



# Sağlık El Kitabı

(Hacı Adayları İçin)



T.C. DİYANET İŞLERİ  
BAŞKANLIĞI



HAC  
ORGANİZASYONU

# İçindekiler

• Yolculuk Öncesi .....	3
İlaçlar .....	3
Raporlar .....	4
Aşılar .....	4
Egzersiz .....	5
Malzemeler .....	6
• Yolculuk Sırasında .....	7
• Kutsal Topraklarda .....	8
Otelde .....	9
Banyo ve Tuvaletlerde .....	10
Mescitte .....	11
Yemek Sırasında .....	12
Dış Mekânlarda .....	13
Sağlık Birimlerinde .....	14



## Görevimiz

HAC ibadetinizi yapacağınız Mübarek beldede, sağlığınız için gereken desteği vererek, bu zorlu yolculuğun daha da zorlaşmasını önlemek ve ibadetinizi gönül hoşluğu ile tamamlayıp sağ salim ülkemize dönmenizi sağlamaktır.

*Diyanet İşleri Başkanlığı  
HAC Sağlık Ekibi*

## Sayın Hacı Adayımız;

- Hiç alışmamış olduğumuz çok farklı bir mekân ve iklimde, Dünyanın her tarafından gelen Müslüman kardeşlerimizle çok kalabalık ortamlarda bir arada bulunacağız.
- İbadetin gereği olarak her zamankinden daha fazla gayret sarf etmemiz, daha çok yorulmamız gerekebilecek.
- Zorlu ibadeti hakkıyla tamamlayabilmek için sağlığınız da iyi olması gerekmektedir. Zaten mevcut hastalıklarınız da varsa, bu daha da önem kazanmaktadır.
- Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından görevlendirilen HAC Sağlık Ekibimiz, Kutsal mekânlarda sizlere hizmet verecektir. Fakat olağan dışı şartlar nedeniyle bu hizmet ideal olamayacak, kısıtlı kalabilecek ve ülkemizdeki standartlara ulaşamayabilecektir.
- Ayrıca bu hizmetler tedaviye yöneliktir. Hedefi “**önce hasta olmamak**” olan Koruyucu Hekimlik kısmı ise, burada anlatacağlarımız ile bizzat sizin katkılarınızla sağlanabilecektir.





## Ancak

Bu görevi yeterince yapabilmemiz, sizin bu kitapçıkta anlatacağımız tedbirleri almanız ve sağlık kurallarına uymanız halinde mümkün olabilecektir.

Aksi halde hiç arzu edilmeyen risklerle karşı karşıya kalabileceksiniz. Bu nedenle lütfen, tamamen sizin sağlığınıza korumaya yönelik olarak hazırlanan bu bilgileri dikkatle okuyunuz ve titizlikle uygulayınız.

# I. Yolculuk Öncesi

## İlaçlar

HAC da genellikle acil ve en sık gereken ilaçlar bulunmakta olup, sizin kullandığınız ilaçların aynısı çoğunlukla olmayabilecektir.

Bu nedenle;

Sürekli olarak kullandığınız ilaçlarınızı dönüşünüze kadar yetecek miktarlarda yanınıza alınız.

### Sürekli tedavi gerektiren hastalıklar:



• Diyabet (şeker hastalığı)

• Hipertansiyon (yüksek tansiyon)

• Kalp hastalıkları (koroner arter hastalığı, geçirilmiş kalp krizi, ritm bozuklukları, By pass ameliyatlılar, kapak ameliyatlılar)



• Kronik akciğer hastalıkları (KOAHA, astım)

• Tiroid hastalıkları (guatr, hipotiroidi)



• Romatizmal Hastalıklar (romatoid artrit, sistemik lupus, gut vb.)



• Böbrek yetmezliği (diyalize giren hastalar)

• Kanser hastalıkları

• Damar hastalıkları (tromboflebit, varis, hemoroid (basur))



• Kronik Sindirim sistemi hastalıkları (reflü, kolit vb.)



• Ruh Hastalıkları (psikozlar, nevrozlar, depresyon vb.)

• Kan hastalıkları (anemiler, Thalessemi vb.)

## Raporlar



Elinizdeki sağlık raporlarınızı ve varsa reçete fotokopilerini yanınıza alınız .

Raporunuz yoksa sürekli kullandığınız ilaçlar için, tek uzman hekim tarafından kolayca verilen “ilaç kullanım raporu” alınız ve 3 aylık ilacınızı yazdırınız.



- Kronik hastalıklar raporu (HT, HL, ASKH, DM, KOAH, KBY vb)

- Diyaliz raporları



- Kemoterapi uygulama talimatları gibi rapor ve evraklarınızı yanınıza alınız.

Sağlık karnenizi yanınıza almanıza gerek yoktur.

## Aşılar



- Menengokok

Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından Sağlık Ocaklarında ücretsiz yapılmaktadır. Mutlaka yaptırınız.

- Grip



Yapılması özellikle tavsiye edilmektedir. Kronik hastalığı olanlar ile 65 yaş üstündekilere Sağlık Güvenlik Kurumları tarafından ücretsiz verilmektedir.



Bu aşıları ise doktorunuza danışarak yaptırabilirsiniz.

- Hepatit B (sarılık)
- Pnömomokok (zatürre)



## Egzersiz

- Hac süresince, alışageldiğiniz günlük normal hayatınızdan çok daha fazla hareket halinde olmanız gerekecektir. Özellikle Arafat sonrasında (Bayramın 1. günü ) kalabalık ve zorlu bir yolda 3-4 km yol yürümek zorunda kalabilirsiniz. Bu mesafe 11 km ye kadar çıkabilir.
- Bu nedenle,hac öncesinde mesafe ve süreyi her gün biraz daha artırarak egzersiz yapmalısınız. En az 1 saat süresince ya da 5 km mesafeyi dinlenmeden, sürekli yürüyebilir hale gelmelisiniz.
- Bu egzersiz size kutsal topraklarda zamanınızı en verimli şekilde, ibadete ayırabilmeniz açısından ÇOK FAYDALI olacaktır.



## Malzemeler



Bu Malzemeleri yanınıza almakta fayda vardır:

- Seccade
- Maske
- Ortopedik terlik (uzun yürüyüşlere müsait)



- Normal terlik
- Ortopedik havadar ayakkabı



- Yeteri kadar pamuklu iç çamaşırı
- Havadar, pamuklu, bol kıyafetler
- Lastiği sıkı ve dar olmayan veya lastiksiz çoraplar



- Patik
- Şapka



- Güneş gözlüğü
- Hırka veya mont
- Pike



- Kişisel hijyenik malzeme
- Tırnak makası
- Makas



- Tarak
- Traş malzemeleri



- Diş fırçası
- Diş macunu
- Diş protezi saklama kabı



- Şampuan, sabun vs (özellikle allerjisi ve hassas cildi nedeniyle her markayı kullanamayanlar için)



- Alkolsüz el temizleme jeli ve ıslak mendil
- Sıvı sabun, kağıt sabun
- Pişikler için koruyucu krem (popolîn vb.)
- Koruyucu boğaz pastilleri



- Tansiyon ve şeker ölçüm cihazları ve çubukları (Tansiyon ve şeker hastaları için)
- Özel diyabet ayakkabısı ve burnu kapalı ortopedik terlik (şeker hastaları için)



## II. Yolculuk Sırasında

- Yolculukta uzun süre sabit oturmuyunuz, mümkün olduğunca ara sıra dolaşınız.
- Ayak, diz, omuz, dirsek gibi eklemlerinizi, zaman zaman dairesel hareketlerle oynatınız;
- Özellikle bacağınızın diz ile ayak bileği arasındaki bölümünü (baldırlarınızı) sık sık ovalayınız.
- Zaman zaman bacaklarınızı karnınıza doğru çekip bırakınız.
- Ayaklarınızı, arabada gaza basar gibi yapıp bırakınız ve bu hareketi çokça yapınız.



### III. Kutsal Topraklarda



- Kalabalık ortamlarda özellikle Mescid-i Haram ve Arafat'ta maske kullanınız.



- 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.



- Başkalarıyla (özellikle hasta olanlarıyla) öpüşmekten, tokalaşmaktan kaçınınız. Bundan kaçınamadığınız durumlarda, mutlaka ilk fırsatta ellerinizi ve yüzünüzü yıkayınız.



- Her an elinizi yıkama imkânı bulamayabilirsiniz. Bu durumda, yanınızda götüreceğiniz alkolsüz el temizleme jellerini kullanınız.



- Her ortamda bulamayacağınızdan, yanınızda küçük sıvı sabun veya taşıması kolay kağıt şeklinde sabunlar bulundurunuz.



- Çorap giyiniz ve her gün değiştiriniz.



- Çıplak ayakla dolaşmaktan sakınınız.
- Ortopedik terlik ve ayakkabı kullanınız ve çorapsız giymeyiniz.



- Dış ortamlarda şemsiye veya şapka / takke ve güneş gözlüğü kullanınız.



- Dış proteziniz varsa, gece çıkardığınızda açıkta bırakmayınız ve kapalı kaplarda saklayınız.



- İlaçlarınızı serin ve gölgede muhafaza ediniz ve her zamanki vaktinde ve dozunda alınız.
- Şeker hastaları, ara öğün ve ana yemeklerini mutlaka vaktinde yemelidirler. Burnu açık ayakkabı ve terlik giymemelidirler. İnsülin kullananlar, bacaklardan değil karın bölgesinden uygulama yapmalıdırlar.

## Otelde

Klimaları kullanırken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.

- Odanıza ilk girdiğinizde klimayı ilk kez çalıştırırken 5-10 dakika kadar bir süre, en yüksek üfleme modunda çalıştırıp pencereleri açınız ve odayı terkediniz.
- Dışarıdan geldiğinizde, birden en hızlı üfleme modunda ve en soğuk derecede çalıştırmayınız.
- Hava üfleme yönünü tavana veya duvara çeviriniz. Direkt vücudunuza yönlendirmeyiniz.
- Kısa sürelerle en soğuk derecede çalıştırıp kapatma yerine, orta derecede ısı ayarında (22-24° C) ile sürekli çalıştırmayı deneyiniz.
- Odada bulunmadığınız sürede klimayı çalıştırıp, odaya geldiğinizde en düşük üfleme derecesi ve ideal oda ısısına (22-24° C) ye ayarlayabilir veya kapatabilirsiniz.
- Klimaların dışarıdan aldığı temiz hava yetersiz olduğundan, sık sık havalandırma yapınız. Sürekli kapalı odada solunmak, leğende oturup içindeki suyla banyo yapmak ya da suyu hiç değiştirilmeyen akvaryumda yaşamak gibidir. Bu nedenle düzenli ve sık oda havalandırmasına önem veriniz.
- Odanızı sık sık havalandırınız.



## Banyo ve Tuvaletlerde

- Kaygan zeminlere dikkat ediniz. Terliğinizi ıslak zeminlerde kayıp kaymadığını önceden deneyiniz. Kaymayan cinste olmasına dikkat ediniz.
- Klozet tipi tuvaletlerde, ilk seferinde klozet kapağını uygun bir temizlik malzemesi ile temizledikten sonra halkaya OTURARAK kullanınız.
- Genel tuvaletlerde klozet kullanırken oturmak için tek kullanımlık hazır klozet kâğıtları kullanınız, yoksa oturma halkasını temizleyip OTURARAK kullanınız.
- İşiniz bitince her seferinde ellerinizi iyice sabunlayınız ve bol su ile durulayınız.
- Her gün duş alınız.
- Abdestinizi mümkün olduğunca tuvaletlerde almayınız.
- Abdestten sonra ayaklarınızı mümkünse kağıt havlu ile kurulayınız. Ayaklarınızı ıslak bırakmayınız.
- Ayağınızı kurutmadan çoraplarınızı giymeyiniz.
- Dışarıdan her geldiğinizde, ellerinizi sabunla yıkayıp durulayınız.
- Tavaftan geldiğinizde, ayaklarınızı sabunlu su ile yıkayıp durulayınız.



## Mescitte

- Mutlaka seccade kullanınız.
- Seccadenizi katlarken rulo yapmayınız, namaz kıldığınız üst yüzü içte kalacak şekilde katlayınız. Poşetine yerleştirip çantanıza koyunuz.
- Terliklerinizi çantanıza koyacaksanız mutlaka poşet içinde koyunuz.
- Islak çoraplarla mescide girmeyiniz.
- Mümkün olduğunca güneş altında durmayınız.
- Mecbur kalmadıkça mescitte yatıp uyumayınız.



## Yemek Sırasında

- Yemek öncesi ve sonrası, mutlaka ellerinizi sabunlu su ile iyice yıkayıp bol su ile durulayınız.
- Yemeğinizi yavaş yavaş, iyice çiğneyerek yiyiniz.
- Pişmemiş yiyecekleri (salata vb.) tercih etmeyiniz.
- En çabuk bozulan et olan tavuk etine dikkat ediniz. Özellikle tavuk döneri, tavuk etli sandviçler yemeyiniz.
- Sulu sebze yemekleri, çorbalar ve iyi yıkanmış meyveleri tercih ediniz.
- Meyvelerin kabuğu soyulanlarını tercih ediniz ve bunları soyarak tüketiniz.
- Geç vakitte yemek yemeyiniz. Özellikle yatış saatinize 3 saat kala artık bir şey yemeyiniz.
- Bol bol su (zembem) tüketiniz (Günde 3 litre kadar)
- Acıktığınızda dışardan yemek yerine, zengin ve dengeli bir besin olan hurma yemeyi tercih edebilirsiniz.





## Dış Mekânlarda

- Günün çok sıcak saatlerinde mümkün olduğunca dışarı çıkmamaya çalışınız.
- Kalabalık yerlerde maske ile dolaşınız.
- Terlikle uzun yürüyüşler yapmayınız.
- Güneş gözlüğü, şapka veya şemsiye kullanınız.
- Sıkı ve sentetik olmayan, pamuklu, bol kesimli ince giysiler tercih ediniz.
- Teri emerek sizi serin tutacağından, pamuklu iç çamaşırını kullanınız.
- Açık havada 1 saatten fazla kalmamaya çalışınız, sık sık serin mekanlara (pasaj gibi) girip dinleniniz.



## Sağlık Birimlerinde



- Sağlık hizmetine ihtiyaç duyduğunuzda, otelinize en yakın sağlık ocağına başvurunuz.
- Gereksiz başvuruda bulunarak sağlık personelini oyalamayınız. Daha ciddi hastaların hizmete ulaşmasının gecikmesine ve zarar görmelerine sebebiyet vermeyiniz.
- İhtiyat için fazladan ilaç olarak israf etmeyiniz. Gerçek ihtiyaç sahiplerini mağdur etmiş olursunuz.
- Sağlık ocağı sevk ettiği takdirde hastaneye gidiniz. Sevk edilmediğiniz halde hastaneye gittiğinizde hizmetin aksamasına yol açarsınız.
- Bayılma, düşme, ciddi nefes darlığı ve göğüs ağrısı gibi durumlarda din görevliniz aracılığıyla ACİL birimine haber veriniz.
- Ambulans gerçekten ACİL (hayati tehlikesi olan) vakalara hızla ulaşmak için her an hazırda beklemesi gereken bir araçtır.  
Hastaların hastaneye gitmesi veya taburcu olunca evine dönmesi için kullanılabilecek bir servis aracı değildir.
- Baş ağrısı, bel ve adale ağrıları, mide ağrısı, ateş, halsizlik gibi şikayetlerde ya da önceden beri var

olan ve acil olmayan hastalıklarda, ambulans talep etmeyiniz. Normal yollardan en yakın sağlık birimine başvurunuz. Aksi halde ambulansı yersiz olarak meşgul edip, gerçekten ihtiyacı olan acil bir insanın hayatını tehlikeye atmış olursunuz.

- Mübarek topraklardaki hastaneler, yıllardan beri var olan ve Türkiye'de iken çözüme ulaşamamış sürekli hastalıklarınız için bir araştırma yeri değildir. Sağlık ekibi orada, yeni ortaya çıkan hastalıklarınızı tedavi etmek, eğer bu mümkün değilse Türkiye'ye dönünceye kadar ilerlemesini önlemek için gerekli tedbirlerin alınması amacıyla görev yapmaktadır.
- Hastanede sadece hastalığınızla ilgili birime başvurunuz. "Gelmişken bir de řu uzmana muayene olayım" düşüncesi ile hareket, izdihamı artıran, hizmeti aksatan son derece yanlış bir tutumdur.
- Hastanelerin, enfeksiyon bulaşma riskinin yüksek olduğu yerler olması nedeniyle, hasta olmayanlar gelmemeli, işi bitenler de bir an önce hastaneyi terk etmelidirler.
- Arafat ve Mina kırsal alan olup, normal sağlık hizmeti ve ilaç verilememektedir.

Oralarda sadece acil ve hayati tehlikesi olan vakalara müdahale edilebilmektedir. İlaç ve diğer tedariklerinizi Arafat'a çıkmadan evvel karşılayınız.

Sağlıklı ve huzur içerisinde HAC ibadetinizi tamamlayıp,  
daha gcl bir islami Őuur ve ruh sağlığı ile donanmıŐ  
olarak yurdunuza, yuvanıza dönmeniz niyazı ile...

*Diyanet İŞleri Başkanlığı*  
*Hac Sağlık Ekibi*



## *Muhterem Hacımız*

### **Görevimiz**

HAC ibadetinizi yapacağınız Mübarek beldede, sağlığınız için gereken desteği vererek, bu zorlu yolculuğun daha da zorlaşmasını önlemek ve ibadetinizi gönül hoşluğu ile tamamlayıp sağ salim ülkemize dönmenizi sağlamaktır.

### **Ancak**

Bu görevi yeterince yapabilmemiz, sizin bu kitapçıkta anlatacağımız tedbirleri almanız ve sağlık kurallarına uymanız halinde mümkün olabilecektir.

Aksi halde hiç arzu edilmeyen risklerle karşı karşıya kalabileceksiniz. Bu nedenle lütfen, tamamen sizin sağlığınızı korumaya yönelik olarak hazırlanan bu bilgileri dikkatle okuyunuz ve titizlikle uygulayınız.

*Diyanet İşleri Başkanlığı  
Hac Sağlık Ekibi*

[www.diyamet.gov.tr](http://www.diyamet.gov.tr)