



การเตรียมตัวก่อนการเดินทาง ไปประกอบพิธีฮัจญ์ ณ ประเทศซาอุดีอาระเบีย



● ความพร้อมด้านสุขภาพ



ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น
และวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
ก่อนเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์
อย่างน้อย **10 วัน**



ตรวจสุขภาพ
เพื่อทราบความเสี่ยง
และเตรียมร่างกายให้พร้อม



หากมีโรคประจำตัว
ควรเตรียมยาให้เพียงพอและ
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์



หมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรง



พักผ่อนให้เพียงพอ



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

● สิ่งของที่จำเป็น



หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์เจลล้างมือ



ยาสามัญประจำบ้าน

เช่น ยาแก้เมารถ ยาแก้ปวด ยาลดไข้
ยาแก้แพ้ ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้ท้องเสีย
ยากลายกลัมน้ำ
และยาสำหรับโรคประจำตัว
รวมถึงชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ร่ม เสื้อกันฝน



กระบอกน้ำ



ผ้าปูสำหรับละหมาด



รองเท้าที่สวมใส่สบาย

และถุงใส่รองเท้า
แว่นตากันแดด และครีมกันแดด

● เอกสารที่จำเป็น

ควรทำสำเนาเอกสารที่จำเป็นเพื่อป้องกันการสูญหาย **อย่างน้อย 1 ชุด**

- เอกสารรับรองวัคซีนหรือยาป้องกันโรคระหว่างประเทศ (เล่มสีเหลือง)
- สมุดสุขภาพ (เล่มสีขาว)
- ใบรับรองแพทย์ กรณีที่มีโรคประจำตัวและต้องนำยาไปด้วย หรือตั้งครรภ์
- พาสปอร์ต และวีซ่า
- บัตรประจำตัวประชาชน
- ป้ายคล่องคอที่ระบุ ชื่อ-นามสกุล เลขพาสปอร์ต โรคประจำตัวหรือยาที่แพ้ของตัวเอง
ชื่อพร้อมเบอร์โทรศัพท์ของแซะห์หรือผู้ที่ติดต่อได้ในประเทศซาอุดีอาระเบีย
ชื่อและเบอร์โทรศัพท์โรงแรมที่พัก เป็นภาษาอังกฤษ และภาษามลายู

