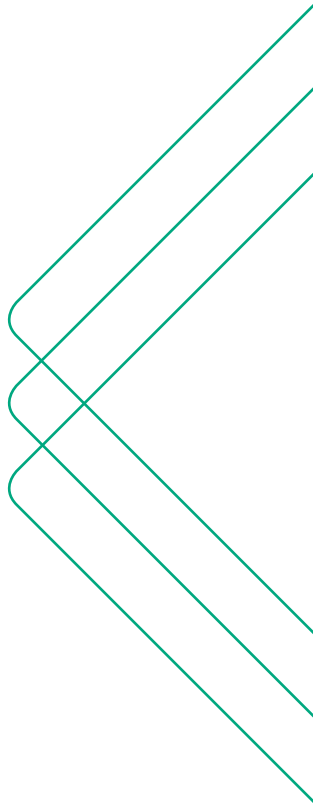


Hac Sağlık El Kitabı

Hac Sağlık El Kitabı





IGMG Hadsch-Umra Reisen GmbH
BoschstraÙe 61-65 | D-50171 Kerpen
T +49 2237 9746-0 | F +49 2237 9746-19
www.igmghacumre.com | info@igmghacumre.com

© IGMG Hadsch-Umra Reisen GmbH
1. Baskı, Köln, Temmuz 2015

Tüm hakları saklıdır. Eser, IGMG Hadsch-Umra Reisen GmbH'nin yazılı izni olmadan kısmen veya tamamen basılamaz, çoğaltılamaz ve elektronik ortama taÙınamaz.

Tasarım | Dizgi | Baskı

99names communication GmbH | www.99names.eu

İçindekiler

► Önsöz _____	04
► I.Yolculuk Öncesinde ____	06
▷ İlaçlar _____	19
▷ Aşılar _____	24
▷ Raporlar _____	27
▷ Malzemeler _____	29
► II. Yolculuk Sırasında ____	33
► III. Kutsal Topraklarda ____	36
▷ Otelde _____	41
▷ Banyo ve tuvaletlerde _____	45
▷ Yiyecek ve İçecekler Hakkında _____	49
▷ Mescitte _____	53
▷ Dış Mekânlarda _____	54
▷ Sağlık Ocağı _____	56
► IV. Seyahat Sonrasında __	58

Önsöz

IGMG Hac-Umre Seyahat Şirketimiz, mübarek beldelerde herhangi bir sağlık sorunu yaşamadan hac ve umre ibadetinizi en güzel şekilde yapabilmenizi hedeflemektedir. Şirketimiz her türlü sağlık hizmetini seyahatiniz boyunca ücretsiz sunmakta, uzman ekiplerce güvenilir tedavi ve bakım uygulamaktadır.

Mübarek beldeler, alışageldiğimizizin dışında iklim farklılığı ve coğrafi koşullara ilaveten, dünyanın en kalabalık mekânlarından biri olması nedeniyle birçok hastalığa ve enfeksiyona davetiye çıkarmaktadır. Zor olduğu kadar kutlu da olan hac ve umre ibadetlerinin hakkını verebilmek için, mutlak surette beden sağlığına dikkat edilmeli ve tedbirler alınmalıdır. Bilhassa önceden mevcut olan rahatsızlıklar hususunda daha da hassas davranılmalıdır.

Kutsal mekânlarda sunduğumuz sağlık hizmeti, bulunduğumuz ÷lkenin şartlarından dolayı zaman zaman sınırlı kalabilmektedir. Ancak eksiksiz hizmet vermek için, hizmetimizin nitelik ve niceliğini korumak için her türlü tedbiri almaya çalışmaktayız.

Sağlık hizmetimizin ilk ve en önemli adımı “hastalığa” mahal vermemektir. Hastalıkların ilk belirtileri hissedildiği andan itibaren önleyici tedbirler alınmaktadır. Hatta belirtilerden önce koruma yöntemlerini önemle tavsiye etmekteyiz. Ayrıca dönüşte ÷lkenizde bulunmayan veya yok edilmiş bulaşıcı bir hastalığı taşıma ihtimalinizi de sağlık hizmetimiz ile önlemiş oluyoruz.

IGMG Hac-Umre Seyahat Şirketimiz adına, hac ve umre ibadetinizi sağlıklı ve hakkıyla eda edebilmenizi diler, kutsal yolculuğunuzda maneviyatın zirvelerine ulaşmanızı yüce Rabbimizden niyaz ederiz.

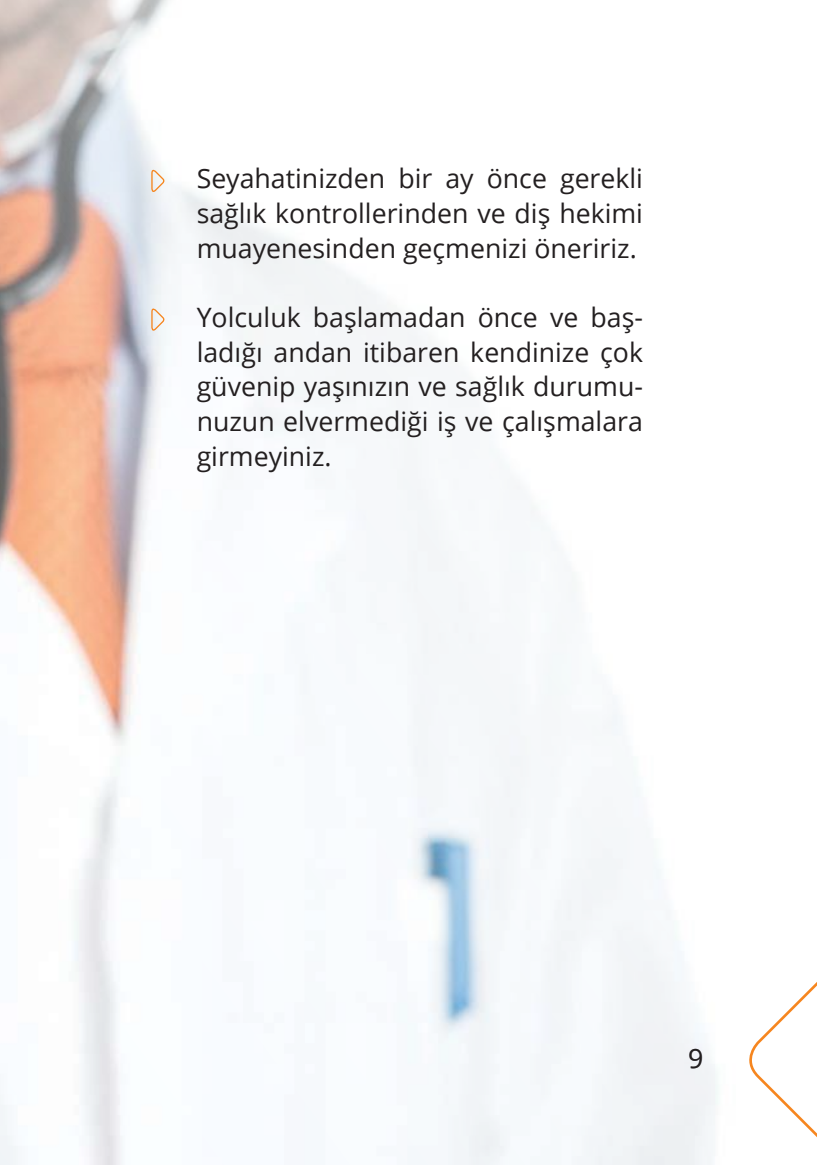
IGMG Hac-Umre Seyahat Şirketi

I. Yolculuk Öncesinde

Hac ibadetinizi sorunsuz ve sağlıklı bir şekilde yapabilmeniz ancak aşağıda kısaca anlatacağımız tedbirleri almanız ve sağlık kurallarına uymanız hâlinde mümkün olacaktır.



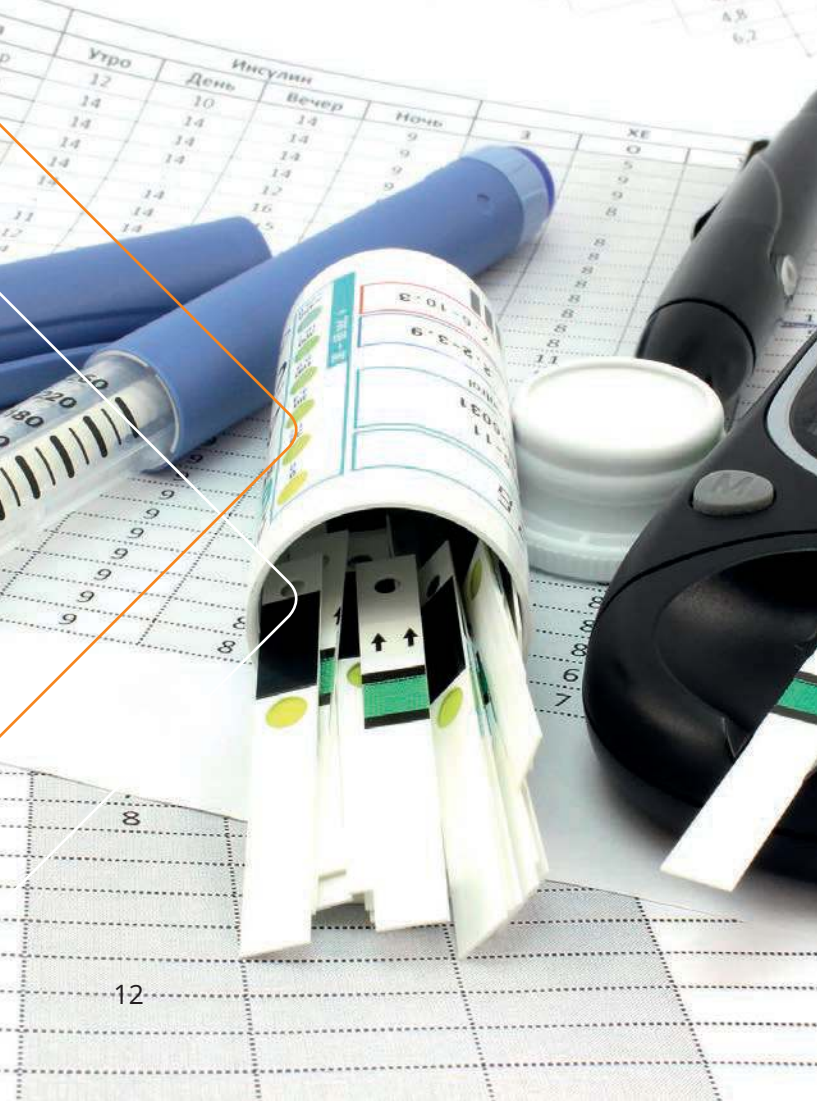


- 
- ▷ Seyahatinizden bir ay önce gerekli sağlık kontrollerinden ve diş hekimi muayenesinden geçmenizi öneririz.
 - ▷ Yolculuk başlamadan önce ve başladığı andan itibaren kendinize çok güvenip yaşınızın ve sağlık durumunuzun elvermediği iş ve çalışmalara girmeyiniz.

- ▷ Hac süresince, alışageldiğinizden çok daha fazla hareket hâlinde olmanız gerekecektir. Her gün en az 1 saat boyunca ya da 5 km. mesafeyi dinlenmeden sürekli yürüyebilir duruma gelmelisiniz.
- ▷ Hac süresince alışkın olduğunuzdan çok daha fazla süre ayakta kalacak ve uzun mesafeler yürümek zorunda kalacaksınız. Bu nedenle ayak sağlığı (düşük taban, nasır), eklem (kemik erimesi, kireçlenme) bel fıtığı (siyatik vb.) gibi sıkıntınız var ise, kendinizi tedavi ettirmeniz gerekir.
- ▷ Yürüyüşleriniz ve yolculuğunuz için yanınızda alçak tabanlı, rahat, önceden giyilmiş, yumuşak, mümkünse spor ayakkabı bulundurmalısınız.








- ▷ Şeker hastalığı, kalp hastalığı gibi sürekli doktor kontrolünü gerektiren bir hastalığı olanlar, yola çıkmadan çok önce doktorlarına seyahat planı hakkında bilgi vermeli ve gerekli önlemleri almalıdır. Örneğin insülin kullananların, uzun sürecek yolculuklar sırasında ve sonrasında insülin saatleri yeniden belirlenmelidir. Bu konuları mutlaka seyahatten çok önce doktorunuzla görüşünüz.
- ▷ Diyabetikler (şeker hastaları), düşük kan şekere karşı yanlarında az miktarda kurutulmuş meyve (kuru üzüm ve kuru kayısı), peynirli krakerler, glikoz tabletleri veya kurabiye gibi yiyecekler bulundurmalıdır.

- ▷ Bayan hacılarımızın hac döneminde oluşabilecek sorunlar için hac evvelinde bir jinekoloğa (kadın doktoruna) gitmeleri önerilir.
- ▷ Basit nedenlerden dolayı seyahatinizin sıkıntılı geçmemesi için kişisel temizliğinize (ağız, diş bakımı, el-ayak tırnak temizliği) daha fazla özen gösteriniz.



Sürekli tedavi gerektiren hastalıklar:

- ▷ Diyabet (şeker hastalığı)
- ▷ Hipertansiyon (yüksek tansiyon)
- ▷ Kalp hastalıkları (önceden geçirilmiş kalp krizi, ritim bozuklukları, bypass ameliyatı, kalp kapağı ameliyatı, koroner arter hastalığı)
- ▷ Tiroid hastalıkları (guatr, hipotroidi)
- ▷ Kronik akciğer hastalıkları (KOAH, astım)
- ▷ Romatizmal hastalıklar (romatoid artirit, sistemik lupus, gut vb.)
- ▷ Böbrek yetmezliği (diyalize giren hastalar)
- ▷ Damar hastalıkları (hemoroid, trombofilebit, varis)

- 
- ▷ Kronik sindirim sistemi hastalıkları
 - ▷ Kan hastalıkları (anemi, thalessemi vb.)
 - ▷ Kanser hastalıkları
 - ▷ Ruh hastalıkları (psikozlar, nevrozlar, depresyon vb.)



ilaçlar

- ▷ Sürekli ilaç kullanmak zorunda olan hastalarımız, seyahatleri süresince yeterli olacak miktarda ilacı yanlarında bulundurmalıdırlar.
- ▷ Gideceğiniz ülkede ilacı temin etmek güç olabilir. Fazla miktarda ilaç götürülecek ise, gümrüklerde bir sorun çıkmaması için, doktorunuzdan alınmış İngilizce ve yerel dilde yazılmış gerekçeli raporu yanınızda bulundurmanız gerekmektedir.
- ▷ İlaçlar orijinal kutuları ile taşınmalı, içindekiler yazılmalı ve ilaçların isimlerinin, dozlarının ve yanınızda bulundurma sebebinizin yazılı olduğu doktor reçetesi beraberinde bulundurulmalıdır. (İngilizce yazılımı önerilir.)

- ▷ Diyabetikler (şeker hastaları) insülin, şırınga ve kan testi malzemelerini seyahatlerinin sonuna kadar yanlarında bulundurmalarıdır. İnsülin, oda sıcaklığında (20-25 santigrat derece) bir ay kadar saklanabilir, fakat aşırı sıcak ve soğuktan korunmalıdır.
- ▷ İlaçlar el bagajında muhafaza edilmelidir.
- ▷ Sağlık sigorta şirketinizden yurt dışı için ek sigorta yaptırmanız faydalı olur.

En Önemlisi:

Başkalarının ilaçlarını doktora sormadan kullanmayınız, kendi ilaçlarınızı da başkalarına vermeyiniz.



Bu ilaçları yanınıza almanızda fayda bulunmaktadır:

- ▷ Ağrı ve ateş düşürücü ilaçlar
- ▷ Mide bulantısına karşı ilaç
- ▷ İshale karşı ilaç
- ▷ Kabızlığa karşı ilaç
- ▷ Soğuk algınlığına karşı ilaç
- ▷ Boğaz ağrısı için ilaç - boğaz pastilleri
- ▷ Göz problemlerine karşı ilaçlar (göz kuruluğuna karşı damla)
- ▷ Yara dezenfeksiyonu için ilaçlar
- ▷ Pansuman için malzeme
- ▷ Güneş kremi
- ▷ Göz ve burun merhemi

- ▷ Pişik ve yanmalara karşı koruyucu krem (çinko merhemi, dimetindene maleat jel vb.)
- ▷ Yoğun hareketten dolayı oluşabilecek yorgunluk için magnezyum (suda eriyen tabletler) getirilmesi önerilir.
- ▷ Vitamin tabletleri (Suda eriyen tabletler önerilir.)
- ▷ Dudak kremi
- ▷ Kendi soluk aldırma cihazınızı var ise yanınıza almanızı öneririz.
- ▷ Yeterli miktarda maske
- ▷ Tansiyon ve şeker ölçüm cihazları ve çubukları (tansiyon ve şeker hastaları için)
- ▷ Glikoz tabletleri

Aşılar

- ▷ **Menengokok ACYW135**
Vize için ön şarttır.
(Bazı sağlık sigortaları ücreti geri iade etmektedir.)
- ▷ **Grip**
(Grip aşısının yapılması özellikle tavsiye edilmektedir.)

Bu aşıları ise doktorunuza danışarak yaptırabilirsiniz:

- ▷ Hepatit B (sarılık)
- ▷ Pnömonokok (zatürree)





Raporlar

- ▷ Sağlık raporlarınız var ise fotokopilerini (mümkünse İngilizce onaylı çevirisini) yanınıza alınız.
- ▷ Sürekli kullandığınız ilaçlarınızı, kullanım raporu olarak yanınıza alınız.
- ▷ Kronik hastalılar raporu (HT, HL, ASKH, DM, KOAH, KBY vb.)
- ▷ Diyaliz raporları
- ▷ Kemoterapi



Malzemeler

Aşağıdaki malzemeleri yanınızda bulundurunuz:

- ▷ Seccade
- ▷ Özel diyabet ayakkabısı ve burnu kapalı ortopedik terlik (şeker hastaları için)
- ▷ Önceden giyilmiş burnu açık ve ortopedik ayakkabı
- ▷ Kaymayan normal terlik
- ▷ Yeteri kadar pamuklu iç çamaşırı
- ▷ Havadar, pamuklu, bol kıyafetler
- ▷ Lastiği sık ve dar olmayan veya lastiksiz çoraplar
- ▷ Patik



- ▷ Şapka
- ▷ Şemsiye
- ▷ El feneri
- ▷ Güneş gözlüğü
- ▷ Hırka veya mont
- ▷ İnce battaniye
- ▷ Havlu
- ▷ Kişisel hijyenik malzeme
- ▷ Küçük sıvı sabun
- ▷ Tırnak makası
- ▷ Makas
- ▷ Tarak
- ▷ Tıraş malzemeleri
- ▷ Diş fırçası
- ▷ Diş macunu
- ▷ Diş protezi saklama kabı
- ▷ Şampuan, sabun
- ▷ Özel araçlarınızı da yanınızda getiriniz! (Tekerlekli sandalye, baston, iştirme cihazı, gözlük vb.)
- ▷ Alkolsüz el temizleme jeli ve ıslak mendil
- ▷ Yüzey dezenfeksiyonu



II. Yolculuk Sırasında

- ▷ Uçaktaki nem oranı düşüklüğünden dolayı, bol sıvı tüketmeniz gerekmektedir. Temel kural: Her uçuş saati başına 250 ml su içiniz.
- ▷ Bol vitamin ve mineral içeren gıdalar tüketiniz!
- ▷ Klimanın çok açık olmamasına dikkat ediniz!

- ▷ Burununuzun nemli kalması için burun kremi kullanınız!
- ▷ Yolculukta uzun süre sabit oturmuyunuz, mümkün olduğunca dolaşınız!
- ▷ Ayaklarınızı, arabada gaza basar gibi yapıp bırakınız ve bu hareketi çokça tekrarlayınız!
- ▷ Bacaklarınızı karnınıza doğru çekip bırakınız!
- ▷ Omuz, dirsek, diz, ayak gibi eklemlerinizi zaman zaman dairesel hareketlerle oynatınız!
- ▷ Özellikle bacağınızın diz ile ayak bileği arasındaki bölümünü sık sık ovalayınız!



III. Kutsal Topraklarda

- ▷ Hapşırma veya öksürme sırasında ağız ve burnunuzu mümkünse tek kullanımlık kağıt mendil ile, yoksa öncelikle kolunuz, olmazsa elinizle kapatınız. Ardından hemen elinizi yıkamayı ihmal etmeyiniz.
- ▷ Her zaman elinizi yıkama imkânı bulamayabilirsiniz. O nedenle, yanınızda götüreceğiniz alkolsüz el temizleme jellerini veya ıslak mendilleri kullanınız.
- ▷ Her ortamda bulamayacağınızdan, yanınızda küçük sıvı sabun bulundurunuz.
- ▷ Kendi sağlığınız açısından başkalarıyla (özellikle hasta kişilerle) yakın selamlaşmadan, tokalaşmaktan kaçınınız. Kaçınamadığınız durumlarda ilk fırsatta ellerinizi ve yüzünüzü yıkayınız.



- ▷ Çorap giyiniz ve her gün değiştiriniz.
- ▷ çıplak ayakla dolaşmaktan sakınınız.
- ▷ Burnu açık ve ortopedik ayakkabı kullanınız ve çorapsız giymeyiniz.
- ▷ Yalnızca banyo terliğiyle banyo yapınız.
- ▷ Diş proteziniz varsa, çıkardığınızda kapalı kaplarda saklayınız.
- ▷ İlaçlarınızı her zamanki vaktinde ve dozunda alınız ve serin bir yerde muhafaza ediniz.
- ▷ Diyabetikler (şeker hastaları) ara öğün ve ana yemeklerini mutlaka vaktinde yemelidirler ve insülin kullananlar, bacaklarından değil, karın bölgesinden enjekte yapmalıdır.
- ▷ Diyabetikler (şeker hastaları) burnu açık ve ortopedik ayakkabı giymemelidir.





M
İ
L
L
İ
G
Ö
R
Ü
Ş



İGMC
Hac - Umre

Otelde

Klimaları kullanırken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:

- ▷ Odanızı sık sık havalandırınız.
- ▷ Odanıza ilk girdiğinizde klimayı ilk kez çalıştırırken 5-10 dakika kadar bir süre boyunca, en yüksek üfleme modunda çalıştırıp pencereleri açınız ve odayı terkediniz.
- ▷ Dışarıdan geldiğinizde klimayı birden bire hızlı üfleme modunda ve en soğuk derecede çalıştırmayınız.
- ▷ Odada bulunmadığınız süre zarfında klimayı çalıştırıp, odaya geldiğinizde en düşük üfleme derecesine ve ideal oda ısısına (22-24 °C) ayarlayabilir veya kapatabilirsiniz.

- ▷ Klimayı kısa sürelerle en soğuk derecede çalıştırıp kapatmak yerine, orta derecede ısı ayarında (22-24° C) sürekli çalıştırmaya çalışınız.
- ▷ Odadakileri rahatsız edecek şekilde klimayı çalıştırmayınız.
- ▷ Gece yatarken klima ayarını azaltınız.





Banyo ve tuvaletlerde

- ▷ Kaygan zeminlere dikkat ediniz. Terliğinizin ıslak zeminlerde kayıp kaymadığını önceden deneyiniz.
- ▷ Klozet tipi tuvaletlerde, klozet kapağını uygun bir temizlik malzemesi ile temizledikten sonra kullanınız.
- ▷ Umumi tuvaletlerde tek kullanımlık hazır klozet kağıtları kullanınız, eğer bu yoksa oturma halkasını iyice temizleyip kullanınız.
- ▷ Her gün duş alınız (kaymayan, duş terliklerini giyinerek).
- ▷ Abdestinizi mümkün olduğunca otelinizde alınız.

- ▷ Abdestten sonra ayaklarınızı ıslak bırakmayınız.
- ▷ Ayağınızı kurutmadan oraplarınızı giymeyiniz.
- ▷ Dışarıdan her geldiğinizde, ellerinizi sabunlu su ile yıkayıp durulayınız.
- ▷ Tavaftan geldiğinizde, ayaklarınızı sabunlu su ile yıkayıp durulayınız ve ayaklarınızda yara var mı diye kontrol ediniz (özellikle diyabet, yani şeker hastaları).
- ▷ Ayaklarda atlama veya yara var ise sağlık ocağına başvurunuz.





Yiyecek ve İçecekler Hakkında

- ▷ Yemek öncesi ve sonrasında, mutlaka ellerinizi sabunlu su ile iyice yıkayıp bol su ile durulayınız.
- ▷ Sıcak iklim şartları dolayısıyla ve hac vazifesi gibi önemli bir görevi daha rahat yapabilmeniz için ağır yiyecekler tüketmek iyi değildir.
- ▷ Yemeğinizi yavaş yavaş, iyice çiğneyerek yiyiniz.
- ▷ Yemekler mümkün mertebe otellerimizde yenmelidir. Zira buradaki yemekler aşçılar tarafından sağlık kontrolüne tabi tutulmaktadır.
- ▷ Otel dışında, rastgele yerlerde, açıkta satılan yiyecekler alınmamalıdır.
- ▷ Sadece iyi kaynatılmış veya hâlâ sıcaklığını koruyan yiyecekler yenmelidir.

- ▷ Temizliğinden emin olmadığınız ve tanımadığınız insanların verdiği yiyecekleri yemeyiniz.
- ▷ İçecekleri çok soğuk olarak tüketmeyiniz.
- ▷ Kapalı şişelerden olmak üzere, bol bol su ve içecek tüketiniz (günde yaklaşık 3 litre).
- ▷ Çiğ veya az pişmiş yumurta yemeyiniz.
- ▷ Meyvelerin kabuğu soyulanlarını tercih ediniz ve bunları sabun köpüğü ile yıkayıp duruladıktan sonra, soyarak tüketiniz.
- ▷ Ayrıca oda sıcaklığında bekletilmiş yemekler tüketmeyiniz.





Mescitte

- ▷ Seccade kullanınız.
- ▷ Seccadenizi, namaz kıldığınız üst yüzü içte kalacak şekilde katlayınız ve çantasına yerleştirip çantanıza koyunuz. Rulo yapmayınız!
- ▷ Terliklerinizi veya patiklerinizi mutlaka poşet içinde çantanıza koyunuz.
- ▷ Islak çoraplarla mescide girmeyiniz.
- ▷ Kâbe'de veya Mescid-i Nebevî'de yeni yapılan kısımlardaki kolonların dibinden soğuk hava gelmektedir. Buralara yaslanarak uyumayınız veya dinlenmeyiniz.
- ▷ Mümkün olduğunca güneş altında durmayınız, gölgede kalınız.

Dış Mekânlarda

- ▷ Kalabalık yerlerde maske ile dolaşınız, özellikle Mescid-i Haram ve Arafat'ta. Maskeyi ağız ve burnunuzu kapayacak şekilde takınız.
- ▷ Aşırı sıcaklarda ve güneşin tam tepede olduğu saatlerde mümkün olduğunca dışarı çıkmamaya çalışınız.
- ▷ Sıcak zamanlarda tavaf yapmamaya çalışınız, çarşı pazarda dolaşmayınız.
- ▷ Açık havada 1 saatten fazla kalmamaya dikkat ediniz, sık sık serin mekânlarda dinleniniz.
- ▷ Şemsiye, şapka/takke veya güneş gözlüğü kullanınız.
- ▷ Sıkı ve sentetik olmayan, pamuklu, bol kesimli ince kıyafetler tercih ediniz.
- ▷ Terlikle uzun yürüyüşler yapmayınız.



MILLİ GÖRÜŞ

Sağlık Ocağı

- ▷ Mübarek topraklarda hizmet veren sağlık ocaklarımız, yıllardan beri var olan ve ülkenizde iken çözüme ulaşmamış sürekli hastalıklarınız için bir araştırma yeri değildir. Sağlık ekibi yeni ortaya çıkan hastalıklarınızı tedavi etmek, eğer bu mümkün değilse ülkenize dönüncüye kadar ilerlemesini önlemek için gerekli tedbirlerin alınması amacıyla görev yapmaktadır.
- ▷ Sağlık ocağına, enfeksiyon bulaşma riskinin yüksek olduğu yerler olması nedeniyle, hasta olmayanlar gelmemeli, işi bitenler de bir an önce hastaneyi/sağlık ocağını terk etmelidir.
- ▷ Sağlık ocağının açılış saatleri kalacağınız otelde ilan edilecektir.
- ▷ İlaç ihtiyaçları reçete üzerinden giderilecektir.



- ▷ Size verilen isim kartınızı tüm hac süresince yanınızdan ayırmayınız. Bu kartlar sizin ikinci kimlik kartınız gibidir. Sağlık ocağına onunla başvurulması gerekmektedir.

IV. Seyahat Sonrasında

Seyahat dönüşü en sık karşılaşılan sorunlar şunlardır:

- ▷ Üst solunum yolu enfeksiyonları
- ▷ İshal
- ▷ Deri döküntüleri
- ▷ Ayakta çatlaklar
- ▷ Ateş

Ateşli hastalıklar ciddiye alınması gereken durumlardır. Ateş durumunda mutlaka bir enfeksiyon hastalıkları uzmanına başvurulmalıdır. Seyahat sırasında edinilen bazı hastalıkların kuluçka süreleri uzun olabilir. Tüberküloz, sıtma ve hepatit belirtilerinin oluşması bazen ayları alabilir.

**Kabul edilmiş bir hac ibadeti ile, sâlimen yurdunuza ve ailenize dönmenizi
Yüce Rabbimizden niyaz ederiz...**

IGMG Hac-Umre Seyahat Şirketi

