



Your OSH preferred partner

NIOSH MALAYSIA NEWSLETTER... BRINGING YOU THE OSH UPDATES

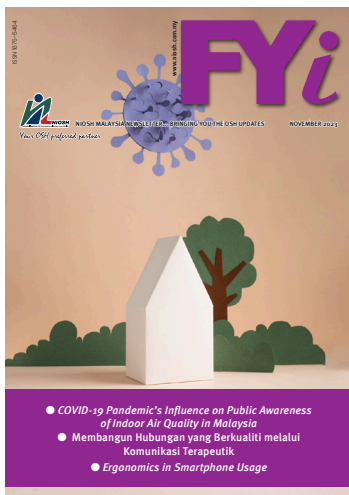
NOVEMBER 2023

www.niosh.com.my

FYi



- *COVID-19 Pandemic's Influence on Public Awareness of Indoor Air Quality in Malaysia*
- *Membangun Hubungan yang Berkualiti melalui Komunikasi Terapeutik*
- *Ergonomics in Smartphone Usage*



November 2023

eISSN 2762-7412



Sidang Redaksi

Diterbitkan oleh:
National Institute of Occupational Safety
and Health (NIOSH) Malaysia
(243042-U).

Alamat : Lot 1, Jalan 15/1, Section 15,
43650 Bandar Baru Bangi, Selangor
Darul Ehsan, Malaysia.

No. Tel : 03-8769 2100

No. Fax : 03-8926 2900

Emel : general@niosh.com.my

Laman Web : www.niosh.com.my

Penasihat

Haji Ayop Salleh
Mejar Haji Hanif Maidin (B)

Sekretariat

Noorliza Idawati Mat Nayan
Mohd Hussin Abd Salam
Siti Badariah Abu Bakar
Siti Norshuhada Abdul Aziz

Editor

Muhamad Syarizat Azmi
Fatin Alisha Zulkifli

Pengiklanan dan Media

Mohd Hussin Abd Salam
Emel : dl.bmd@niosh.com.my
No. Tel : +6 0 16-559 7399

Penghantaran Sumber / Bahan / Artikel

Fatin Alisha Zulkifli
Emel: penerbitan@niosh.com.my
No. Tel: +6 017-942 6536



Sila imbas kod
QR ini untuk
memberi
maklum balas
pada penerbitan
NIOSH

Nota Pengarah Eksekutif

Assalamualaikum WBT

Bismillahirrahmanirrahim.

Penularan pandemik COVID-19 di Malaysia telah membuka mata dan minda masyarakat umum untuk lebih peka dan serius dalam mengamalkan langkah-langkah penjagaan keselamatan dan kesihatan persekitaran terutama apabila berada dalam bangunan tertutup demi memastikan kualiti udara dalaman berada pada tahap yang baik.

Umumnya, tahap kualiti udara dalaman yang rendah dapat menyumbang kepada penyakit yang dikenali sebagai *Building Related Illness* (BRI) dan juga *Sick Building Syndrome* (SBS) iaitu apabila individu di dalam bangunan mengalami simptom dan rasa tidak selesa tanpa sebab yang jelas. Seperti yang diketahui, risiko penularan COVID-19 adalah tinggi di dalam bangunan tertutup dengan sistem pengudaraan yang kurang baik berbanding di luar bangunan atau di tempat yang mempunyai pengudaraan yang lebih baik.

Standard Kualiti Udara Dalaman yang telah diperkenalkan oleh Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP) seperti ICOP-IAQ serta garis panduan pengudaraan semasa pandemik sangat membantu pihak majikan, pekerja dan orang awam dalam memahami kepentingan kualiti udara dalaman seterusnya mempraktikkan teknik memelihara persekitaran dalaman yang tepat dan selamat.

NIOSH memainkan peranannya dalam usaha meningkatkan kesedaran awam tentang kepentingan kualiti udara dalaman dengan melaksanakan latihan seperti kursus *Indoor Air Quality* serta aktiviti penyebaran maklumat seperti ceramah, penstriman langsung (*live streaming*) melalui media sosial *Facebook* dan bahan penerbitan.

NIOSH juga turut terlibat secara langsung dengan pihak kerajaan melalui pelbagai kementerian, jabatan dan agensi serta badan bukan kerajaan, universiti, pembekal topeng muka dan orang awam dalam menyediakan khidmat rundingan dan teknologi pemantauan kualiti udara dalaman. Pemantauan asas kualiti udara dalaman merupakan program NIOSH bertujuan untuk mengenalpasti hazard berkaitan udara dalaman agar langkah kawalan yang sewajarnya dapat dilaksanakan.

Menyedari kepentingan kualiti udara dalaman dalam kehidupan seharian, FYi edisi November 2023 membawakan maklumat mengenai pengaruh pandemik COVID-19 terhadap kesedaran awam tentang kualiti udara dalaman di Malaysia untuk memberi pendedahan kepada pembaca. Semoga perkongsian kali ini dapat memberi manfaat kepada pembaca dan dalam masa yang sama membantu usaha meningkatkan tahap kualiti udara dalaman dengan melaksanakan kawalan ventilasi dan kebersihan yang baik di setiap sudut bangunan tertutup. ■

Haji Ayop Salleh
Pengarah Eksekutif
NIOSH

Senarai Kandungan

<i>COVID-19 Pandemic's Influence on Public Awareness of Indoor Air Quality in Malaysia</i>	3 - 4
Membangun Hubungan yang Berkualiti melalui Komunikasi Terapeutik	5
<i>Ergonomics in Smartphone Usage</i>	6
Aktiviti-Aktiviti Sepanjang Bulan November 2023	7 - 13
Papan Kenyataan	12 - 13
Sudut Informasi	14 - 15
Keratan-Keratan Akhbar	16

COVID-19 Pandemic's Influence on Public Awareness of Indoor Air Quality in Malaysia

Nor Mohd Razif Bin Noraini
Consultation, Research & Development Dept (CRDD), NIOSH



The COVID-19 pandemic is known as airborne disease which has influenced the lifestyle and approach of every individual in Malaysia towards their indoor surroundings. Indoor environment refers to the area inside a house, room or public building while public space is defined as space in which people normally have unrestricted access and right of way. However, during the Movement Control Order (MCO) these kinds of places are kept vacant because of the restriction imposed [1]. Once the areas are conditionally open, people are still frightened to enter enclosed buildings due to the highly contagious COVID-19. But there is a silver lining, of course.

What decades of public awareness campaigns on the need to protect the indoor environment failed to do was achieved in just a few months during the stay-home order. Many people said they are now used to staying indoor unless there is a pressing matter to attend to. They also implemented good control of indoor ventilation and cleanliness of every corner of their house [2]. The indoor air quality (IAQ) standards such as Code of Practise on Indoor Air Quality (COP-IAQ), introduced by the Department of Occupational Safety and Health (DOSH) in year 2005, and the improvement standard towards new indoor parameters in year 2010, known as Industry Code of Practise on Indoor Air Quality (ICOP-IAQ), have now become the main documents referred to by many building occupants. Malaysians started searching for the impact of the quality of indoor air, when the mainstream media highlighted that the percentage that they will get infected indoor has increased.

Rapid outbreak of the peculiar global pandemic COVID-19, spawned by SARS-

COV-2, made unprecedented impacts around the world, leading to increased fatality rate. The contagiousness of this virus and its impact on a patient depends on various factors such as medical problems. Those with chronic respiratory disease, diabetes, cardiovascular disease (CVDs), even high blood pressure and cancer are expected to have higher risk for coronavirus infection. Non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes, hypertension and high cholesterol are also the main risk factors for CVDs which are the leading cause of death in Malaysia [3]. Statistics show about 1.7 million people in Malaysia currently live with three major risk factors of NCDs and for every 1 of 5 adults in Malaysia who have diabetes, exposure to COVID-19 will increase the risk of chronic infection or fatality rate among them.

During the earliest stage of MCO in Malaysia, the question of how COVID-19 infected others was well answered by many individual experts and professionals. Airborne contaminants are known as the culprit of Indoor Air Quality and COVID-19 is identified as the biological parameter. COVID-19 has

become a new disease in indoor spaces which is known as building-related illness (BRI). The existence of an individual who is infected in a particular indoor space becomes a nightmare for everyone when they are staying together. People know the air that we breathe somehow are not healthy due to the potential of airborne COVID-19 exhaled by the carrier. Even though the use of masks was compulsory during that time, many of us were aware that masks could not give full protection against COVID-19 as the records of fatality keep on increasing every day through the news.

As COVID-19 cases are exponentially increasing, making people stay indoors, it is necessary to provide a healthy indoor environment for occupants' safety and look forward to preventive measures for a better future. The two solutions to this problem are adopting non-pharmaceutical measures such as maintaining social distancing in indoor spaces, hand washing, regular surface sanitization, implementing lockdown, wearing a facemask in a crowded place and the second one to provide a proper ventilation rate to reduce exposure to aerosols in confined areas either by natural, mechanical ventilation or by portable, wall-mounted or in-duct air cleaners. Figure 1 below shows the illustration of IAQ improvement techniques which is easy to understand by the public [4].

Human history has recorded several epidemics; however, this pandemic has a different dimension. During this war, humanity is fighting against this unforeseen incident, and everyone is involved in controlling the infection even in Malaysia. From the government, various ministries, private bodies, agencies and Institutions, non-

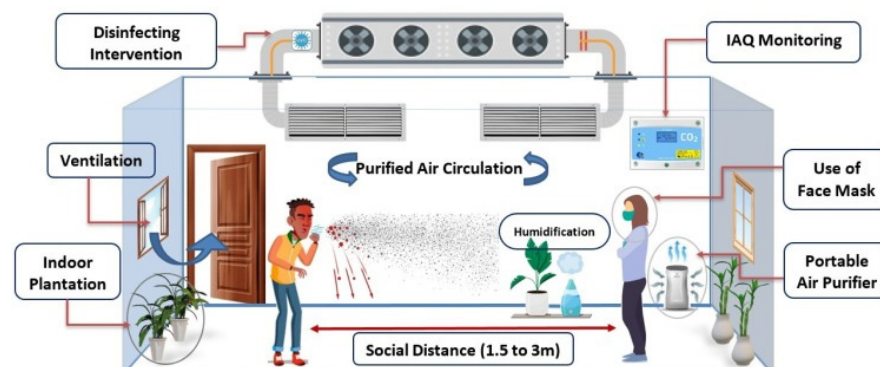


Figure 1: IAQ improvement techniques. (Source: Copyright © 2021 Published by Elsevier Ltd.)

government organizations (NGOs), Associations and individuals play their roles in providing the information to the public. In the meantime, the National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) has played its role to provide the expertise, testing facilities and information dissemination throughout Malaysia with the mission to fight against the spreading of COVID-19. Result of several actions implemented in Malaysia begins with the enforcement of laws, spreading the frequently asked questions (FAQ) on COVID-19 through mainstream media such as television, radio, internet, social media and other communication tools, pooling of expertise and professionals for action and opinion, introduction and implementation of control and technology in combating COVID-19, promoting of healthy lifestyle through online training, and flooding of technology to eliminate COVID-19 by the local and international trade marketing.

The employers in Malaysia have been instructed by DOSH and the Ministry of Health (MOH) to secure the workplace before the employees return to work after the MCO. The introduction of new guidelines such as guidance notes on ventilation and indoor air quality (IAQ) by DOSH Malaysia has opened the eyes of the public on how to control the spread of COVID-19 at the workplace which is known to be the most potential area of infection. This guideline works with the other well-known local and international standards introduced before and during the COVID-19 pandemic.

In addition to grow public concern and awareness towards the importance of IAQ, NIOSH has scheduled and run online courses, training, seminars and talks through online media throughout MCO and continue during the pandemic period. Not only that, the promotion of a healthy workplace by spreading knowledge and information through infographics and live streaming through social media like Facebook (FB) and Television programs such as Malaysia Hari Ini (MHI) and publication of the newspapers such as BERNAMA. The existence of NIOSH has quietly impressed employers and employees in Malaysia for the last 25 years by providing OSH solutions. NIOSH during the day of MCO actively provides the expertise and monitoring technologies for detecting IAQ problems that can contribute to the spread of COVID-19 including government buildings such as hospitals, Vaccination Administration Centres (PPV), offices, public transportation such as buses and trains and the consultation to the industries. At the same time, NIOSH has provided the on-site basic IAQ assessment for more than 300 small and medium enterprises (SMEs) as a free program under a grant by the Ministry of Human Resources (MOHR). This program is known as "Workplace

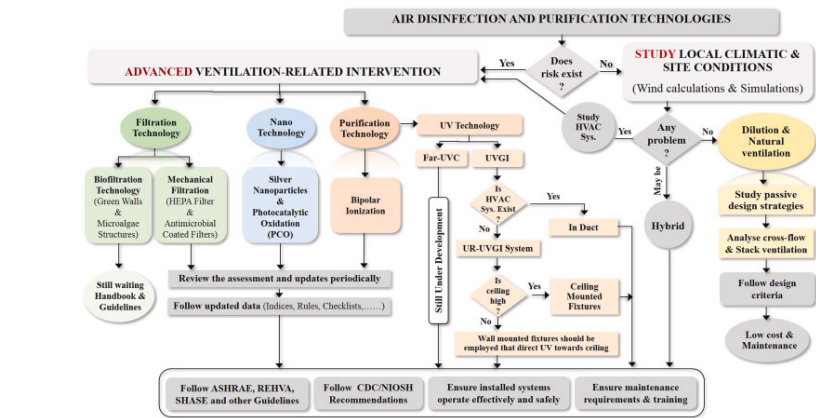


Figure 2: Flowchart of the holistic engineering solutions for enhancing IAQ [4][5].



Improvement for SME (WISME)" and was initiated by NIOSH to give awareness and a basic understanding of IAQ and how the employer can reduce COVID-19 and other illnesses related.

People are attracted more to the engineering control technology approach introduced by the various manufacturers through their brands. Most of the manufacturers highlight the IAQ as the topic of sales and marketing approach. The key to healthier indoor occupants is protected by clean air ventilation. When COVID-19 enters the building through various sources discussed above, the public often looks at the tools or equipment to condition, filter, clean, or purify the bad air. Throughout the open market, people are convinced by many kinds of proven data on how the technology can combat COVID-19 by

each of the brand manufacturers. The equipment can be an air-conditioning system, air purifier, air filter, ultraviolet germicidal irradiation (UVGI) and many more as illustrated in figure 2 below [4].

This current pandemic needs continuous information dissemination to the public with the updated version of knowledge on IAQ to solve this interdisciplinary problem. Engineering and technological solutions can play a role in reducing the load of pathogens released in the indoor built environment and preventing building occupants' infection. With a better understanding of this virus, the public is considering the role of efficient ventilation and air disinfection techniques in slowing the spread of COVID-19 in indoor spaces. As various organizations attempt to adapt to the expected post-virus era, it is still important to protect people from potential viruses inside buildings [5]. ■

Membangun Hubungan yang Berkualiti melalui Komunikasi Terapeutik

Sherin Binti Sokmum
Terapis Pertuturan Bahasa (Speech Language Therapist) Hospital Canselor Tuanku Muhriz (PPUKM)

Dalam dunia pekerjaan, hubungan harmonis sesama rakan pejabat dan antara pekerja dengan majikan merupakan elemen penting untuk mencapai kejayaan dan kepuasan dalam bekerja. Tempoh bekerja yang lama di sesuatu ruang bersama rakan sekerja mahupun majikan yang menyenangkan adalah satu harapan bermakna bagi setiap orang yang bekerja. Namun adakah ianya sekadar janji-janji manis yang diungkapkan pada hari kita ditemuduga? Atau ianya sekadar harapan palsu yang sukar dicapai?

Terapis pertuturan bahasa sering berhadapan dengan pesakit yang mempunyai masalah komunikasi dan pertuturan seperti afasia atau disartria. Mereka yang telah kehilangan keupayaan untuk bercakap lancar perlu sentiasa mendapat sokongan serta motivasi. Sehubungan itu, untuk memastikan pesakit kekal bersemangat meneruskan terapi pertuturan, terapis pertuturan bahasa menggunakan kaedah komunikasi terapeutik. Komunikasi terapeutik merujuk kepada proses komunikasi yang melibatkan interaksi antara seorang perawat (atau penyedia bantuan) dengan individu atau kelompok dengan tujuan memberikan sokongan emosional, memahami masalah dan membantu perubahan ke arah yang lebih positif. Dalam konteks terapeutik, komunikasi bukan sekadar pertukaran kata-kata, tetapi melibatkan keterlibatan emosional, kehadiran yang tulus dan kesediaan untuk mendengar dengan penuh perhatian. Dalam konteks profesional, komunikasi terapeutik melibatkan teknik-teknik dan sikap yang mendalam untuk mencapai kefahaman, kepercayaan, dan keberkesanan dalam berkomunikasi.

Justeru itu, komunikasi terapeutik juga adalah berkesan untuk diamalkan sesama rakan sekerja mahupun hubungan antara majikan dan pekerja. Majikan sebagai contoh, seharusnya menjadi tempat terbaik bagi para pekerja berkongsi masalah, mencari solusi atau meluahkan rasa bagi memastikan urusan kerja dalam kalangan pekerja berjalan lancar. Jika majikan mengambil pendekatan untuk menghukum pekerja tanpa adanya komunikasi berkesan, pekerja mudah mengambil jalan singkat contohnya menyebarkan berita palsu, berhenti kerja, membuat kerja sambal lewa, malah ada yang membuat ugutan bunuh atau jenayah lain.

Terdapat beberapa karakter penting yang perlu difahami dalam mengaplikasikan komunikasi terapeutik iaitu individu perlu:

1. Mempunyai kesedaran diri iaitu individu perlu mengenalpasti limitasi dan potensi yang ada dalam diri terlebih dahulu. Selain itu, seseorang itu perlu jelas dengan matlamat yang ingin dicapai serta mempunyai impian hidup. Adalah penting untuk mengenal diri terlebih dahulu sebelum memberi perkhidmatan yang sewajarnya kepada orang lain kerana kita tidak mahu dilabel

sebagai "tidak sedar diri". Kesedaran diri yang tinggi membolehkan individu bersikap konsisten dan tulus dalam interaksi dengan orang lain.

2. Mempunyai sikap saling menerima iaitu memberi kepercayaan selain menghargai orang lain. Tidak sewenangnyanya menjatuhkan hukum atau bersikap prejudis. Kita harus menghulurkan bantuan dan memberikan perkhidmatan tanpa mengira status sosial, pangkat atau jawatan tertentu yang menampakkan "double standard". Ini bermaksud, seseorang itu menuntut orang lain mengikuti sesuatu norma atau nasihat, tetapi dia sendiri tidak mengamalkannya. Situasi ini sering dilihat sebagai tidak adil dan tidak konsisten dalam perlakuan seseorang terhadap orang lain dan dirinya sendiri.
3. Mencipta suasana yang selesa dan nyaman sehingga orang lain berasa mudah untuk meluahkan perasaan dan mengekspresikan diri. Suasana sebegini hanya boleh dicapai sekiranya kita dapat mencipta "bonding" yang baik sesama rakan sekerja serta pekerja dan majikan. Bagi mencipta "bonding" yang baik, kita harus mengambil berat terhadap orang lain. Sekurang-kurangnya kita boleh mempraktikkan inisiatif memberi pujian kepada orang lain setiap hari, memberikan senyuman dan menggunakan nama panggilan yang disukai ketika bertanya khabar.
4. Bersikap jujur dan berkomunikasi secara terbuka di mana jika masalah yang dihadapi tidak dapat diselesaikan perlu berterus terang dan membuat rujukan yang sewajarnya. Contohnya, "Oh, masalah yang kamu alami ini adalah baik sekiranya boleh diselesaikan oleh kaunselor." Tidak sewenangnyanya memberi pendapat atau pandangan yang berat sebelah atau menyebelahi diri sendiri, contohnya: "Iya, memang semua lelaki sama sahaja. Perangainya tidak akan berubah!".
5. Beretika dan bertanggungjawab dalam setiap tindakan dan perkataan yang dikeluarkan. Sentiasa menghormati privasi dan sensitiviti orang lain dan tidak terjebak dengan isu peribadi. Contohnya, campur tangan dalam urusan rumah tangga atau menyebarkan kisah peribadi yang diceritakan.

Persediaan dan teknik komunikasi terapeutik dalam membina hubungan yang tulus dan ikhlas.

1. Menjalankan penilaian diri iaitu kita perlu bertanya soalan seperti berikut:
 - Adakah saya boleh dipercayai?
 - Adakah saya bersikap konsisten?

- Adakah saya menunjukkan sikap positif?
 - Adakah saya menghargai orang lain?
 - Adakah komunikasi saya jelas iaitu tidak mengelirukan orang lain?
 - Adakah saya menerima orang lain dengan pelbagai karakter, pelbagai pandangan dan pendapat?
 - Adakah saya mempunyai sikap toleransi?
2. Teknik mendengar iaitu kita perlu diam dan mendengar semasa orang lain mengeluh atau berkongsi masalah. Berikan perhatian sepenuhnya dengan mengangguk ketika perlu, membuat parafrasa dan menunjukkan rasa empati.
 3. Bertanya soalan terbuka untuk meluaskan skop penceritaan serta meneroka perasaan yang dialami. Dengan demikian, kita akan lebih memahami keadaan individu tersebut.
 4. Membuat klarifikasi bagi mengelakkan salah faham terjadi. Bertanya dan ulang kembali perkataan mahupun frasa yang digunakan oleh individu tersebut, jangan semudahnya kita membuat persepsi sendiri.
 5. Menawarkan diri untuk memberi bantuan yang sewajarnya bagi menunjukkan kepedulian serta sokongan. Justeru itu, adalah baik jika kita memberikan maklumat dengan tepat dan terperinci. Fokuskan pada maklumat yang relevan dan membantu individu membuat keputusan yang baik. Sebagai contoh: "Untuk hari ini, saya beri pelepasan "time off" bagi anda uruskan masalah anak. Saya berharap agar anda boleh berbincang dengan suami untuk penggiliran menjaga anak seperti yang anda cadangkan tadi."

Kesimpulannya, komunikasi terapeutik bukan hanya berkaitan dengan teknik-teknik komunikasi, tetapi juga melibatkan sikap, nilai dan kesedaran diri yang tinggi. Dengan mempraktikkan komunikasi terapeutik dalam hubungan sesama rakan pejabat dan hubungan antara pekerja dengan majikan, kita dapat membina hubungan yang berkualiti selain dapat memahami keperluan masing-masing. Di samping itu, kita dapat mencipta persekitaran kerja yang positif dan produktif. Semoga melalui pengamalan komunikasi terapeutik, kita dapat membentuk hubungan yang lebih mesra dan harmonis di tempat kerja. ■

Ergonomics in Smartphone Usage

Mohd Arif Afzan Bin Mohd Zain, Noorul Azreen Bin Azis, Ismail Abdul Rahman
Ergonomics Excellence Centre (EEC)

In today's digital age, smartphones have become an integral part of people's daily lives. From communication to entertainment, work, and information access, these devices offer unparalleled convenience. However, the increasing reliance on smartphones has raised concerns about the potential health risks associated with their usage. Understanding the principles of ergonomics in smartphone usage is essential to minimize these risks and ensure the well-being of users.

Risk Factors:

- ❖ **Poor Posture:** Prolonged usage of smartphones can lead to the development of poor posture, which may contribute to a range of musculoskeletal issues, such as decreased cervical lordosis, increased mechanical load on the neck, and changes in muscle activity. This condition is more formally referred to as "tech neck". The term "tech neck" refers to the forward head posture that is often adopted while using smartphones or similar devices. It can lead to increased stress on the cervical spine, resulting in various symptoms, including neck pain, shoulder pain, and headaches.
- ❖ **Repetitive Motion:** Frequent tapping, swiping, and typing on small screens can result in hand and wrist discomfort, potentially leading to conditions like carpal tunnel syndrome (CTS). CTS is a medical condition that occurs when the median nerve, which runs from the forearm into the hand, becomes compressed at the wrist within the carpal tunnel. This compression can result in symptoms like numbness, tingling, pain, and weakness in the hand and wrist. Extensive and repetitive use of smartphones, particularly through texting or typing on touchscreens, may involve awkward wrist and hand positions. Some studies have investigated the potential association between smartphone use and CTS symptoms, focusing on factors like usage duration, hand positioning, and typing techniques.
- ❖ **Eyestrain:** Prolonged smartphone use can cause eye fatigue, and discomfort, and may contribute to digital eye strain due to excessive screen time. The eyestrain is characterized by a range of symptoms, including eye discomfort, dryness, redness, fatigue, headaches, and blurred vision. Smartphone users are particularly susceptible to these symptoms due to the proximity of the screen and the prolonged near-vision focus required.

- ❖ **Mental Stress:** Constant notifications, social media updates, and work-related emails can lead to increased stress and anxiety, affecting mental health. Increased smartphone usage has been associated with stress, anxiety, sleep disturbances, and reduced overall well-being.

Mitigation Plans:

- ❖ **Maintain Good Posture:** Maintaining good posture while using a smartphone is essential to prevent musculoskeletal problems, including neck and back pain. Scientific literature emphasizes the importance of proper posture and ergonomics in smartphone use. Hold the smartphone at eye level to reduce the strain on the neck and shoulders. Use a phone stand or prop it up on a stable surface when possible.
- ❖ **Take Frequent Breaks:** Incorporate short breaks into smartphone usage to stretch, relax the eyes, and rest the hands and fingers. Follow the 20-20-20 rule, which suggests looking at something 20 feet away for at least 20 seconds every 20 minutes of smartphone use to reduce eye strain and give the neck and back a break.
- ❖ **Ergonomic Accessories:** Ergonomic accessories are valuable tools to help mitigate the potential negative effects of smartphone use on posture and musculoskeletal health. These accessories are designed to promote better ergonomics, reduce strain, and enhance comfort during smartphone usage. Some examples of common ergonomic accessories for smartphone users are phone and tablet holders, external keyboards, styluses, phone stands, ergonomic smartphone cases and wrist rests.
- ❖ **Control Display Settings:** Reduce screen brightness and enable blue light filters to reduce eye strain. Installing the blue light-blocking glass on the smartphone can help in preventing eye strain and sleep disruption by filtering out the blue light emitted by smartphone screens. Other than that, screen protectors with anti-glare coating can be used to reduce glare and reflections, making it easier to see the screen and reducing eye strain.
- ❖ **Notification Management:** Disable non-essential notifications and establish designated time slots for checking messages and emails to reduce mental stress.
- ❖ **Digital detox:** Schedule a regular digital detox period to disconnect from your smartphone and engage in other activities, promoting mental

well-being.

- ❖ **Ergonomics Awareness:** Ergonomics awareness education is a crucial mitigation strategy to help smartphone users better understand and apply ergonomic principles in their daily device use. Smartphone users need to educate themselves about the importance of ergonomics in smartphone usage to create a culture of mindful smartphone use.

In conclusion, by understanding the risks associated with smartphone usage, their effects on physical and mental health, and implementing mitigation plans, individuals can continue to enjoy the benefits of their devices while safeguarding their well-being. ■



Posisi menunduk untuk melihat gadget mengakibatkan tengkuk menanggung beban berat sehingga

GEJALA

- ✓ Sakit/ lenguh tengkuk
- ✓ Sakit/ lenguh bahu
- ✓ Sakit kepala
- ✓ Sesak nafas
- ✓ Lenguh dan kebas tangan

27 KG!

60 darjah

KOMPLIKASI

- ✓ Peripheral nerve disease
- ✓ Herniated disk
- ✓ Degenerative disk

Public Health Malaysia

TECH NECK

Masalah kesakitan dan kecederaan tengkuk akibat menggunakan gadget

When using digital devices, take a break every 20 minutes and look at an object at least 20 feet away for at least 20 seconds.

Every **20** minutes

Take a **20** sec. break

Look at an object **20** feet away

The 20-20-20 rule was designed by a Californian optometrist Jeffrey Anshel as an easy reminder to take breaks and prevent eye strain.
Source: Japan Human Factors and Ergonomics Society (JIES)

ergonomics excellence centre

01 Nov 2023 | Program Minda Sihat Hidup Sejahtera sempena Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia 2023

01 November 2023, Bandar Baru Bangi - Kementerian Sumber Manusia (KSM), melalui Institut Keselamatan dan Kesihatan dan Pekerjaan Negara (NIOOSH) dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), menerusi Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH), telah menganjurkan bersama Program Minda Sihat Hidup Sejahtera sempena sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia 2023.

Program sulung NIOOSH dan NCEMH ini adalah simbolik kerjasama jangka panjang yang bertujuan untuk memperkasa usaha menambah baik aspek kesihatan mental di tempat kerja. Pendekatan usahasama strategik NIOOSH dan NCEMH ini adalah berasaskan komitmen berterusan dan keseriusan pihak kerajaan dalam menangani isu kesihatan mental di tempat kerja.

Antara aktiviti yang dijalankan sempena program tersebut termasuk forum bersama ahli panel jemputan, sesi terapi minda dan pameran oleh agensi kerajaan dan swasta. Peserta yang hadir terdiri daripada wakil majikan, pekerja, institusi pendidikan, badan bukan kerajaan dan orang awam.

YB V. Sivakumar, Menteri Sumber Manusia dan YB Dr. Zaliha Mustafa, Menteri Kesihatan bersama-sama merasmikan program tersebut. Pengurusan tertinggi KKM yang hadir termasuklah YBhg Dato' Zainal Alhakab Seman, Timbalan Ketua Setiausaha (Pengurusan) KKM dan YBhg Datuk Dr Norhayati Rusli, Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam) KKM. Pengurusan tertinggi KSM pula diwakili oleh YBhg Dato' Hajah Norison Ramli, Timbalan Ketua Setiausaha (Operasi) KSM dan YBhg Dato' Haji Amran Haji Ahmad, Timbalan Ketua Setiausaha (Dasar dan Antarabangsa) KSM. ■



05 Nov 2023 | NIOSH sertai Program Jelajah MADANI Kementerian Sumber Manusia di Batu Cave, Selangor

05 November 2023, Gombak – YB. Tuan V. Sivakumar, Menteri Sumber Manusia telah hadir bersama-sama dengan YAB. Dato' Seri Amirudin Bin Shari, Menteri Besar Selangor ke Program Jelajah Madani di Balai Raya Majlis Pengurusan Kampung (MPKK), Kampung Melayu Wira Damai Batu Caves, Gombak, Selangor.

Program Jelajah Madani bersama Menteri Sumber Manusia merupakan salah satu usaha Kementerian Sumber Manusia untuk mendekati masyarakat melalui pelbagai aktiviti kemasyarakatan seperti temuduga kerjaya, pemeriksaan kesihatan, pameran agensi kerajaan dan banyak lagi. Ia adalah satu inisiatif berfokus bagi menyokong perkembangan ekonomi dan pekerjaan dalam komuniti setempat. Ini merupakan peluang berharga bagi generasi muda untuk mengejar impian mereka bagi mendapat peluang pekerjaan yang bersesuaian dengan kemahiran mereka.

Pada sesi kali ini, turut diadakan penyampaian sijil kepada wakil peserta latihan HRD Corp, penyampaian surat

tawaran kerja melalui MYFutureJobs, penyampaian sumbangan tanggungjawab sosial korporat HRD Corp (jaitu sumbangan 10 buah komputer riba) dan bantuan bakul makanan kepada penerima yang terpilih. ■



08 Nov 2023 | Majlis Perhimpunan Bulanan NIOSH

08 November 2023, Bandar Baru Bangi - Majlis Perhimpunan Bulanan NIOSH kali ini amat istimewa kerana ia diadakan secara serentak dengan Anugerah Khidmat Setia Kakitangan.

Perhimpunan Bulanan NIOSH adalah program dalaman yang memberikan ruang kepada warga kerja NIOSH untuk mendengar sendiri perkembangan terkini dan berita semasa daripada pemimpin tertinggi NIOSH. Ia turut menjadi platform perkongsian utama perihal terkini kakitangan NIOSH di setiap pejabat seluruh negara termasuk mereka yang terlibat dengan persaraan, pertukaran, peminjaman dan kenaikan pangkat. Kakitangan terbabit turut diraikan di dalam majlis sederhana dan meriah.

YBrs Tuan Haji Ayop bin Salleh, Pengarah Eksekutif NIOSH turut menyampaikan ucap-tama mewakili pihak pengurusan. Antara intipati ucapan beliau adalah nasihat untuk setiap kakitangan agar sentiasa mengekalkan gaya hidup sihat dan seimbang. Beliau turut menasihati warga NIOSH untuk meluangkan masa bersama keluarga dan bergiat aktif dalam kegiatan riadah agar tubuh badan mereka sihat dan minda sentiasa cerdas. Menurut beliau, kesihatan tubuh badan,

amalan kerja selamat dan keadaan mental yang cerdas akan menghasilkan kualiti kerja yang cemerlang. Beliau juga menyampaikan pesanan daripada YB Menteri Sumber Manusia agar warga kerja NIOSH terus menunaikan amanah dan tanggungjawab yang diberikan.

Di majlis yang sama juga, Tuan Pengarah Eksekutif turut menyampaikan Anugerah Khidmat Setia kepada kakitangan yang telah berkhidmat melebihi 10, 20 dan 25 tahun di NIOSH.

Kelab Kebajikan dan Sukan IKKPN (KKS) turut mengadakan majlis penyampaian hadiah kepada pemenang-pemenang pertandingan sukan antara kakitangan #FITNIOSH yang berlangsung pada 27 Oktober 2023 yang lepas. Aktiviti sukan kakitangan adalah antara program tahunan anjuran KKS, dan pada tahun ini, ia turut diselenggarakan dengan sambutan Hari Sukan Negara anjuran Kementerian Belia dan Sukan. ■



21 Nov 2023

NIOSH sertai Majlis Pelancaran dan Seminar “Guidelines on Medical Surveillance Programme at the Workplace 2023” di UKM Kuala Lumpur

21 November 2023, Kuala Lumpur - NIOSH telah dijemput sebagai pempamer bagi bersama menjayakan Majlis Pelancaran dan Seminar “Guidelines on Medical Surveillance Programme at the workplace 2023” yang telah dirasmikan oleh YB. Datuk Ts Mustapha Sakhud, Timbalan Menteri Sumber Manusia. ■



22 Nov 2023

NIOSH sertai Program MFI Health Day anjuran MFI UniKL

22 November 2023, Kuala Lumpur - NIOSH telah dijemput sebagai pempamer bagi menjayakan Program MFI Health Day anjuran MFI UniKL. Antara agensi terlibat dalam menjayakan program ini ialah Institut Kanser Negara, Agensi Anti Dadah Kebangsaan dan Pejabat Kesihatan Daerah. ■



22 Nov 2023 | NIOSH sertai Program Hari Keselamatan, Kesihatan dan Alam Sekitar 2023 anjuran TNB Genco

22 November 2023, Klang - NIOSH telah dijemput sebagai pempamer bagi menjayakan Hari Keselamatan, Kesihatan dan Alam Sekitar 2023 anjuran TNB Genco Maintenance Services, Repair Centre, Klang. Antara aktiviti yang dijalankan adalah taklimat kesihatan dan keselamatan, pemeriksaan kesihatan oleh KPJ Healthcare dan Institute Jantung Negara dan pameran oleh Agensi Anti Dadah Kebangsaan. Aktiviti ini melibatkan semua kakitangan TNB Genco. ■



28 Nov 2023 | Lawatan Calon Doktor Kesihatan Awam (DrPH) Universiti Sains Malaysia ke NIOSH, Bangi



28 November 2023, Bandar Baru Bangi - NIOSH telah menerima lawatan daripada Calon Doktor Kesihatan Awam (DrPH) Universiti Sains Malaysia. Lawatan dimulakan dengan taklimat pengenalan kepada keselamatan dan kesihatan pekerjaan, latar belakang NIOSH, pengenalan kepada aktiviti penyebaran maklumat dan geran kajian NIOSH. Setelah itu, aktiviti diteruskan dengan lawatan ke dua makmal NIOSH iaitu Makmal Kesihatan Pekerja (OHL) dan Makmal Simulasi PPE (PSL). Turut diperkenalkan adalah bilik ResBunk (Resilience Bunker) yang berada di Aras 2 Bangunan Utama. Bilik tersebut diwujudkan sebagai salah satu lokasi istirahat bagi mengurangkan tekanan. Lawatan tersebut telah membuka ruang kepada kedua-dua belah pihak untuk memahami keperluan masing-masing agar dapat membantu menambah baik dan membuka peluang usahasama antara NIOSH dan USM di masa hadapan. ■

1 OSH TALK

3 Nov

#NIOSHtalk

AMALAN KERJA SELAMAT DAN SIHAT : ETIKA KERJA CERMAT DAN DALAM MEMBENTUK BUDAYA KERJA SELAMAT DAN SIHAT.

Mr. A. Samsudin
 HONORARY DIRECTOR
 PROFESSIONAL EDUCATION & TRAINING

3 NOV 10.00 PAGI - 11.30 PAGI

TEMPAT : DEWAN TEATER BANGUNAN UTAMA NIOSH

SEORANG BERGUGUR DI | **LIVE** | nioshmalaysia

www.niosh.com.my

16 Nov

#NIOSHtalk

AMALAN KKP SELAMAT DAN SIHAT : 5G 4C2I: PENCEGAHAN JATUH DALAM OPERASI PEMASANGAN PERANGKAL

Is. Hassan Mohamed
 PRAKTIK TENGAH NEGRI

16 NOV 10.00 PAGI - 11.30 PAGI

TEMPAT : DEWAN TEATER BANGUNAN UTAMA NIOSH

SEORANG BERGUGUR DI | **LIVE** | nioshmalaysia

www.niosh.com.my

10 Nov

#NIOSHtalk

PENGENALAN KEPADA OSHA 3022 DAN IMPIANNYA KEPADA INDUSTRI!

Wan Mohamad Tajudin bin Wan Hassan
 PENYURUH DALAM ANTARABANGSA & PENGURUSAN PORTFOLIO/ALAM KAWAT KECIL ANCIUM & KECERUNIA PERSEKUTUAN (KMP)

10 NOV 10.00 PAGI - 11.30 PAGI

TEMPAT : DEWAN TEATER BANGUNAN UTAMA NIOSH

SEORANG BERGUGUR DI | **LIVE** | nioshmalaysia

www.niosh.com.my

24 Nov

#NIOSHtalk

KENALI VERTIGO DAN RAWATANNYA

Dr. Wan Nabilah Wan Hassan
 PAKAR BERAHSA ORL - HNS DAN PEROFESOR KLINIKAL FAKULTI PERUBATAN UNIVERSITI KESEHATAN MALAYSIA

24 NOV 10.00 PAGI - 11.30 PAGI

TEMPAT : NIOSH EXPERIENCE CENTRE (ARAS 2) MENARA NIOSH

SEORANG BERGUGUR DI | **LIVE** | nioshmalaysia

www.niosh.com.my

2 SEMINAR

10 Nov

Online Seminar

OSH IN RECREATIONAL SPORTS

YURAN : **RM53** (Termasuk 6% SST)

10 NOVEMBER 2023 (JUMAAT) 9 PAGI - 12 TENGAH HARI

* Seminar ini TIDAK MENYEDIAKAN mata kredit CEP

- Seminar online di Aplikasi Zoom Meeting
- Terbuka hanya kepada PESERTA yang telah membuat bayaran sahaja
- SIJIL PENYERTAAN disediakan

Untuk mendaftar : <https://edafar.niosh.net.my>

AHMAD SYAZRIN MUHAMMAD
 EKSEKUTIF, NIOSH

23 Nov

Online Seminar

FIRE EMERGENCY AWARENESS MANAGING THE RESPONSE

YURAN : **RM53** (Termasuk 6% SST)

TARIKH : 23 NOVEMBER 2023 MASA : 2.30 PM - 5.00 PM

* Seminar ini TIDAK MENYEDIAKAN mata kredit CEP

- Seminar online di Aplikasi Zoom Meeting
- Terbuka hanya kepada PESERTA yang telah membuat bayaran sahaja
- SIJIL PENYERTAAN disediakan

Untuk mendaftar : <https://edafar.niosh.net.my>

MOHD NAZIR BIN SAMEK
 FIRE WATCHER, SAFETY, COMPETENCY, PROG. CERTIFIED TRAINER & OSH PRACTITIONER

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi :
 WhatsApp : 019-2316608 (sekretariat)
 Email : d.f.tcd@niosh.com.my

POSTPONEMENT ANNOUNCEMENT

COSH 2023
24th CONFERENCE AND EXHIBITION ON OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH

SCICOSH 2023
6th SCIENTIFIC CONFERENCE ON OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH

Due to circumstances beyond our control, we sincerely regret to announce that the 24th COSH & 6th SCICOSH 2023 have been postponed to

19-20 FEBRUARY 2024

Rest assured, all current registrations will be automatically transferred to the rescheduled events. For the latest updates, please visit cosh.niosh.com.my.

www.niosh.com.my

THE FUTURE OF WORK

PEMAKLUMAN PENGELUARAN KAD PERAKUAN LATIHAN AESP & AESP-R SECARA DIGITAL (E-CARD)

Bermula 1 November 2023

Muat Turun Aplikasi MyNIOSH secara **PERCUMA**

Available on the iPhone App Store

Available on the Google play

www.niosh.com.my

AWARENESS PROGRAMME COURSE BANDAR BARU BANGI

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ACT 1994 (OSHA-RL) (REMOTE LEARNING)

Course Fee: **RM212.00** (inclusive of 6% SST)

OBJECTIVE(S):

- Interpret the requirement of the Act.
- Explain the duties and responsibilities as an employer, manufacture, designer or supplier and employee.
- Describe the components of safety and health policy.
- Describe the needs of Safety and Health Committee.

TARGET GROUP:

- OSH practitioners.
- Production/ HR/ Safety Managers.
- Safety and Health Officers.
- Safety and Health Committee members.
- Supervisors.

COME JOIN US !!

edaftar.niosh.net.my/nncp

Whatsapp: +6019-2316608
AZMAN BIN SIDEK

JAWATAN KOSONG KOORDINATOR BERSEKUTU (SAMBILAN) ASSOCIATE COORDINATOR

SYARAT & KELAYAKAN

- ✓ Warganegara Malaysia
- ✓ Umur tidak kurang 18 tahun & tidak melebihi 35 tahun
- ✓ Memiliki SPM atau lebih tinggi
- ✓ Sihat tubuh badan dan bebas dari penyakit kronik
- ✓ Boleh bekerja secara berkumpulan, kemahiran komunikasi yang baik (bahasa Malaysia dan Inggeris)
- ✓ Mahir mengendalikan komputer
- ✓ Mempunyai lesen memandu yang sah



Sebarang pertanyaan:
019 231 6608
(Whatsapp Sahaja)

MOHON SEKARANG

Hantarkan Resume anda ke:
training@niosh.com.my

Selamat Menyambut Hari
Deepavali
12 November 2023

MALAYSIA MADANI

Ikhlas daripada:
Ahli Lembaga Pengarah
Pengurusan dan warga kerja NIOSH

www.niosh.com.my

THRIVE@WORK: FUELING SUCCESS THROUGH HEALTHY INITIATIVES

NUTRITION MATTERS
- Boost productivity by linking diet to peak performance.
- Illustrate how malnutrition saps work energy.

BALANCING ACT
- Tackle undernutrition and combat the obesity epidemic.

THE NUTRITION TRANSITION
- Explore the impact of "nutrition transition" (increased consumption of energy-dense food) on low-wage workers
- Reveal the consequences of unhealthy workplace diet.

TAKING ACTION
- Ensure affordable, safe and nutritious workplace food.
- Advocate for breaks and environments conducive to healthy eating.

BEYOND MEALS
- Emphasize the role of clean water in overall nutrition.
- Promote healthy habits beyond meals.

PRACTICAL SOLUTIONS
- Provide chronic diseases, vouchers, mess rooms and kitchens.
- Collaborate with local vendors for diverse, healthy options.

EMPLOYEE INVOLVEMENT
- Highlight workers' pivotal role in the nutrition program.
- Acknowledge their needs on the key to program's success.

www.niosh.com.my

PANDUAN PENGGUNA MyNIOSH

Langkah 1: Cari dan muat turun aplikasi MyNIOSH di Google Play Store atau Apple App Store.

Langkah 2: Klik "Sign Up" untuk mendaftar sebagai pengguna aplikasi MyNIOSH.

Langkah 3: Pastikan muat naik profil foto:
- Sila pastikan gambar berlatarbelakang dinding kosong (tanpa corak/objek dan sebagainya).
- Sila pastikan anda tidak memakai pelupuk mata, topi, cermin mata hitam.
- Klik "Change" dan pilih "Camera" atau "Library" untuk muat naik gambar. Kemudian tekan "Save".
- Sekiranya anda klik pilihan "Camera", sila pastikan anda menghidupkan kamera.

Langkah 4(a): Pilih kursus anda, klik butang E-Card.

Langkah 4(b): Pilih jawapan E-Card bagi calon yang telah lulus peperiksaan ujian. Klik butang "Download" untuk mendapatkan salinan dalam format PDF.

Langkah 5: Pihak majlis industri boleh memeriksa status kesahihan E-Card dengan mengimbas kod QR.

www.niosh.com.my

SEMINAR ORANG YANG BERTANGGUNGJAWAB: PENYELIA PENGINAPAN DAN KEMUDAHAN PEKERJA (PPKP)

PERCUMA !!

OBJEKTIF:

1. Menyatakan agensi dan perundangan berkaitan serta orang yang bertanggungjawab (OYA)
2. Menawarkan Tanggungjawab Majikan, Penyedia Penginapan Bersejarah dan Orang Yang Bertanggungjawab
3. Menghuraikan hazard, Risiko dan Prosedur Kerja Selamat
4. Mendefinisikan Kecemasan
5. Menyatakan Tindakan Kecemasan dan Jenis - Jenis Kecelakaan

Ditaja oleh: **NIOSH**

Pelantikan Penyelia Penginapan
Bagi mengurahkan hal ehwal pekerja termasuk penyediaan, pengurusan, pemantauan, rawatan kesihatan dan penyediaan peti pendinginan/pemanasan.

Selaras dengan keperluan AKTA STANDARD MINIMUM PERUMAHAN, PENGINAPAN DAN KEMUDAHAN PEKERJA 1990 [AKTA 446]

PEPERTAMA AKAN DIBERIKAN SIJIL PENYELIA PENGINAPAN DAN KEMUDAHAN PEKERJA (PPKP)

LOKASI	TARIKH
NIOSH BANDAR BARU BANGI	23 & 29 NOVEMBER 2023
NIOSH WILAYAH SELATAN	29 NOVEMBER 2023
NIOSH WILAYAH UTARA	17 & 24 NOVEMBER 2023
NIOSH WILAYAH PANTAI TIMUR	22 NOVEMBER 2023
KUANTAN	23 NOVEMBER 2023
KOTA BHARU	24 NOVEMBER 2023

DAFTAR SEGERA TEMPAT ADALAH TERHAD !!!

HADIAH MISTERI MENANTI ANDA

013 - 222 4966 (eksklusif)
td.tscd@niosh.com.my

Untuk Pendaftaran:
https://edafar.niosh.net.my/ppkp

www.niosh.com.my

SNEK BERKHASIAH

Tujuan pengambilan Snek?

Pengambilan snek boleh menambahkan vitamin, mineral dan nutrien-nutrien yang lain dalam makanan.

Ini juga dapat memenuhi kedua-dua keperluan lalatut nutrisi dan sosial.

Pengambilan snek adalah sesuatu yang menyenangkan tetapi perlu dipertimbangkan jenis makanannya.

Panduan Memilih Snek

- Pilih makanan yang rendah lemak, gula dan garam.
- Cuba pilih snek daripada kumpulan karbohidrat kompleks serta tinggi serat, vitamin dan mineral.
- Rancang pemakanan harian anda mengikut panduan piramid makanan. Ini akan membantu mengembangkan antara snek dan menu utama anda.
- Rancang snek anda untuk mengelakkan anda memakan apa sahaja yang anda lihat.
- Ambil snek hanya apabila anda lapar dan bukannya apabila anda rasa bosan atau gelisah.
- Hadkan pengambilan snek kurang dari 250 kilokalori setiap kali lalatut diambil.

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

AUTHORISED ENTRANT & STANBY PERSON FOR CONFINED SPACE

AESP
RM 884.20
Inclusive 6% SST

AESP-R (Refresher)
RM 516.20
Inclusive 6% SST

REGISTER NOW

SCAN CODE

edaftar.niosh.net/my/ncp
016-651 2416 - Farrah Akmal
farrah.akmal@niosh.com.my

AUTHORISED GAS TESTER & ENTRY SUPERVISOR FOR CONFINED SPACE

AGTES
RM 1,560.00
Inclusive 6% SST

AGTES-R (Refresher)
RM 668.00
Inclusive 6% SST

REGISTER NOW

SCAN CODE

edaftar.niosh.net/my/ncp
016-651 2416 - Farrah Akmal
farrah.akmal@niosh.com.my

OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COORDINATOR

RM 848.00
Inclusive 6% SST

REGISTER NOW

016-651 2416 - Farrah Akmal
edaftar.niosh.net/my/ncp
farrah.akmal@niosh.com.my

SCAN CODE

SEMINAR ORANG YANG BERTANGGUNGJAWAB: PENYELIA PENGINAPAN DAN KEMUDAHAN PEKERJA (PPKP)

PERCUMA !!

OBJEKTIF:

1. Menyatakan agensi dan perundangan berkaitan serta Orang yang Bertanggungjawab (OyB)
2. Memastikan Tanggungjawab Majikan, Penyedia Penginapan Berpusat dan Orang Yang Bertanggungjawab
3. Menghuraikan Hazard, Risiko dan Prosedur Kerja Selamat
4. Mendefinisikan Kecemasan
5. Menyatakan Tindakan Kecemasan dan Jenis - Jenis Kecederaan

Disokong oleh:


Pelantikan Penyelia Penginapan

Bagi mengurangkan hal awhal pekerja termasuk penyelenggaraan penginapan, taratartib, rawatan kesihatan dan penyediaan pati pertolongan cemas.

Selaras dengan keperluan AKTA STANDARD MINIMUM PERUMAHAN, PENGINAPAN DAN KEMUDAHAN PEKERJA 1990 [AKTA 446]

**PESERTA AKAN DIBERIKAN
SIJIL PENYELIA PENGINAPAN
DAN KEMUDAHAN PEKERJA
(PPKP)**

LOKASI	TARIKH
NIOSH BANDAR BARU BANGI	23 & 29 NOVEMBER 2023
NIOSH WILAYAH SELATAN	29 NOVEMBER 2023
NIOSH WILAYAH UTARA	17 & 24 NOVEMBER 2023
NIOSH WILAYAH PANTAI TIMUR KERTEH KUANTAN KOTA BHARU	22 NOVEMBER 2023 23 NOVEMBER 2023 24 NOVEMBER 2023

DAFTAR SEGERA TEMPAT ADALAH TERHAD !!!

**HADIAH MISTERI
MENANTI ANDA**

📞 013 - 222 4966 (Sekretariat)

✉️ dl.tscd@niosh.com.my



Untuk Pendaftaran :
<https://edafar.niosh.net.my/ppkp>

🌐 📱 📺 www.niosh.com.my

OIL & GAS SAFETY PASSPORT

RM265.00 inclusive of 6%sst

JOIN NOW




Available Date :

- 03/11/2023
- 23/11/2023
- 04/11/2023
- 26/11/2023
- 07/11/2023
- 28/11/2023
- 08/11/2023
- 29/11/2023
- 14/11/2023
- 30/11/2023
- 15/11/2023
- 18/11/2023
- 21/11/2023
- 22/11/2023


Person InCharge :
013-3200335 (Encik Hasbullah)
mohamad.hasbullah@niosh.com.my

 NIOSH MELAKA
 melaka@niosh.com.my

www.niosh.com.my



NIOSH WILAYAH UTARA
(PULAU PINANG)
LOT 8872
JALAN BERTAM 2, MK6 BERTAM 13100 KEPALA BATAS
PULAU PINANG




OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH COORDINATOR (OSH-C)

08 DEC 2023 - 10 DEC 2023

COURSE FEE: RM848.00
VENUE: NIOSH WILAYAH UTARA
(PULAU PINANG)

ONLINE REGISTRATION

Tel: 04-3801200
<https://edafar.niosh.net.my>
Email: pinang@niosh.com.my






SAFETY & HEALTH OFFICER

FULL TIME & PART TIME

RM 3,180.00 inclusive of 6% SST

REGISTER NOW

 edafar.niosh.net.my/ncp
 016-651 2416 - Farrah Akmal
 farrah.akmal@niosh.com.my

SCAN CODE







Kuala Lumpur: Seorang operator kren menara di lokasi meninjau dunia selepas diturunkan ke dalam kabin di ketinggian kira-kira 20 meter di tapak pembinaan di Persiaran KLCC di sini, kelmarin.

Komander Operasi Kanan Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (BPJM) Kuala Lumpur, Meer Muhammad Fari Mohd Zaini berkata, pihaknya memercu-pagkan latihan kenderaan pada jam 5.43 petang dan satu jentera dengan bekalan 20 anggota dari Balai Bomba dan Penyelamat Jalan Tun Razak diarahkan ke lokasi.

Menurutnya, mangsa berusia 27 tahun itu berjaya dibawa turun pada jam 7.46 malam dengan menggunakan bantuan menara kren bersebelahan sebelum di basuh dengan air dan berpakaian sebelum polis untuk tindakan lanjut.

Pemeriksaan pegawai perubahan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan mangsa sudah meninggal dunia," katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Sementara itu, Ketua Polis Daerah Dang Wangi, Asisten Komisioner Naseri Dehlan Yalaya ketika di sidang media berkata mayat lelaki warga tempatan dihidupkan ke Hospital Kuala Lumpur untuk dibedah siasat.

Nes diklasifikasikan sebagai maut mengikut (SAR) katanya.



HM - 18112023 - ms 6

18 INDIVIDU TERPERANGKAP 20 MINIT CEMAS DALAM LIF

Oleh Meer Muhammad Fari Mohd Zaini
meerf@metro.com.my

Melaka: Seorang 18 individu termasuk dua wanita dan satu kanak-kanak terperangkap dalam lif di sebuah hotel di Jalan Merdeka, Taman Melaka Raya di sini, semalam.

Seorang daripada wanita yang mengalami serentak selepas terperangkap kira-kira 20 minit.

Komander Operasi dari Balai Bomba dan Penyelamat (BBP) Melaka Tengah, Omar Husein Mohsin berkata, pihaknya menerima panggilan berhubung kejadian daripada pihak hotel pada jam 11.05 pagi. Katanya, selepas tu-

juh anggota termasuk dari Pasukan Perkhidmatan Penyelamatan Bersewakan Kemahiran (EMSD) dihantar ke lokasi.

"Setelah pasukan ke-1000 dari lokasi, dipanggil lif tersangkut antara 20 dan 22 dengan 18 individu atau 30 lelaki dan dua wanita berada di dalam lif."

"Sebaik pintu lif berjaya dibuka, 18 individu dibawa ke lokasi dan dirawat oleh pasukan perubatan yang mengalami serentak selepas terperangkap."

"Mangsa kemudian dirujuk ke Hospital Perkhidmatan Penyelamatan Bersewakan Kemahiran (EMSD) untuk tindakan lanjut manakala semua mangsa telah selamat," katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Omar berkata, operasi menyelamat mangsa bermula jam 11.05 pagi dan selesai jam 11.05 pagi.

HM - 26112023 - ms 4



ANGGOTA bomba memadam kebakaran stor cat di sebuah kilang di Jalan Kulim-Baling menyebabkan dua pekerja melecur, semalam.

Lori tersangkut direnjat elektrik

Oleh Meer Muhammad Fari Mohd Zaini
meerf@metro.com.my

Kota Bharu: Seorang maut, seorang lagi parah selepas bahagian belakang kenderaan terbakar.

Dalam kejadian jam 11.37 pagi kelmarin, mangsa, johan Adam Badi, 56, yang juga peminat kenderaan disahkan meninggal dunia di lokasi kejadian.

"Kebakaran berlaku di bahagian belakang lori to-

Bomban dan Penyelamat Malaysia (BPJM) Sabah berkata, selepas anggota dari Balai Bomba dan Penyelamat (BBP) Kota Bharu tiba di lokasi kejadian, mereka mendapati lori tersebut tersangkut di atas tiang elektrik.

"Kebakaran berlaku di bahagian belakang lori to-

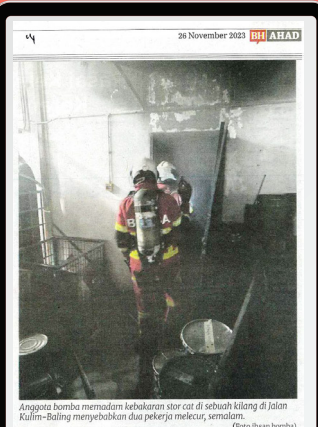
Menurutnya, operasi padamannya dilakukan oleh pasukan bomba mengunakan satu lif dari jentera bomba.

"Mangsa pertama yang berada dalam kenderaan parah dihantar ke hospital oleh orang awam sebelum

kehidupan jentera bomba di lokasi kejadian.

"Mangsa kedua iaitu pemandu jentera berat disahkan meninggal dunia serta merta di lokasi dan diserahkan kepada pihak polis untuk tindakan selanjutnya," katanya.

HM - 16112023 - ms 9



Anggota bomba memadam kebakaran stor cat di sebuah kilang di Jalan Kulim-Baling menyebabkan dua pekerja melecur, semalam.

Dua lelaki melecur stor cat terbakar

Kulim: Dua lelaki melecur tahap tiga selepas stor penyimpanan cat di sebuah kilang di Jalan Kulim-Baling di sini terbakar, semalam.

Kedua-dua mangsa berusia lingkungan 40-an yang dipercayai pekerja di premis itu kemudiannya dihantar ke Hospital Kulim (HK) memunculkan jentera EMRS Bomba dan ambulans Kementerian Kesihatan (KKM).

Kertas Balai Bomba dan Penyelamat (BBP) Kulim Hi Tech, Penolong Kanan Pengusaha Bomba Amir Hassan berkata, selepas 12 anggota dari BBP Kulim Hi-Tech dikerahkan ke lokasi serentak pihaknya menerima

pangggilan berhubung kejadian itu jam 8.25 petang.

Turut bergesak ke lokasi selepas anggota BBP Kulim dan Pasukan Bomba Sekarela (PBS).

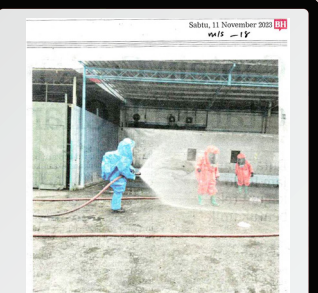
"Kebakaran memusnahkan stor penyimpanan cat kelas A dalam kawasan kilang."

"Ketika api sedang marak, dua lelaki dipercayai berada di kawasan itu mengalami kecederaan dan melecur tahap tiga," katanya melalui kenyataan.

Azmir berkata, anggaran kemusnahkan stor adalah 80 peratus dan api berjaya dikawal pada jam 9.25 pagi.

Selamat ini punca serta kerugian akibat kebakaran masih dalam siasatan.

BH - 26112023 - ms 14



Anggota bomba membuat myohormat dan sanitasi di seluruh kawasan kilang ais kilu di Batu Tiga, Sandakan, semalam.

13 pekerja sesak nafas selepas mesin ais pecah, bocoran gas amonia

Sandakan: Tiga belas pekerja kilang ais kilu di Batu Tiga di sini, semalam, diliputi cederan dan mengalami sesak nafas selepas mesin ais pecah dan bertindih mengeluarkan mangsa yang terperangkap di dalam bangunan.

Dalam kejadian jam 10 pagi itu, seorang daripada mereka diliputi parah manakala 12 lagi mengalami sakit mata dan sakit kulit.

Kertas Zan Enan Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (BPJM) Sandakan, As Asli, berkata kejadian berkenaan turut menyebabkan kecederaan gas amonia.

Katanya, 14 anggota bomba dari Balai Bomba dan Penyelamat (BBP) Sandakan dihantar ke lokasi kejadian bagi menjalankan operasi menyelamat.

"Kerus Operasi meloorkan terdapat mesin membuat ais pecah dan menyebabkan berleburnya kecederaan gas amonia."

"Semua mangsa diberi rawatan awal di lokasi kejadian dan dihantar ke hospital menggunakan jentera Unit Bantuan

Perkhidmatan Kecemasan (EMSD) dan ambulans.

Pasukan bomba berpakaian lengkap peralatan perlindungan diri (PPE) dan bertindak mengeluarkan mangsa yang terperangkap di dalam bangunan."

Katanya, penamatan turut dibantu oleh kawasan bangunan berhampiran dan mengarak semua pekerja untuk segera keluar dari kawasan yang disyorkan selamat.

Pihak polis turut mengarak kawasan kejadian dan kawasan berhampiran ditutup dengan radius 100 meter sehingga keadaan selamat.

"Operasi ditamatkan pada jam 12.06 tengah hari selepas memastikan tiada lagi bahaya wujud," katanya.

BH - 11112023 - ms 18

Bangunkan modul keselamatan, kesihatan di sekolah

Oleh Fari Mohd Zaini
meerf@metro.com.my

Kes tumpahan toksik rakas (merkuri) daripada termometer pecah di makmal sekolah di Pulau Pinang dan Sabah, 20 November lalu, sebenarnya sudah beberapa kali berlaku.

Kesihatan ini sepatutnya dijadikan perhatian terhadap kelestarian pengurusan bahan beracun yang mungkin berlaku berkepentingan bagi sekolah dengan insentif segera kerana keselamatan dan kesihatan murid sepatutnya terjamin di institusi pendidikan.

Namun, mewujudkan amaran keselamatan dan kesihatan di sekolah memerlukan strategi untuk membolehkan jawatankuasa keselamatan dan kesihatan (JKK) sekolah diwujudkan dalam bentuk perancangan yang berkesan dan dilaksanakan dengan baik.

JKK sekolah diwujudkan dalam bentuk perancangan yang berkesan dan dilaksanakan dengan baik.

Di samping peranan pengurusan sekolah, aspek pendidikan pelajar juga perlu diberi penekanan. Inisiatif diperkenalkan, Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP), iaitu Teres Strategik 3, Program 1 Pelan Induk Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 2021-2025 (OSHMP25) memberi tumpuan untuk meningkatkan tahap keselamatan, pendidikan dan libat sama komuniti terutama membina generasi muda sejak di bangku persekolahan.

Usaha ini digalakkan bersama pihak berkaitan seperti Kementerian Pelajaran (KPM), perubahan bukan kerajaan (NGO), tenaga akademik universiti dan pakar industri keselamatan dan kesihatan.

Ini membolehkan pendekatan holistik mengabungkan teori dan praktikal dalam bidang ini. Pengetahuan dan kemahiran mementingkan sangat penting bagi membolehkan amaran keselamatan dan kesihatan di sekolah.

Oleh itu, inisiatif pendidikan perlu menekankan nilai keselamatan dan kesihatan kepada murid. Memujuk kesedaran perlu diberi keutamaan dalam pendidikan.

Sekolah luar negara contohnya melakukan libat sama bukan sahaja dengan guru, labuan ibu bapa, komuniti setempat dan profesional hingga berjaya memulakan budaya keselamatan dan kesihatan dalam kalangan murid.

Kunci keberhasilan program ini membolehkan perisetujuan bersama dari masa depan anak dan dititikkan semangat kesedaran tanggungjawab membentuk generasi prihatin terhadap amaran keselamatan dan kesihatan.

Sebenarnya, persekitaran sekolah boleh mendedahkan murid dengan pelbagai potensi risiko termasuk di kelas, makmal, pejabat permatuan, kantin dan tandas. Mereka perlu diberi pengetahuan mengenai bahaya mungkin berlaku di sekolah.

Oleh itu, modul keselamatan dan kesihatan komprehensif perlu dikembangkan, menepati tahap pembelajaran, kemampuan pemahaman dan lebih penting dapat menyoorkan kecenderungan terhadap kepentingan keselamatan dan kesihatan diri dan rakan.

Modul keselamatan membolehkan pelajar dengan pengetahuan dan kemahiran penting diperlukan untuk menangani situasi keselamatan dan kesihatan, membuat keputusan serta kebolehan mengurangkan risiko dan tindakan keselamatan relevan.

Penghasilan dan kemahiran diaplikasikan melalui modul keselamatan dan kesihatan kepada pelajar. Pelajar diberi didikan dan bimbingan serta mampu mempromosikan kemahiran berfikir dan mengolah kreativiti melalui aktiviti modul.

Ringkasan, memastikan tahap keselamatan dan kesihatan di sekolah perlu mendapat perhatian sewajarnya. Sekolah walaupun tempat teresiko tinggi berbanding sektor industri, ia tidak boleh dikesepikan.

HM - 18112023 - ms 6

Niosh tells bosses to stick to Act's safety rules

PETALING JAYA: There is a pressing need for employers to strictly adhere to the Occupational Safety and Health Act (Osha) 1994 which is aimed at ensuring the safety and well-being of workers at every workplace, said the National Institute of Occupational Safety and Health (Niosh).

The call comes after three Bangladeshi workers were buried alive in a landslide while working at a highway construction site in Machang, Kelantan, on Thursday.

The workers were reportedly climbing up the hole they were digging earlier when the soil collapsed, burying them in the noon incineration.

"Under the amended Act, the duties of the employers have now been extended to include contractors, subcontractors and the employees they engage."

"Niosh strongly encourages employers and workers to practise the hazard identification, risk assessment and risk control (Hirarc) method, which helps identify potential hazards, assess risks and implement effective control measures," Niosh said in a statement yesterday, where it also extended its condolences over the tragic incident.

The institute added that by implementing Hirarc, employers will be able to proactively mitigate risks and enhance workplace safety.

It further stressed the importance of occupational safety and health (OSH) training for workers, which equips workers with the necessary knowledge and skills to identify and respond to potential hazards at the workplace.

"Niosh strongly encourages employers to invest in comprehensive training programmes that empower their workforce to take appropriate measures to protect themselves and their colleagues," said the institute, while also highlighting the pivotal role of the site safety supervisor in overseeing and maintaining a safe work environment.

"They are responsible for monitoring safety protocols, conducting safety inspections and ensuring that all workers are well-informed about potential risks.

"It is essential for employers to designate responsible and competent individuals as site safety supervisors to prevent tragic accidents such as the one that occurred in Machang," it said.

TheStar - 04112023 - ms 11

Disclaimer

Copyright 2023. National Institute of Occupational Safety and Health Malaysia. All right reserved. No part of this publication can be reproduced, stored in retrieval system, or transcribed in any forms or by any means, electronic, photocopying, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner. Facts and opinions in articles published on FYI are solely the personal statements of respective authors. Authors are responsible for all contents in their articles including accuracy of the facts, statements, citing resources and so on.

NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH MALAYSIA (NIOSSH)
Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (243042-U)
Kementerian Sumber Manusia
Lot 1, Jalan 15/1, Seksyen 15, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor Darul Ehsan
Tel: 03-8769 2100 Fax: 03-8926 5655
www.niosh.com.my

Sila imbas kod QR untuk muat turun FYI NIOSH

JUBLI PERAK
25
1993-2018 NIOSH