



ชื่อ

NAME

สัญชาติ (Nationality).....

วัน-เดือน-ปีเกิด (Date of birth).....

อายุ (Age).....ปี (Years)

เพศ (Sex) ชาย (Male) หญิง (Female)

หนังสือเดินทางเลขที่ (Passport No.).....

ที่อยู่ในประเทศไทย (Address).....

.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

ที่พักในเมืองมักกะห์ (Residence in Makkah)

.....

.....

.....โทรศัพท์ (Tel.).....

ที่พักในเมืองมะดีนะห์ (Residence in Madinah)

.....

.....

.....โทรศัพท์ (Tel.).....

สังกัดมัکتับ (Maktab No.).....

ชื่อผู้นำกลุ่ม (Group leader's name).....

.....

.....

ชื่อผู้ประกอบการฮัจญ์ (Agency's name) บริษัท/หจก.

.....

.....

.....

ข้อมูลสุขภาพของผู้แสวงบุญทำการบันทึกโดยแพทย์
หรือเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์ ณ โรงพยาบาล
หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

น้ำหนัก (Bw).....กิโลกรัม (Kgs.)

สูง (Ht.).....เซนติเมตร (Cm.)

ความดันโลหิต (Bp)...../.....วัดซ้ำ...../.....มิลลิเมตรปรอท (mmHg)

กรุ๊ปเลือด (Blood group).....

ผู้แสวงบุญมีประวัติหรือมีภาวะเสี่ยงต่าง ๆ เหล่านี้หรือไม่

(หากมี โปรดระบุรายละเอียด)

โรคเลือดซืด หรือเหลือง.....

โรคหัวใจ เส้นเลือดหัวใจตีบ.....

โรคความดันโลหิตสูง.....

โรคเบาหวาน.....

โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ.....

วัณโรคปอด หรือมีผู้ใกล้ชิดเป็นวัณโรคปอด.....

โรคไต นิ่ว โรคตับ.....

โรคข้ออักเสบ กระดูก หรือภาวะปวดเรื้อรัง.....

โรคอัมพฤกษ์ ลมชัก เวียนศีรษะ หรือเป็นลม.....

โรคจิตเภท วิตกกังวล ซึมเศร้า.....

ภาวะเสี่ยงอื่น ๆ.....

ภาวะการแพ้ยา (Drug allergy)

เพ็นนิซิลลิน (Penicillin)

ซัลฟา (Sulfa)

อื่น ๆ (Others).....

ภาวะการตั้งครรภ์ (Pregnancy)

มี (Yes)

ไม่มี (No)

สรุป โรคประจำตัวและการรักษา รวมทั้งยาที่รับประทาน
เป็นประจำ :

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....แพทย์/ผู้ตรวจ

วันที่.....

หมายเหตุ แพทย์ควรจัดยาสำหรับโรคประจำตัวให้แก่ผู้แสวงบุญ
ให้เพียงพอตลอดช่วงเดินทาง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 55 วัน

ประวัติการรับบริการรักษา
(บันทึกโดยแพทย์ประจำหน่วยพยาบาลไทย)

วันที่/เวลา.....

วันที่/เวลา.....

วันที่/เวลา.....

วันที่/เวลา.....

วันที่/เวลา.....

วันที่/เวลา.....

วันที่/เวลา.....

**คู่มือการดูแลสุขภาพ
ของผู้ประกอบพิธีฮัจญ์**

สารบัญ

	หน้า
วัตถุประสงค์	16
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ	16
การเตรียมตัวด้านสุขภาพกาย	17
การเตรียมตัวด้านสุขภาพจิต	18
การปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี	
ขณะอยู่ในประเทศซาอุดีอาระเบีย	19
ความรู้และการป้องกันรักษาพยาบาลเบื้องต้น	
ในโรคที่พบบ่อย	20
- โรคระบบทางเดินหายใจ	20
- โรคระบบทางเดินอาหาร	21
- โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก	22
- โรคผิวหนัง	23
- ปัญหาสุขภาพจิต	24
ความรู้และการดูแลเบื้องต้นเฉพาะโรค	25
- โรคหัวใจ	25
- โรคเบาหวาน	26
- โรคความดันโลหิตสูง	27
หมายเลขโทรศัพท์หน่วยงานต่าง ๆ ในประเทศไทย	28
หมายเลขโทรศัพท์หน่วยงานต่าง ๆ	
ในประเทศซาอุดีอาระเบีย	28

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจ เรื่อง การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเดินทางแก่ผู้ที่จะไปประกอบพิธีฮัจย์
2. เพื่อให้ผู้ที่จะไปประกอบพิธีฮัจย์ รู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและสามารถแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของตนเองในระยะเบื้องต้นก่อนพบแพทย์
3. เพื่อให้ผู้ที่จะไปประกอบพิธีฮัจย์ รู้ว่าตนเองมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง ตลอดจนการใช้ยาและการดูแลสุขภาพตนเองได้
4. เพื่อให้ผู้ที่จะไปประกอบพิธีฮัจย์ คลายความวิตกกังวลในการดูแลสุขภาพตนเอง

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

1. การสูบบุหรี่ในห้องพัก ทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
2. ความเครียดจากการอดนอน
3. สภาพอากาศที่ร้อน (อุณหภูมิ 40-43 องศาเซลเซียส)
4. สภาพความเป็นอยู่ที่แออัด
5. โรคประจำตัวที่ไม่ได้รับการดูแลและควบคุมอย่างถูกต้อง

การเตรียมตัวด้านสุขภาพกาย

1. ต้องผ่านการตรวจร่างกายประจำปี ก่อนที่จะไปประกอบพิธีฮัจญ์ อย่างน้อยประมาณ 6 เดือน ก่อนการเดินทาง
2. ต้องได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น ตามที่รัฐบาลประเทศซาอุดีอาระเบียกำหนด และมีเอกสารรับรองการฉีดวัคซีนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหรือสถานพยาบาลอื่น ๆ ตามที่รัฐบาลกำหนด เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคและการระบาดของโรค
3. ต้องมีการดูแลรักษาโรคประจำตัวที่มีอยู่ โดยการตรวจรักษากับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น โดย
 - กินยาตามกำหนดและสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดอาการกำเริบ
 - กินอาหารที่มีประโยชน์และฝึกการขยับถ่ายให้เป็นเวลา
 - พักผ่อนให้เพียงพอ และหมั่นฝึกการออกกำลังกาย
 - ต้องพบแพทย์เพื่อปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพ และ การรับยาที่ใช้ประจำโดยเตรียมยาให้เพียงพอ

- กรณีที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ให้นำสมุดสุขภาพ ผู้ประกอบพิธีฮัจย์ไปพบเพื่อให้แพทย์ตรวจและ บันทึกข้อมูลการรักษาทุกครั้ง

การเตรียมตัวด้านสุขภาพจิต

1. ให้ทำความเข้าใจด้านสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ตลอดจนความเป็นอยู่ การอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก การทำกิจวัตรประจำวันในขณะที่อยู่ ณ ประเทศ ซาอุดีอาระเบีย
2. เตรียมใจในเรื่องการจากบ้าน และการจากครอบครัว
3. เตรียมความพร้อมให้แก่ครอบครัว เพื่อลดความวิตกกังวล
4. ศึกษาประสบการณ์จากผู้ที่เคยไปประกอบพิธีฮัจย์
5. กรณีเคยมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนไป

การปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ขณะอยู่ในประเทศซาอุดีอาระเบีย

ประเทศซาอุดีอาระเบียมีอากาศแห้งและร้อนจัด ควรปฏิบัติตัว
เพื่อมิให้ร่างกายต้องเจ็บป่วย ดังนี้

1. ดื่มน้ำมาก ๆ และสม่ำเสมอ
2. ถ้าเสียเหงื่อมากร่างกายอ่อนเพลียหรือท้องเสีย ควรใช้ผงน้ำตาล
เกลือแร่ผสมน้ำ ดื่มมาก ๆ
3. เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงแสงแดด เพราะอาจทำให้หน้ามืดเป็นลมได้
ดังนั้นเมื่อออกนอกที่พักจึงควรใช้ร่มหรือใช้ผ้าขหนูชุบน้ำคลุม
ศีรษะ และปิดปากและจมูก เพื่อให้ความชุ่มชื้น
4. ป้องกันผิวหนังแห้งแตก โดยวิธีต่อไปนี้ทุกวัน
 - ทาครีมบริเวณใบหน้า แขน ขา และเท้า อาจใช้วาสลีนทาทั่วก็ได้
 - ใช้ลิปมันทาปาก
 - ใช้ผ้าขหนูชุบน้ำแล้วปิดจมูกและปาก แล้วหายใจผ่านบ่อย ๆ
ป้องกันจมูกและคอแห้ง โดยเฉพาะเวลาไอมาก ๆ
5. งดสูบบุหรี่ในห้องพักหรือสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
6. ใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม
7. พยายามไม่ให้เกิดความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่หักโหม
ทำกิจกรรมอื่น ๆ จนไม่มีแรงไปประกอบพิธีฮัจย์ ณ ทุ่งอะรอฟะห์
และตำบลมีนา
8. ในช่วงที่เทศกาลฮัจย์ตรงกับฤดูหนาว ต้องเตรียมเสื้อกันหนาว
ไปด้วย
9. รับประทานยา สำหรับโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด

ความรู้และการป้องกันรักษาพยาบาลเบื้องต้น ในโรคที่พบบ่อย

1. โรกระบบทางเดินหายใจ

อาการที่พบ ไข้ ไอ มีน้ำมูก อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ

การป้องกัน

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการไอ-จามรดกัน ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรืออยู่ในที่ ๆ มีควันบุหรี่
- ไม่ควรนอนถอดเสื้อผ้าและตากพัดลม

การดูแลเบื้องต้น

- พักผ่อนหรือนอนให้มาก ๆ
- ดื่มน้ำมาก ๆ โดยเฉพาะน้ำอุ่น
- ใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ-จาม
- งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่
- ไม่ควรถูกพัดลมหรือเป่าพัดลมมากเกินไป

- รับประทานยาแก้ปวดลดไข้ พาราเซตามอล 2 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง เฉพาะเวลามีไข้
- รับประทานยาแก้แพ้อากาศ 1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรปรึกษาแพทย์ที่หน่วยพยาบาลไทย

2. โรคระบบทางเดินอาหาร

อาการที่พบ ท้องผูก ท้องเสีย โรคกระเพาะอาหาร

การป้องกัน

- ฝึกหัดขับถ่ายให้เป็นเวลา
- ดื่มน้ำมาก ๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
- หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่เร่ขาย หรือไม่แน่ใจในความสะอาด
- รับประทานอาหารให้เป็นเวลา
- ไม่ปล่อยให้เกิดความเครียด

การดูแลเบื้องต้น

- กรณีท้องผูกให้ดื่มน้ำ กินผักผลไม้ให้มาก ๆ
- ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น หรือกรณีที่มีอาเจียนร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรักษาโดยด่วน

3. โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

อาการที่พบ ปวดเมื่อย ปวดกระดูกและข้อ เนื่องจาก
ต้องเดินมาก

การป้องกัน

- ขณะที่อยู่บ้านควรฟิตร่างกายให้แข็งแรง เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ถ้าเหนื่อยหรือเพลีย ควรพักผ่อน
- กรณีมีโรคประจำตัวด้านกระดูกและข้อ ควรปรึกษาแพทย์และเตรียมยาให้พร้อม
- หลีกเลี่ยงการยืนหรือเดินขึ้นเขา โดยไม่จำเป็น

การดูแลเบื้องต้น

- การบ้วนบวด หรือใช้ยาทาบ้วนจะช่วยคลายกล้ามเนื้อได้ดี
- ใช้ยาพาราเซตามอล 2 เม็ด ช่วยแก้ปวดได้เป็นครั้งคราว

4. โรคผิวหนัง

อาการที่พบ ผื่นแห้ง ปากแตก เท้าแตก ผื่นคัน

การป้องกัน

- ใช้ครีมกันแดด ลิปมันทาปาก ครีมทาป้องกันเท้าแตก
- ควรใช้แว่นกันแดดเวลาออกจากที่พัก
- ขำระล้างทำความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

การดูแลเบื้องต้น

- กรณีเป็นผื่นคันอาจกินยาแก้แพ้ 1-2 วัน
ถ้าไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

5. ปัญหาสุขภาพจิต

อาการที่พบ เครียด นอนไม่หลับ คิดถึงบ้าน
อารมณ์หงุดหงิด

การป้องกัน

- ทำความเข้าใจกับสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ สภาพความเป็นอยู่ กิจวัตรประจำวัน และการอยู่ร่วมกันมาก ๆ ซึ่งจะต้องประสบตลอดระยะเวลาที่อยู่ในประเทศซาอุดีอาระเบีย
- ผู้ประกอบการ ควรให้ผู้ประกอบพิธีฮัจย์ได้ทำความรู้จักกัน สร้างความคุ้นเคยกันก่อนเดินทาง

การดูแลเบื้องต้น

- ให้พูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นต่าง ๆ กับผู้ใกล้ชิด เพื่อนร่วมเดินทาง หรือผู้ประกอบการ ทราบ
- หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว
- พยายามเข้ากลุ่มเพื่อน
- อย่าปล่อยให้มีความว่าง ใช้เวลาในการประกอบศาสนกิจ
- หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ที่หน่วยพยาบาลไทย

ความรู้และการดูแลเบื้องต้นเฉพาะโรค

1. โรคหัวใจ

ธรรมชาติของโรค เป็นโรคที่ป้องกันได้โดยต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง

อาการ เหนื่อยง่าย ใจสั่น เจ็บหน้าอก

การดูแลเบื้องต้น

- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ปีละ 1 ครั้ง
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
- งดอาหารเค็มและไขมัน
- ออกกำลังกายตามที่แพทย์กำหนด อย่าหักโหม
- งดการสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด
- พยายามอยู่ในที่ที่อากาศปลอดโปร่ง
- ลดความเครียด ความกังวล ทำจิตใจให้แจ่มใส
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง
- อย่าให้ท้องผูก

2. โรคเบาหวาน

ธรรมชาติของโรค เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย เป็นโรคทางกรรมพันธุ์แต่สามารถควบคุมไม่ให้โรครุนแรงขึ้นได้

อาการ ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย คอแห้ง อ่อนเพลีย เป็นแผลหายยาก

ภาวะแทรกซ้อน

- โรคไตเสื่อม โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวานขึ้นตา โรคอัมพาต

การดูแลเบื้องต้น

- ควบคุมอาหาร ตีมนมจืดพร่องไขมัน ผักใบเขียว ผลไม้ ไม้แก่ ฝรั่ง ส้ม พุทรา ห้าม ขนมหองหยิบ ฝอยทอง ขนมที่ทำด้วยกะทิ ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก
- ออกกำลังกาย เดิน 30-60 นาที วิ่งเหยาะ ๆ 15-30 นาที ควรทำสัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย
- กินยาสม่ำเสมอและพบแพทย์ตรวจ

3. โรคความดันโลหิตสูง

ธรรมชาติของโรค วัดความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 mmHg มักจะเกิดในคนที่อ้วน มีความเครียด ไม่ออกกำลังกาย ประวัติเป็นโรคเบาหวานมาก่อน

อาการ ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว คลื่นไส้อาเจียน

ภาวะแทรกซ้อน

- อาการหัวใจวาย หอบเหนื่อย บวม
- เจ็บหน้าอก
- เส้นเลือดในสมองแตก

การดูแลเบื้องต้น

- วัดความดันโลหิตทุก 1 สัปดาห์
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ห้ามรับประทานอาหารเค็ม
- ห้ามสูบบุหรี่
- ลดความเครียด ความกังวล
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- อย่าให้ท้องผูก

หมายเลขโทรศัพท์หน่วยงานต่าง ๆ ในประเทศไทย

1. สำนักเลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมกิจการฮัจย์
แห่งประเทศไทย กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม
666 อาคารธนาลงกรณ์ทาวเวอร์ ถนนบรมราชชนนี
แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กทม. (10700)
โทร. (02) 4228795-6 โทรสาร (02) 4228797
2. สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวง-
สาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี (11000)
โทร. (02) 5903235 โทรสาร (02) 5805727

หมายเลขโทรศัพท์หน่วยงานต่าง ๆ ในประเทศซาอุดีอาระเบีย

1. เมืองเจดดาห์
 - 1.1 สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองเจดดาห์
2 SAFWAN IBN WAHAB STREET (92), OFF
PALESTINE STREET, BEHIND JEDDAH DOME,
SHARAFIAH DIST. 3, P.O. BOX 2224,
JEDDAH 21451
โทร. (02) 6655317 โทรสาร (02) 6655318

1.2 ทำเนียบกงสุลใหญ่ ณ เมืองเจดดาห์

HELAT AL-HARAH STREET (8),

AL-REHAB DISTRICT 4, JEDDAH

โทร. (02) 6748526 โทรสาร (02) 6731751

2. นครมักกะห์

2.1 แผนกคนพลัดหลง

- อัล-ฮัลละห์ โทร. (02) 5429507

- อัล-กอรเราะห์ (อาคารอัล-บูกีรี)

โทร. (02) 5841011

- อัล-มิสฟาละห์ โทร. (02) 5429507

- ยียาด โทร. (02) 5743984

2.2 โรงพยาบาลต่าง ๆ

- HOLY CAPITAL DIRECTORATE OF HEALTH
OF HEALTH AFFAIRS

โทร. (02) 5457774

- KING ABDUL AZIZ HOSPITAL

โทร. (02) 5442400

- KING FAISAL HOSPITAL

โทร. (02) 5566411

- AL NOUR SPECIALIST HOSPITAL

โทร. (02) 5583730

- AJYAD GENERAL HOSPITAL

โทร. (02) 5730070

- HIRA'A GENERAL HOSPITAL

โทร. (02) 5203535

- IBN SINA'A HOSPITAL (HARA'A)

โทร. (02) 5911453

- โรงพยาบาลแม่และเด็ก

โทร. (02) 5443414

2.3 ศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ

- JABAL AL NOUR CENTER

โทร. (02) 5733056

- AL MANSOUR CENTER

โทร. (02) 5435033

- AL RASSIFAH CENTER

โทร. (02) 5420542

- AL MALAWI CENTER

โทร. (02) 5739170

- AL HAFAR CENTER

โทร. (02) 5440035

- AL ZAHER CENTER

โทร. (02) 5433077

- AL HOJRA AREA CENTER

โทร. (02) 5341375

- AL SHAMIYA CENTER

โทร. (02) 5746780

- AL ZAHRA'A CENTER

โทร. (02) 5427891

- AL MOUSSFALAH CENTER

โทร. (02) 5363669

- AL HAJJ ST. CENTER

โทร. (02) 5732211

- AL KA'AKIYAH CENTER

โทร. (02) 5361512

- AL AWALI CENTER

โทร. (02) 5575073

- JARWAL CENTER

โทร. (02) 5427874

- AL MOUABADDAH CENTER

โทร. (02) 5740011

- WESTERN AZIZIAH CENTER

โทร. (02) 5573030

- AL NAWARIYA CENTER

โทร. (02) 5200692

- RED CRESCENT CENTER

โทร. (02) 5376258

- KOZ ALNAKASSAH CENTER

โทร. (02) 5347218

- AL HANDAWIYAH CENTER

โทร. (02) 5368112

- AL HAJLA CENTER

โทร. (02) 5378662

- AL OUTAIBIAH CENTER

โทร. (02) 5456638

- EASTERN AZIZIAH CENTER

โทร. (02) 5583753

- AL KHANSA'A CENTER

โทร. (02) 5746042

- AL TANIIM CENTER

โทร. (02) 5603970

- PRINCE AHMAD AREA

โทร. (02) 5362998

3. นครมะดีนะห์

3.1 แผนกคนพลัดหลง โทร. (04) 8260529
(04) 8364559

3.2 โรงพยาบาลต่าง ๆ

- โรงพยาบาลคิงฟาฮัด

โทร. (04) 8460405

- โรงพยาบาลดะรอดตุซซำ

โทร. (04) 8384539

- โรงพยาบาลอันศอร

โทร. (04) 8361848

- โรงพยาบาลมะดีนะตุลสุจยาจ
โทร. (04) 8462785
- โรงพยาบาลอุซูด
โทร. (04) 8460016
- โรงพยาบาลมีกอต
โทร. (04) 8401255
- โรงพยาบาลชินะตุลนีฟซียะห์
โทร. (04) 8366100
- โรงพยาบาลแม่และเด็ก
โทร. (04) 8361000

3.3 สำนักงานดูแลสุขภาพอนามัย

โทร. (04) 8254873

4. หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินในประเทศซาอุดีอาระเบีย

- หน่วยดับเพลิง โทร. 998
- รถพยาบาลฉุกเฉิน โทร. 997
- ตำรวจสายตรวจ โทร. 999
- แจ้งอุบัติเหตุบนท้องถนน โทร. 993
- ตำรวจทางหลวง โทร. 996

สมุดสุขภาพผู้ประกอบการวิจัย

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. 2553 จำนวนพิมพ์ 14,000 เล่ม

ที่ปรึกษา

นายสด แดงเอียด

นายกฤษฎพงษ์ ศรี

นายเอนก ขำทอง

นางสาวภักดิ์สุจิรัตน์ จิปีภพ

นายพิสิทธิ์ นรัตติวงศกรณ์

อธิบดีกรมการศาสนา

รองอธิบดีกรมการศาสนา

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

เลขาธิการกรมการศาสนา

ผู้อำนวยการกองศาสนูปถัมภ์

ผู้รับผิดชอบดำเนินการ

นายอนุชา หาระหนี่

นางสมจิตต์ ปัญญา

นางสาววาสนา เฟ็งสะและ

นางสาวชวมน เลมมงคล

นางสาวบริษฏญาภรณ์ กิจบรรทัด

นายพีระพล อาแว

นายนพรัตน์ ปันธิ

นางสาวจิรภา เกิดนิมิตร

นักวิชาการศาสนาชำนาญการ

นักวิชาการศาสนาชำนาญการ

นักวิชาการศาสนาชำนาญการ

นักวิชาการศาสนาชำนาญการ

นักวิชาการศาสนาปฏิบัติการ

นักวิชาการศาสนาปฏิบัติการ

เจ้าพนักงานการศาสนาปฏิบัติงาน

นักวิชาการศาสนา

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร 10900

โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101

นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2553

คำแนะนำ

ในการเดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ควรนำยาสามัญติดตัวไปด้วยเพื่อใช้ในยามฉุกเฉิน หรือเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น

1. พลาสเตอร์ ยาดม ยาหม่อง ครีมหันแดด
2. ยาลดไข้
3. ยาแก้หวัด หรือแก้แพ้ทางอากาศ
4. ยาแก้ท้องเสีย หรือผงน้ำตาลเกลือแร่
5. ยาระบาย หรือยาถ่าย
6. ยาแก้เมาเครื่องบินและเมารถ

นอกจากนั้นผู้ที่มีโรคประจำตัวและจำเป็นต้องใช้ยาเป็นประจำ ต้องมีใบรับรองการนำยาไปด้วย (ขอได้จากผู้ประกอบกิจการฮัจย์)