

## Kegunaan Harian



**Netscare Alcohol Sanitizing Spray**  
Untuk kebersihan tangan



**Vaseline Petroleum Jelly**  
Pelembap bibir dan kulit



**Vicks Vaporub**  
Mengubati selesema



**Vitamin C 10s Tablet**  
Meningkatkan imuniti badan



**CARiNG Alcohol Disinfectant Wipes**  
Membasmi kuman pada permukaan



**Himalaya Pastilles Peppermint**  
Membantu mengurangkan sakit tekak

## Kecemasan



**Paracetamol**  
Mengubati demam dan sakit-sakit badan



**Active Rub 30ml**  
Mengubati sakit otot



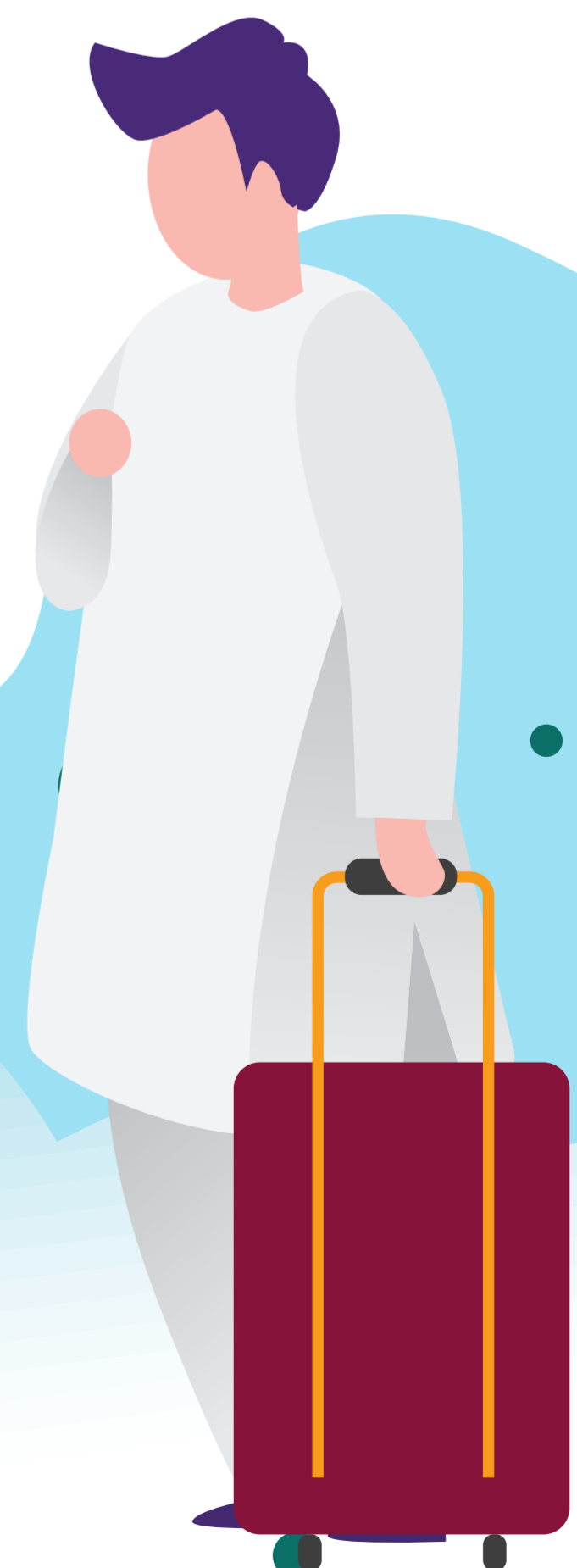
**Gastro Relief Antacid**  
Melegakan gastrik dan kembung perut



**Restors Oral Powder**  
Penghidratan semula oral untuk cirit birit



**Chi Kit Teck Aun**  
Untuk sakit perut, cirit-birit dan muntah-muntah



# 10 Tips

## Keselamatan Sewaktu Mengerjakan Ibadah Umrah



Patuhi amalan kebersihan seperti mencuci tangan dengan kerap dan membuang pelitup muka dan sarung tangan yang telah digunakan dengan selamat dan segera.



Pastikan anda mematuhi sepenuhnya arahan pihak berkuasa bagi memastikan kelancaran dalam menjalani ibadah umrah.



Pastikan anda dalam keadaan yang sihat sewaktu mengerjakan ibadah umrah. Jika anda memerlukan ubat-ubatan, sediakan secukupnya sewaktu dalam perjalanan.



Pastikan kontak kecemasan telah sedia ada dalam telefon anda (ambulans, polis, pegawai) serta pastikan telefon anda dicas sepenuhnya.



Pastikan anda sentiasa maklum tentang berita terkini mengenai penguatkuasaan undang-undang tempatan.



Sentiasa memelihara kesucian tempat ibadah dengan tingkah laku beradab.



Sentiasa patuh kepada arahan pegawai bertugas sewaktu menjalankan ibadah umrah bagi mengelakkan kesesakan dan sebagainya.



Banyakkan meminum air dan kekal hidrat bagi mengelakkan strok haba serta pastikan makanan dan minuman anda terjamin kebersihan dan keselamatan sumbernya.



Berwaspada jika ternampak individu yang kurang sihat dengan menjaga penjarakan sosial, mencuci tangan dengan kerap dan elakkan menyentuh muka.



Elakkan sentuhan dengan haiwan termasuk unta bagi mengelakkan sebarang penyakit berjangkit bawaan haiwan selain daripada virus COVID-19.