

Sumber : <https://mmqhrssh.blogspot.com>

dr. Mafrurrochim Hasyim



Assalaamu'alaikum Wr. WbT

Terimakasih berkenan membuka site kesehatan umroh MMQH-3.

PERSIAPAN SEBELUM BERANGKAT:

1. Latihan fisik berjalan kaki setiap 2hari sejauh minimal 3 Km
2. Bagi yg mengidap penyakit kronis konsultasikan dg dokter dan disiapkan obat2an untuk bekal selama di tanah suci
3. membawa vitamin yg sdh merasa cocok dan Membawa obat flu dan batuk
4. Bagi penderita penyakit kronis disarankan vaksin MENINGITIS dan INFLUENZA minimal 14 hari sebelum keberangkatan
5. Membawa masker yg terbuat dari bahan kaos (bisa dibasahi)
6. Membawa kacamata hitam
7. Guna menghindari nyeri telinga ketika pewart tinggal landas/landing jauhkan segala sesuatu yg mengakibatkan flu/pilek menjelang keberangkatan.
8. [KLIK SINI : tipe menghilangkan nyeri telinga saat dlm penerbangan](#)
9. Bagi jamaah yg berkeinginan mengatur menstruasi bisa di lihat gambar berikut

Sumber : <https://mmqhrssh.blogspot.com>

dr. Mafrurrochim Hasyim

METODE PENUNDAAN MENSTRUASI JAMAAH MMQH-3											
15-Oct	16-Oct	15-Oct	16-Oct	17-Oct	18-Oct	19-Oct	20-Oct	21-Oct	22-Oct	23-Oct	24-Oct
25-Oct	26-Oct	27-Oct	28-Oct	29-Oct	30-Oct	31-Oct	1-Nov	2-Nov	3-Nov	4-Nov	5-Nov
6-Nov	7-Nov	8-Nov	9-Nov	10-Nov	11-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov	16-Nov	17-Nov
persiapan di tanah air				di Arab Saudi				Kembali ke Indonesia			
<i>minum obat penunda haid minimal 15 hari sebelum dugaan menstruasi dan dihentikan saat menstruasi di kehendaki, Untuk kejadian kejadian tertentu silahkan konsultasi dg anda atau dr. Umi Hilaliyah +62 821-4300-6385</i>											

KONSULTASI PENUNDAAN MENSTRUASI :

dr. Umi Hilaliyah [082143006385](tel:082143006385)

dr. Ani Mufrida [081325713110](tel:081325713110)

dr. Ashfi Magffiroh [081315000585](tel:081315000585)

dr. Yusiana [081331802435](tel:081331802435)

MENJAGA KESEHATAN SELAMA DI TANAH SUCI

1. Gunakan waktu istirahat semaksimal mungkin
2. selalu membawa air dlm botol dan minum 1 gelas (300cc) dihabiskan dalam waktu satu jam s/d +- 10gelas sehari
3. Disiplin menggunakan masker yg dibasahi
4. Minum obat sesuai jadwal dan aturan
5. Gunakan krim : Pastikan menggunakan krim yang mengandung tabir surya ketika sedang beraktivitas.
6. Pakailah payung

Sumber : <https://mmqhrssh.blogspot.com>

dr. Mafrurrochim Hasyim

KLOTER	NAKES PENDAMPING
KLOTER 1	Dr. Mafrurrochim Hasyim (0811369476) Amak Fauzi
KLOTER 2	Dr. Umro'atun Hilaliyah (082143006385) Ibtidaiyah
KLOTER 3	Dr. Suryo Pratomo (082176827027) Masud
KLOTER 4	Dr. Ashfi Maghfiroh (081315000585) Nova Fatmawati
KLOTER 5	Dr. Dela Putri S. (085325307023) Ana
KLOTER 6	Yuono (081331768737)
KLOTER 7	Dr. Trianang S. (08534810123)
KLOTER 8	Dr. Wiwik S. (085645308929) Lupiah
KLOTER 9	Dr. Ani Mufrida (081325713110) Ita Aprilya
KLOTER 10	Nanang Budiono (082145642564)
KLOTER 11	Dr. Andik S (081334731551)
	Dr. Andananto (081328867240)
KLOTER 12	Dr. Endah Maya M (081329606055) Danang Yudho Prasetyo
KLOTER 13	M. Noor (081333912101)