



Kegiatan Pembimbingan Kesehatan Haji:

Konseling kesehatan
Peningkatan kebugaran jasmani
Pemanfaatan upaya kesehatan berbasis masyarakat
Kunjungan rumah

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Haji:

Penyuluhan kesehatan oleh Puskesmas atau Klinik, asrama haji.
Penyebarluasan informasi
Pemanfaatan media massa

Kegiatan pembinaan terpadu kesehatan haji:

Posbindu
Pengukuran kebugaran jasmani dan/atau pelatihan fisik lain.



Selama Perjalanan

1. Pre flight prep
2. Pergi pulang
3. Pencegahan penyakit penerbangan
4. Manasik di bandara tujuan

Sebelum Ibadah Haji

1. Sehat di Hotel
2. Di Masjid
3. Saat ziarah

Saat Ibadah Haji

1. Ihram
2. Thowaf
3. Sai
4. Tahalul
5. Wukuf
6. Mabit
7. Ke Jamaroh
8. Towaf ifadhoh
9. Towaf wada'

Manasik Bagi Risti

1. Jamaah Lansia
2. Jamaah dg komorbid

Masa Embarkasi

1. Olahraga
2. Istirahat
3. Makan bergizi
4. Minum air 4 botol @600ml
5. Kontrol stress
6. Siapkan obat
7. Bawa KKJH

Bandara INA

1. Bawa APD SET
2. Tertib naik bus
3. Duduk sesuai kursi
4. Bawa minum

Di Pesawat

1. Minum air cukup
2. Selimut dan kaos kaki
3. Pelembab kulit dan bibir
4. Peregangan/3 jam
5. Berjalan d kabin
6. Tidak menahan BAK
7. Lapor jika sakit

Penyakit Penerbangan

1. Hipoksia
2. DVT
3. Jetlag
4. Otagia
5. Motion sickness
6. Dehidrasi

Bandara Saudi

1. Antri naik bus
2. Duduk sesuai arahan
3. Bagi gel 2 yg akan umroh mengikuti arahan petugas
4. Lapor jika sakit

MANASIK
SELAMA
PERJALANAN



Hotel

1. Jaga kesehatan dan kebersihan lingkungan
2. Makan tepat waktu
3. Istirahat 6-8 jam
4. Minum 5-6 botol @600mL
5. Perhatikan warna urin

Ziarah

1. Membawa APD
2. Membawa air minum dan makanan ringan

Masjid

1. Kondisi sehat
2. Bawa alat ibadah sendiri
3. Sesuai kemampuan
4. APD

Risti

1. Demensia (minum obat)
2. Inkontinensia urin (tidak menahan BAK, bawa pampers, bawa kantong urin)
3. DM (bawa cemilan, minum obat, makan teratur)
4. HT (istirahat, hindari kafein dan soda, cek TD /2 hari, kelola stress)
5. PPOK (batasi aktifitas, jika lelah lapor, pro kursi roda)

MANASIK
KESEHATAN
SEBELUM IBADAH
HAJI

Menunggu kepulangan

1. Pemulihan kondisi, istirahat
2. Mematuhi arahan dan himbauan
3. Menjaga PHBS
4. Tidak memaksakan aktifitas fisik
5. Pakai APD
6. Lapor jika sakit
7. Lansia konsul rutin

Saat Kepulangan

1. Memanfaatkan waktu dg istirahat
2. Lapor jika sakit
3. Minum 200mL/jam
4. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan

Saat Tiba diDebakasi

1. Mengisi HAC
2. Istirahat
3. Lapor jika sakit
4. Mematuhi arahan
5. Membawa K3JH

Saat di kampung halaman

1. PHBS
2. Lapor jika sakit dalam 21 hari
3. Petugas pkm visitasi
4. Menyerahkan K3JH 21 hari

• Note :

1. penempatan tempat duduk jaamh sakit di bandara
2. Jamaah wheel chair di aisle seat
3. Jamaah stretcher disesuaikan