

PANDUAN



TRAVEL BIJAK & SIHAT

- ✓ **Travel Anda Lancar**
- ✓ **Urusan Anda Pantas**
- ✓ **Perjalanan Tidak Serabut**



**Elak Masalah,
Travel Dengan Selamat!**

Gagal Merancang
Bererti,
Kita Rancang Untuk

GAGAL



Prakata

Assalamualaikum w.b.t
Hai!

Terima kasih kerana sudi mendapatkan video panduan ini. Tujuan utama saya menyediakan panduan ini kerana ingin membantu lebih ramai masyarakat kita untuk memahami aspek kesihatan ketika travel.

Ia terdetik ketika saya kerap travel luar dari negeri saya selangor atas urusan kerja dan juga ada kala atas urusan keluarga. Perjalanan yang panjang ketika drive memang menyiksa tubuh badan. Saya sering migrain, sakit bahu, dan juga pinggang.

Ada kala jadi demam disebabkan urat badan yang tegang. Ada juga ketika travel saya cirit birit dan juga senak perut. Puncanya jadual makan yang tak tersusun ketika travel. Makan ikut mana sempat dan laju-laju.



Di dalam kereta memang ada minyak angin cap kapak.Boleh jugalah sapu-sapu kepala bila pening dan sakit.Boleh juga sapu perut bila angin.Boleh juga sapu pinggang bila urat tegang.

Tapi ada satu ketika saya kerap sangat angin perut dan migrain.Saya mula rasa tak cukup dengan hanya ada minyak angin dalam kereta.Kena ada ubat sokongan lain juga dalam bekalan.Sebab memang kerap sangat dah masalah berulang ketika travel.

Jadi saya mula tambah set bekalan ubatan di dalam kereta saya.Ada pil tahan sakit(paracetamol),ada koyok otot juga,ada activated charcoal juga.

Cuma bila dah ditambah setnya,saya perlu simpan di satu tempat khas.Sebab dah mula bersepah di dalam beg dan kereta.Maka saya simpan dalam satu beg kecil macam beg simpan barang mandian.

Lama-lama ia dah jadi rutin kemana saja saya pergi akan dibawa sekali beg mini ubat ini.Senang.



Dan yang bestnya,travel saya dah sangat lega.Jarang dah saya sakit kepala terlalu lama dan sakit badan hingga demam.Sebab disaat simptom awal menjelma,saya terus gunakan ubatan yang saya bawa.

Dulu rasa mudah emosi bila travel terlalu jauh terutama bila travel dengan keluarga.Kini emosi lebih tenang dan rasa happy sangat jika travel bersama keluarga.

Kerana nampak faedah beg mini ubat ini,maka timbul cetusan untuk bawakan konsep travel kit kesihatan kepada orang ramai.

Kami pun mulakan dengan buat beberapa set dahulu untuk uji permintaannya.Ternyata,permintaannya sangat memberangsangkan.

Ada yang dapatkannya untuk di bawa ketika umrah dan haji,ada yang untuk anak di asrama,ada untuk kegunaan sendiri dalam kereta.



Atas respon yang positif itu, kami di farmasi azara amat berbesar hati untuk keluarkan panduan travel bijak dan sihat ini agar dapat berkongsi kesedaran tentang persiapan awal kesihatan sebelum dan semasa travel.

Mudah-mudahan dengan kehadiran panduan ini, sedikit sebanyak memudahkan perjalanan anda sama ada untuk urusan keluarga ataupun kerja.

Dan sebagai penafian awal, panduan ini adalah panduan asas. Dan segala nasihat kesihatan dan ubatan di dalam panduan ini tidak boleh menggantikan rawatan khusus dari pakar kesihatan anda. Amat penting untuk anda merujuk kepada pegawai perubatan bertauliah terlebih dahulu jika ada sebarang masalah yang lebih spesifik.

En. Muhammad Hafiz MH
(RPH 12979)
Farmasi Azara



PENTING

Panduan ini walaupun ia kelihatan seperti buku, namun di dalamnya saya gabungkan kaedah belajar secara sedikit nota tulisan dan banyak menggunakan video rakaman.

Ada 13 video rakaman semuanya dalam panduan ini. Ada yang durasi 2 minit ada yang 10 minit lebih paling lama.

Cara untuk anda gunakan panduan ini, boleh terus klik pada link pada setiap tajuk yang saya sediakan. Anda akan dibawa terus ke videonya.

Anda boleh tonton dengan speed yang anda mahukan. Cepat atau lambat anda setnya sendiri kerana saya menggunakan platform youtube. Selamat menonton.:)



Video 1-Intro

[>>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Apa perkara penting untuk individu yang kerap travel?
- Bagaimana untuk kekal fokus kekal sihat, cergas dan tenang semasa perjalanan?
- Pencegahan dan perancangan awal.
- Apakah risiko semasa travel?
- Tip perjalanan lebih selamat dan menyenangkan.



Video 2-Pengenalan & Objektif

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Pengalaman Farmasi Azara hadapi pelanggan yang travel atas urusan kerja, keluarga dan pendidikan.
- Ramai alami masalah kesihatan kecil semasa perjalanan (letih, pening, perut tak selesa, sakit badan).
- Persiapan travel biasanya fokus kenderaan, makanan, penginapan dan dokumen – aspek kesihatan sering diabaikan.
- Perjalanan panjang dan kurang pergerakan buat badan tak selesa dan emosi terganggu.
- Kepentingan persediaan kesihatan sebelum, semasa dan selepas travel.
- Bagaimana mencegah masalah kecil menjadi masalah lebih besar?
- Perancangan aspek kesihatan awal bantu kurangkan risiko, tekanan dan kos tak dijangka.



Video 3-Masalah Kesihatan Paling Kerap Berlaku Ketika Travel

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Sakit perut & cirit-birit akibat makanan dan air yang tidak biasa atau kurang bersih.
- Pening, loya, mabuk perjalanan akibat keletihan, kurang tidur dan penghadaman perlahan.
- Demam & selsema disebabkan perubahan cuaca, keletihan dan imuniti menurun.
- Luka kecil & melecet akibat kasut baru, terjatuh atau aktiviti lasak.
- Sengal dan sakit badan (pinggang, bahu, betis) akibat duduk lama dan peredaran darah tidak lancar.
- Semua masalah ini boleh ganggu emosi dan keseronokan travel jika tidak bersedia awal.



Video 4-Senarai Vaksin Yang Disaran Untuk Traveller

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Vaksin tidak wajib untuk semua, cuma untuk individu tertentu bergantung destinasi, tempoh perjalanan dan risiko.
- Contoh vaksin utama:
 - Typhoid (demam kepialu): cegah penyakit akibat makanan/air tercemar.
 - Meningokokal: disyorkan untuk jemaah haji dan situasi ramai orang/bersesak.
 - Hepatitis A & B: lindungi hati daripada jangkitan bakteria/virus, termasuk gigitan binatang.



- Malaria : bergantung negara, risiko nyamuk, interaksi tempatan dan wabak.
- Tujuan vaksin: melindungi tubuh, cegah simptom teruk, dan elak kos tinggi jika sakit di luar negara.
- Saranan: rancang awal, dapatkan nasihat klinik tempatan/private sebelum travel lama atau ke destinasi berisiko.



Video 5-Prinsip Travel Secara Bijak

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Travel bijak \neq mewah, tapi bersedia awal dalam semua aspek: tiket, passport, penginapan, pengangkutan, kewangan juga kesihatan.
- Jangan anggap badan kebal; kesihatan diri perlu diutamakan sebelum dan semasa perjalanan.
- Bersedia sebelum sakit berlaku: bawa keperluan, sedia menghadapi risiko destinasi, jangan tunggu sampai tiba.
- Jangan menyusahkan diri: pilih laluan, aktiviti dan bekalan yang sesuai dengan kemampuan diri dan ahli keluarga.
- Utamakan kesihatan untuk perjalanan lebih tenang dan pengalaman lebih seronok, elak gangguan emosi.



Video 6–Persediaan Sebelum Bertolak

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Tidur cukup 1–2 hari sebelum travel (dewasa 6–7 jam, kanak-kanak 8–9 jam).
- Elak makanan berat & berminyak sebelum perjalanan panjang.
- Minum air secukupnya secara berkala, elak minum banyak sekaligus.
- Bawa ubat peribadi jika ada penyakit kronik (jantung, darah tinggi, kencing manis).
- Rancang makanan & rehat supaya perut dan tenaga stabil sepanjang perjalanan.
- Pantau kesihatan keluarga termasuk anak-anak supaya travel lebih selesa.



Video 7-Checklist Ringkas Bekalan Sebelum Keluar Rumah

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Ubat perut – untuk muntah, cirit-birit, atau sembelit.
- Ubat sakit kepala & demam – untuk mengurangkan sakit kepala atau demam panas.
- Minyak angin / balm – melegakan ketegangan otot, keradangan, atau bengkak ringan.
- Plaster / pembalut luka – untuk kecemasan kecil seperti terjatuh atau tersadung.
- Ubat kronik peribadi – untuk penyakit seperti jantung, darah tinggi, kencing manis, asma.
- Pastikan semua ubat berada dalam beg utama – mudah dicapai semasa perjalanan jauh.



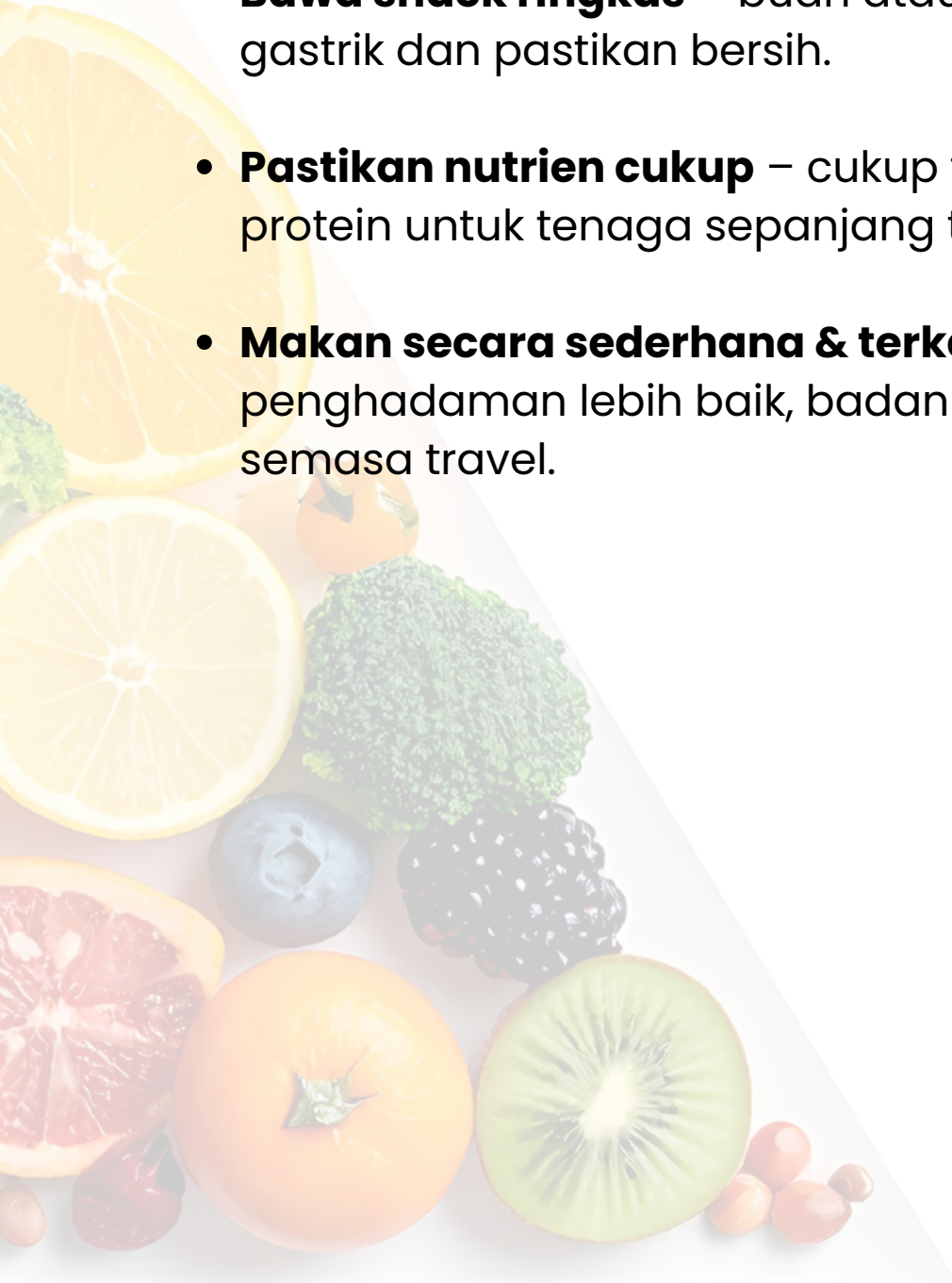
Video 8–Penjagaan Pemakanan Ketika Travel

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- **Bawa bekal sendiri** – makanan yang dimasak sendiri atau makanan retort pack lebih selamat.
- **Berhati-hati dengan makanan tempatan** – pastikan kebersihan tempat penyediaan dan cara masakan.
- **Elakkan air mentah atau ais tidak pasti** – bawa air mineral sendiri atau beli yang botol bersih.
- **Cuba makanan baru secara sederhana** – jangan makan terlalu banyak pada satu masa.



- **Kurangkan makanan pedas & berlemak** – elak perut meragam atau bloating.
- **Bawa snack ringkas** – buah atau roti untuk elak gastrik dan pastikan bersih.
- **Pastikan nutrien cukup** – cukup fiber, karbohidrat, protein untuk tenaga sepanjang travel.
- **Makan secara sederhana & terkawal** – penghadaman lebih baik, badan lebih selesa semasa travel.



Video 9-Urus Keletihan & Kekurangan Tidur

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Keletihan & kurang tidur sangat berbahaya – punca microsleep dan kemalangan ketika memandu.
- Jangan padatkan jadual travel – terlalu banyak aktiviti sehari buat badan cepat letih.
- Rehat setiap 2 jam memandu – berhenti 10–15 minit, regang badan, cuci muka, minum air.
- Ambil rehat bila mengantuk – jangan paksa memandu, singgah R&R.



- Tidur secukupnya sebelum perjalanan jauh – tidur awal jika esok jadual padat.
- Badan cukup rehat = lebih sihat – kurangkan risiko jatuh sakit dan keletihan melampau.



Video 10–Mengurus Luka & Kecemasan Kecil

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- **Luka kecil kerap berlaku semasa travel** (terjatuh, tergelincir, terpijak benda tajam).
- **Bersihkan luka segera** dengan air bersih / air mineral / tisu bersih.
- **Guna antiseptik jika ada**, kemudian **balut atau tampal plaster** untuk hentikan darah.
- **Jangan biar luka terdedah lama** untuk elak jangkitan.
- **Kecederaan serius / kecemasan** (patah, sakit jantung) → hubungi bantuan perubatan segera.



Video 11-Travel Bersama Keluarga & Anak Kecil

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Travel dengan anak kecil perlukan rentak berbeza – mereka cepat bosan dan mudah penat.
- Pantau tanda keletihan anak (resah, mengamuk, menangis tanpa sebab).
- Bawa ubat & keperluan asas kanak-kanak (ubat demam, minyak bayi/kayu putih, pelembap kulit).
- Elakkan penggunaan gajet tanpa kawalan; guna sekadar perlu.
- Jangan padatkan jadual perjalanan – beri ruang rehat dan tidur untuk anak.
- Sediakan snack sihat & air mencukupi supaya anak selesa dan perjalanan lebih lancar.



Video 12–Apa Patut Ada Untuk Kit Travel Kesihatan

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- **Travel kit kesihatan wajib ada ubat asas:** ubat tahan sakit/demam (paracetamol).
- **Sediakan ubat kanak-kanak** (termasuk suppositori paracetamol untuk demam).
- **Ubat perut & minyak angin sesuai umur** (asingkan dewasa dan kanak-kanak).
- **Keperluan kecederaan ringan:** plaster luka & antiseptik.
- **Sokongan tenaga & daya tahan:** multivitamin / vitamin B kompleks.
- **Pesakit kronik WAJIB bawa ubat sendiri** (jantung, darah tinggi, diabetes, asma).



Video 13–Penutup

[>> klik sini untuk tonton <<](#)

- Terima kasih kerana mengikuti panduan hingga akhir.
- Tujuan panduan: bantu travel lebih lancar, selamat dan sihat.
- Kesihatan menentukan kualiti perjalanan, bukan destinasi semata-mata.
- Masalah kesihatan kecil pun boleh rosakkan mood travel.
- Perancangan & pencegahan kurangkan stress dan panik semasa travel.





TAMAT

Terima Kasih

Saya dan pihak Farmasi Azara sangat menghargai kesungguhan tuan puan mendapatkan panduan travel bijak dan sihat ini.

Moga ianya dapat memberikan sedikit sebanyak manfaat kepada tuan puan. Semoga perjalanan tuan puan lancar dan selamat, ke mana pun destinasi yang dituju. Insha Allah.

Kami di Farmasi Azara ada menyediakan set **Travel Kit** yang lengkap dan mudah dibawa ke mana-mana.

Jika Tuan Puan berminat, boleh ketahui lanjut melalui maklumat di muka surat seterusnya.



TRAVEL KIT

FARMASI AZARA



Memudahkan anda ketika UMRAH / HAJI / ASRAMA / MELANCONG



Memudahkan perjalanan anda.



Harga BERPATUTAN.



Langkah awal sebelum terlambat



**FARMASI
AZARA**

TRAVEL KIT PLUS+

**Untuk bakal Jemaah Haji / Umrah,
Melancong, Asrama, Rumah, & Pejabat**



Travel Kit Plus+ ialah kit kesihatan lengkap untuk travel, haji & umrah, asrama atau simpanan kecemasan di rumah. Mengandungi ubat asas harian, rawatan demam, ubat perut, ubat selsema, plaster luka, koyok, minyak angin dan pek penyejuk. Satu kit komprehensif untuk memastikan anda sentiasa bersedia di mana sahaja.

RM 39 NP:RM45

- Set Demam/ Pening
- Set Loya / Muntah
- Set Selsema/Gatal /Allergi
- Set Sakit Perut
- Set Cirit -Birit
- Set Batuk/Sakit Tekak
- Koyok NEOBUN 10's
- Minyak Cap Lang 5ml
- Topplast Plaster 10's
- Kool Fever Extra Kool

**12 ITEM dalam
satu beg**

**Order
Disini**



019 976 0091



www.farmasiazara.my

4 PILIHAN TRAVEL KIT



TRAVEL KIT BASIC

- Set Demam/ Pening
- Set Loya / Muntah
- Set Selesema/Gatal /Allergi
- Set Sakit Perut
- Set Cirit -Birit
- Set Batuk/Sakit Tekak
- Koyok NEOBUN 10's
- Minyak Cap Lang 5ml
- Topplast Plaster 10's
- Kool Fever Extra Kool

TRAVEL KIT PLUS+

- Ubat Demam/ Pening
- Ubat Loya / Muntah
- Ubat Selesema/Gatal /Allergi
- Ubat Sakit Perut
- Ubat Cirit -Birit
- Ubat Batuk/Sakit Tekak
- Koyok NEOBUN 10's
- Minyak Cap Lang 5ml
- Topplast Plaster 10's
- Kool Fever Extra Kool

TRAVEL KIT FIRST AID

- ACRIFLAVINE CREAM 10G
- TRIANGULAR BANDAGE
- ECOPORE 1.25cm x 9.2m
- TOPPLAST FABRIC 10'S
- W.O.W BANDAGE 7.5CM
- GAUZE 5cm x 5cm
- .GAUZE 7.5CM X 7.5CM
- PLASTIC FORCEP
- ALCOHOL SWAB 10'S
- COTTON BALL 10'S

TRAVEL KIT PREMIUM

- Ubat Demam/ Pening
- Ubat Loya / Muntah
- Ubat Selesema/Gatal /Allergi
- Ubat Sakit Perut
- Ubat Cirit -Birit
- Ubat Batuk/Sakit Tekak
- Koyok NEOBUN 10's
- Minyak Cap Lang 5ml
- Topplast Plaster 10's
- Kool Fever Extra Kool
- ACRIFLAVINE CREAM 10G
- TRIANGULAR BANDAGE
- ECOPORE 1.25cm x 9.2m
- TOPPLAST FABRIC 10'S
- W.O.W BANDAGE 7.5CM
- GAUZE 5cm x 5cm
- .GAUZE 7.5CM X 7.5CM
- PLASTIC FORCEP
- ALCOHOL SWAB 10'S
- COTTON BALL 10'S

PROMOSI Khas untuk ANDA



No.	Pakej	Harga PROMO	Harga ASAL	
1	Travel Kit Basic	26	30	
2	Travel Kit PLUS+	39	45	
3	Travel Kit First Aid	17	20	
4	Travel Kit Premium	55	60	

Untuk pertanyaan lanjut dan bagi mendapatkan **set travel kit Farmasi Azara**, tuan puan boleh hubungi pihak kami melalui nombor whatsapp: 019-9760091.