

# Persediaan Warga Emas Menjalani Ibadah Haji

## – Dr Shaiful Ehsan Shalihin

Musim Ibadah haji sudah pun tiba. Tarikh wukuf dijangka bakal berlangsung pada 27 Jun 2023. Sudah semestinya seluruh bakal haji yang sekian lama menunggu giliran berasa gembira apabila terpilih untuk menunaikan haji. Ini termasuklah warga emas yang ternyata turut menyumbang kepada statistik yang tinggi dalam Jemaah negara. Sebagai warga emas, terdapat pelbagai cabaran yang perlu dihadapi dalam persediaan dan ketika menunaikan haji. Ini termasuklah aspek kesihatan.

Dari sudut kesihatan, terdapat beberapa faktor persediaan yang perlu dijalankan oleh pihak kesihatan dan juga bakal Jemaah seperti berikut:

### 1) Saringan kesihatan oleh pihak kesihatan sebelum layak menunaikan haji:

Ini termasuklah saringan kencing manis, darah tinggi, buah pinggang, paru-paru, jantung dan bacaan paras sel darah merah di mana kesemua Jemaah perlulah mencapai target yang diharapkan iaitu tekanan darah sebaiknya di bawah 140/90mmHg, bacaan gula yang terkawal dan paras darah yang normal samada sel darah merah, mahupun saringan buah pinggang.

Jemaah juga perlu disaring dari segi kemurungan, penyakit nyanyuk dan keupayaan mengendalikan kegiatan harian.

### 2) Sebaiknya pergi bersama pengiring

Ini samada pergi menunaikan haji sebagai suami isteri, bersama anak atau ahli keluarga yang lain. Ini penting untuk memberi sokongan mental dan bantuan fizikal ketika berada di tanah suci.

### 3) Mendapatkan dan membawa bekalan ubat secukupnya

Pastikan buku rekod kesihatan Jemaah haji ada dibawa bersama dan mendapatkan bekalan ubat yang mencukupi ketika dalam perjalanan, di tanah suci dan ketika pulang dari tanah suci.

### 4) Pastikan sudah mendapat vaksinasi wajib dan tambahan.

Antara vaksin tambahan yang digalakkan adalah influenza dan pneumococcal untuk mengelakkan jangkitan kuman paru-paru. Ini kerana golongan warga emas merupakan golongan yang mudah mendapat jangkitan paru-paru terutama apabila berada di kawasan yang sesak dengan orang ramai.

### 5) Memastikan memakai pelitup muka.

6) Memastikan tidak bergerak sendiri, sebaiknya bergerak dalam kumpulan seperti yang telah ditetapkan oleh pihak tabung haji Malaysia.

7) Memastikan mengambil minuman secukupnya – boleh meminum air zam-zam yang boleh didapati dengan mudah dan banyaknya ketika berada di masjidil haram dan masjid Nabawi.

8) Membawa botol kecil sebagai sumber wudhu dan menggantikan wudhu yang baru. Ini kerana warga emas berkemungkinan besar lebih mudah untuk terbatal wudhu. Justeru dapat mengelakkan keperluan untuk berulang alik ke bilik air apabila mendapatkan sumber air dari botol kecil atau botol semburan tersebut.

Semoga semua Jemaah haji dapat menunaikan haji dengan mudah, selesa di samping mengambil berat akan tahap kesihatan mereka sepanjang masa. Sesungguhnya perlul dititikberatkan bahawa antara kelayakan menunaikan haji adalah juga mampu dari sudut kesihatan dan bukan kewangan semata-mata. Selamat menunaikan haji kepada semua bakal Jemaah Haji.

Rujukan:

Garis Panduan Saringan Kesihatan Haji.