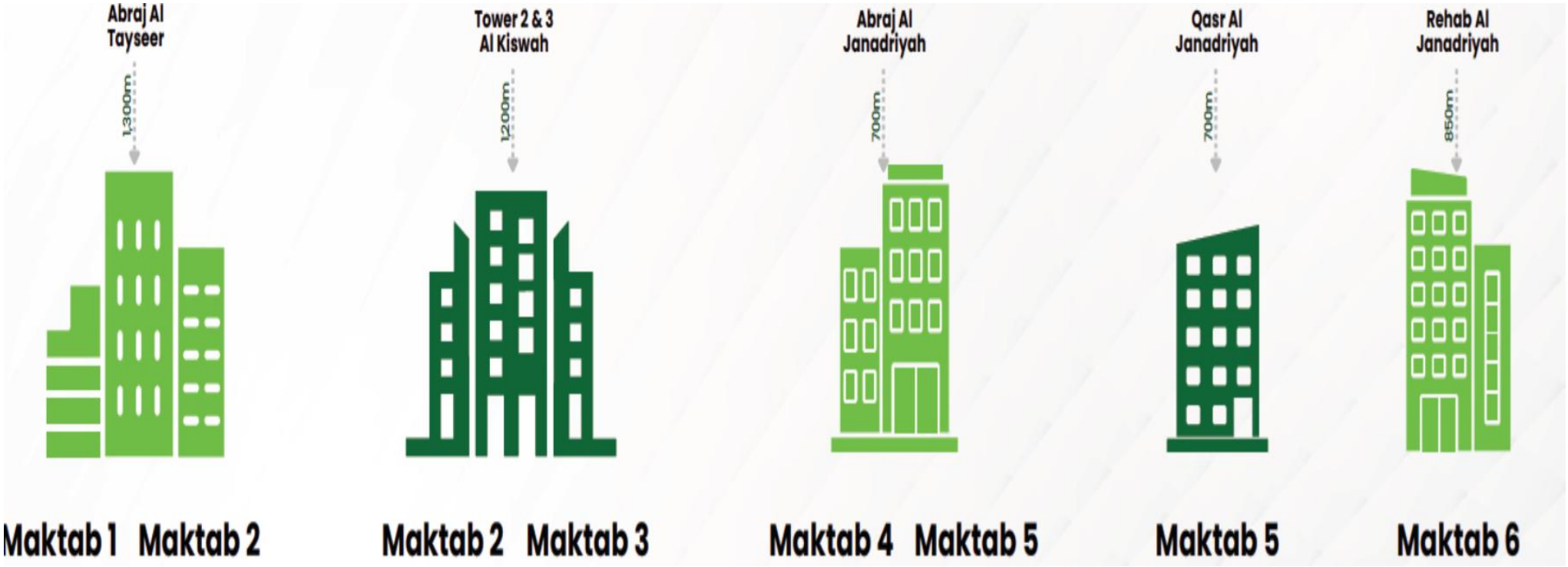
Lokasi Perkhidmatan Kesihatan di Tanah Suci



DISEDIAKAN KLINIK MAKTAB DI SETIAP HOTEL JEMAAH HAJI MALAYSIA MENGIKUT KESESUAIAN DAN SYARAT DITETAPKAN PADA SETIAP SETIAP MUSIM HAJI

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

Lokasi Perkhidmatan Kesihatan di Tanah Suci



DISEDIAKAN KLINIK MAKTAB DI SETIAP HOTEL JEMAAH HAJI MALAYSIA MENGIKUT KESESUAIAN DAN SYARAT DITETAPKAN PADA SETIAP SETIAP MUSIM HAJI

DOA MOHON HAJI YANG MABRUR

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ حَجًّا مَبْرُورًا وَذَنبًا مَغْفُورًا وَسَعْيًا مَشْكُورًا وَعَمَلًا صَالِحًا مَقْبُولًا وَتِجَارَةً لَن تَبُورَ



Ya Allah, Ya Tuhan kami kurniakanlah haji yang mabrur dan ampunkanlah dosa-dosa hamba dan pekerjaan haji yang dipuji, amalan soleh yang diterima dan perniagaan yang tidak merugikan.



Hadirku sebagai Dhuyufurrahman
Kembaliku dengan Kemabruran

SEMOGA SEMUA BAKAL JEMAAH HAJI YANG DIKASIHI
DIBERIKAN OLEH ALLAH S.W.T.

KESABARAN & KETENANGAN

SERTA DIDOAKAN MENDAPAT SEBAIK-BAIK

GANJARAN