

FYi



No Permit:PP13200/12/2013(032007)
January 2017:ISSN 1675-5464

Your OSH preferred partners

KESAN TEKANAN DALAM KEHIDUPAN



KESAN TEKANAN

DALAM KEHIDUPAN

Dalam kehidupan seharian pada era globalisasi yang semakin mencabar ini, setiap individu mempunyai tanggungjawab, iaitu kepada keluarga, masyarakat dan tempat bekerja atau majikan. Tekanan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja dari semua kategori sama ada kaya atau miskin, profesional atau bukan profesional, kanak-kanak, remaja, orang dewasa dan warga tua.

Maka risiko untuk mengalami tekanan bagi setiap orang akan menjadi bertambah, dan boleh dibuat kesimpulan bahawa tekanan merupakan asam garam dalam kehidupan seseorang individu.

Mengikut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) 2003, kadar pertambahan kes penyakit kardiovaskular dan angin ahmar atau strok adalah penyebab utama kematian di negara membangun dan sedang membangun. Penyebab utamanya ialah merokok, aras kolesterol dalam darah yang tinggi, diabetes dan hipertensi. Tekanan dan gaya hidup yang kurang melakukan aktiviti fizikal secara tidak langsung mempunyai kaitan dengan factor risiko tersebut.

Walaupun bagaimanapun tidak semua tekanan memudaratkan atau memberi kesan negatif. Kesan negative hanya akan berlaku sekiranya melebihi keupayaan kawalan individu tersebut dan mengakibatkan masalah mental, fizikal dan hilang produktiviti.

Perubahan fisiologi yang berlaku akibat tekanan adalah menyeluruh pada tubuh badan individu dan tekanan yang berpanjangan akan membawa kesan negatif kepada individu.

Perubahan yang berlaku kepada sistem kardiovaskular ialah kadar denyutan jantung akan meningkat dan menyebabkan pengaliran darah bertambah antara 300 peratus hingga 400 peratus yang menyebabkan individu berkenaan berada dalam keadaan berdebar.

Kadar pernafasan juga akan bertambah cepat dan penyerapan oksigen oleh paru-paru akan bertambah untuk organ penting seperti otak dan otot-otot agar dapat berfungsi dengan efektif. Dalam keadaan tekanan yang teruk, individu akan berasa susah untuk bernafas atau mengalami sesak nafas.

Setiap individu seharusnya mengetahui keadaan tekanan mereka serta mempunyai pengetahuan untuk menguruskan tekanan bagi memastikan ia tidak mendatangkan kesan yang lebih mudarat kepada kehidupan.

Tekanan juga boleh terjadi apabila seseorang itu dibebani dengan pelbagai tugas yang tidak mampu diselesaikannya dan jika tidak dikawal boleh menjejaskan kesihatannya.

TEKANAN AKUT (ACUTE STRESS DISORDER)

Tekanan yang berlaku akibat tindakbalas kepada rangsangan yang terjadi secara tiba-tiba. Dikenali sebagai tindakbalas lawan atau lari. Tindakbalas dimanifestasikan dengan perubahan tingkahlaku seperti:

- Mudah menangis dan agresif
- Perubahan emosi dan murung
- Tidak dapat menumpukan perhatian
- Perubahan fizikal seperti mudah berdebar, sakit kepala dan rasa tidak sihat.

TEKANAN KRONIK

Tekanan yang berlaku dalam jangka masa yang lama akibat rangsangan yang berterusan sama ada disedari atau tidak oleh individu.

Rangsangan yang sering menyebabkan tekanan kronik adalah seperti:

- Tekanan berterusan ditempat kerja
- Masalah hubungan dengan individu lain
- Berasa keseorangan dan kesunyian
- Masalah kewangan yang berterusan



PENYAKIT AKIBAT TEKANAN

Keadaan tekanan yang kronik atau berterusan tanpa rawatan dan intervensi akan menyebabkan kesan negatif kepada individu tersebut. Antara penyakit yang dikaitkan dengan tekanan adalah seperti :

Sistem Kardiovaskular:

Antara penyakit utama yang dikaitkan dengan tekanan yang kronik ialah serangan jantung, strok, dan tekanan darah yang tinggi. Contohnya, serangan jantung dikatakan sebagai pembunuh senyap kerana ia boleh berlaku secara tiba-tiba tanpa sebarang tanda sehingga boleh meragut nyawa seseorang.

Sistem Pernafasan:

Penyakit yang sering dikaitkan dengan sistem pernafasan ialah lelah. Individu yang mengalami keadaan tekanan kronik terdedah kepada serangan lelah. Walaupun penyakit ini tidak dianggap sebagai satu penyakit yang mengerutkan seperti kanser namun sekiranya tidak diberikan pencegahan awal ia boleh menjadi serius dan ada juga yang boleh membawa maut.

Masalah Mental:

Antara masalah mental yang ditemui pada individu yang mengalami tekanan kronik ini adalah seperti masalah kerisauan, kemurungan dan mengalami fobia. Makna fobia ialah perasaan takut pada sesuatu secara berlebihan dan tidak dapat diterangkan dengan secara logik sehingga menyebabkan individu tersebut berasa tekanan.

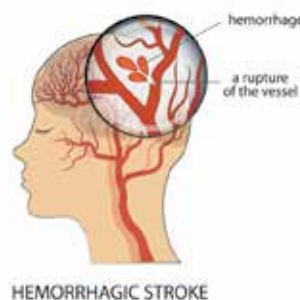
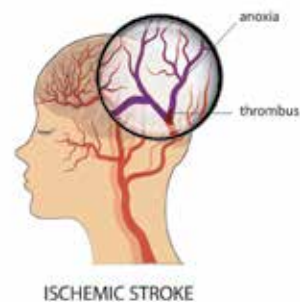


KESAN NEGATIF TEKANAN KEPADA KELUARGA

Tekanan boleh menggugat hubungan dan kemesraan antara ahli keluarga. Tekanan menyebabkan berlakunya konflik dalam keluarga, individu dan tidak dapat berinteraksi dengan pasangan dan anak-anak dengan baik, serta ada yang menjauhkan diri dan bersikap dingin terhadap ahli keluarga. Sekiranya ayah atau ibu mengalami tekanan, ia boleh menggugat ekonomi keluarga dan meninggalkan kesan negatif kepada kesihatan mental dan proses tumbesaran anak-anak terutama peringkat umur remaja.

TANDA AWAL FIZIKAL DAN MENTAL

- Degupan jantung yang cepat
- Banyak berpeluh
- Risau
- Loya dan gagal memberi tumpuan
- Bernafas kencang
- Rasa tidak sihat
- Cirit-birit dan terasa hendak membuang air kecil
- Sukar tidur
- Kaki dan tangan terasa sejuk
- Keinginan seks menurun
- Selera makan berubah
- Terasa letih
- Minum lebih banyak alkohol dan semakin kuat merokok



KESAN TEKANAN BERPANJANGAN

- Tekanan darah tinggi
- Lelah
- Masalah kulit semakin teruk (jerawat)
- Serangan jantung
- Masalah sinus
- Kehilangan fungsi seksual dan pembiakan
- Strok
- Masalah berat badan
- Gangguan tidur
- Cirit-birit atau sembelit
- Serangan migrain
- Gangguan kebimbangan
- Ulser perut
- Sakit kepala
- Kemurungan

PUNCA TEKANAN

- Personaliti
- Harapkan kesempurnaan yang mustahil untuk dicapai
- Resah
- Berperasaan negatif (marah, kecewa, rasa bersalah)
- Bercita-cita terlalu tinggi
- Suasana bising
- Persekitaran tempat tinggal atau kerja yang teruk atau tidak teratur
- Bebanan hidup dan tugas di tempat kerja
- Perubahan dalam keluarga seperti kehilangan orang dikasihi kerana kematian atau bercerai

Setiap jenis tekanan memberikan kesan besar termasuk menyumbang kepada masalah penyakit lain. Oleh itu orang ramai perlu mengelak tekanan bagi menjalani kehidupan lebih sihat.



* **Sumber maklumat:** Akhbar Berita Harian bertarikh 03 May 2015 halaman 21 dan 25 April 2015 muka surat 10-11.

MESYUARAT AGUNG TAHUNAN (AGM) KCSI NIOSH KALI KE-14



Mesyuarat Agung Tahunan kali ke-14 bagi Kelab Kebajikan dan Sukan NIOSH (KCSI) diadakan di Dewan Rafflesia NIOSH pada 12 Januari 2017. AGM KCSI tahun ini diadakan bagi pemilihan ahli-ahli jawatankuasa baru bagi sesi 2017-2018. Di antara objektif penubuhan Kelab Kebajikan dan Sukan NIOSH (KCSI) adalah sebagai platform mengeratkan ikatan silaturahim dan menjaga kepentingan ahlinya dengan sokongan daripada pihak pengurusan NIOSH. KCSI diamanahkan untuk melaksanakan aktiviti-aktiviti utama NIOSH seperti Hari Keluarga, pertandingan boling, juman raya dan lain-lain.

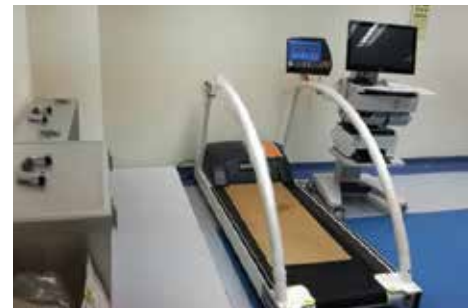
Diucapkan ribuan terima kasih kepada ahli-ahli jawatankuasa sesi 2015-2016 atas usaha dan komitmen dalam menjalankan tugas dan atas usaha-usaha dalam setiap aktiviti-aktiviti yang

PEMBUKAAN MAKMAL KESIHATAN PEKERJAAN NIOSH

19 Januari 2017 - Bahagian Kesihatan Pekerjaan, Jabatan Perundingan, Penyelidikan & Pembangunan (CRDD) NIOSH telah membuka Makmal Kesihatan Pekerjaan (OHL). Makmal Kesihatan Pekerjaan (OHL) ini mula beroperasi pada tarikh 23 Januari 2017.

Lokasi untuk Makmal Kesihatan Pekerjaan (OHL) adalah di tingkat 1 Bangunan Utama NIOSH yang meliputi Pusat Kesihatan Pekerjaan Bersekutu, Makmal Kecergasan Pekerjaan dan Gimnasium NIOSH. Eksekutif Bahagian Kesihatan Pekerjaan, CRDD NIOSH, En. Ahmad Syazrin Muhammad adalah orang yang bertanggungjawab bagi operasi di OHL.

Makmal ini berfungsi bagi projek penyelidikan dan perundingan berserta ujian kecergasan sama ada kepada kakitangan ataupun pelanggan luar. Diharap dengan adanya kemudahan yang disediakan dapat membantu kakitangan serta pelanggan NIOSH menambah ilmu dalam penyelidikan Keselamatan dan Kesihatan (KKP) serta meningkatkan tahap kesihatan di kalangan setiap pekerja.



dilaksanakan sepanjang tahun 2015 dan 2016.

Bagi ahli-ahli jawatankuasa KCSI yang baru bagi sesi 2017-2018. Syabas dan tahniah diucapkan atas pemilihan dan kepercayaan semua kakitangan. Diharap perjalanan dan tugas yang bakal dipikul dapat merealisasikan impian yang akan dilaksanakan.

Antara Jawatankuasa Baru KCSI bagi sesi 2017-2018 adalah:

- PENAUNG** - Tuan Haji Zahrim bin Osman
- PRESIDEN** - Dinie Iqbal bin Minhat
- TIMBALAN PRESIDEN** - Siti Badariah binti Abu Bakar
- SETIAUSAHA** - Nor Fazidah binti Abu Naim

PENOLONG SETIAUSAHA - Najhan Salwana binti Sanusi

BENDAHARI - Mohammad Farid bin Md Soot
PENOLONG BENDAHARI - Muhamad Afiq bin Ramdzan

AHLI JAWATANKUASA - Biro Sukan: Ahmad Syazrin bin Muhammad / Fatin Zakiah binti Dul Wahab. **Biro Keusahawanan:** Muhammad Safwan bin Ahmad / Lukman Al Hakim bin Nuri

Biro Kebajikan/Kerohanian: Mohd Amir bin Ghazali / Ahmad Syukran bin Zaidi

WAKIL KCSI PEJABAT WILAYAH - Mohd Rafie bin Abu Bakar (SRO) / Muhammad bin Zainuddin (NRO) / Wan Mohd Haikal bin Wan Mohamad (ECRO) / Jarinah binti Abol Abdullah (SBRO) / Nor Azycya binti Sabri (SWRO)

LAWATAN KERJA KE PUSAT KAWALAN OPERASI MRT SUNGAI BULOH.

Pada 16 Januari 2017 - YBhg Tan Sri Lee Lam Thye, Pengerusi NIOSH mengadakan lawatan kerja ke Pusat Kawalan Operasi MRT, Sungai Buloh. Projek MRT Lembah Klang melibatkan pembinaan jaringan pengangkutan awam yang berasaskan rel, yang akan berintegrasi dengan sistem-sistem transit aliran ringan atau light rail transit (LRT), monorel, KTM Komuter, KLIA Ekspres dan KLIA Transit. Sistem-sistem pengangkutan rel ini akan menjadi tulang

belakang perkhidmatan pengangkutan awam kawasan Greater Kuala Lumpur/Lembah Klang.

Jajaran ini bermula dari Sungai Buloh di barat laut Kuala Lumpur, melalui pusat bandaraya dan berakhir di Kajang sebuah bandar yang pesat membangun di tenggara Kuala Lumpur. Dengan adanya MRT di Lembah Klang sasaran untuk menjadikan 50% daripada kesemua perjalanan yang dilakukan di kawasan Greater Kuala Lumpur/Lembah Klang dengan menggunakan pengangkutan awam akan dapat dicapai.

Rakyat Malaysia yang menggunakan perkhidmatan Transit Aliran Massa Laluan Sungai Buloh - Kajang (MRT SBK) dapat menikmati tambang secara percuma selama sebulan sempena pelancaran sulung laluan itu bermula 16 Januari 2017. Perkhidmatan MRT percuma itu merupakan hadiah kepada rakyat bagi Tahun Baru serta memberi peluang kepada rakyat untuk mencuba kemudahan pengangkutan awam yang baharu, moden dan efisien,



LELAKI MAUT DIHEMPAP PINTU HIDRAULIK LORI SAMPAH

Publication: Berita Harian
Date of Publication: 9 January 2017
Page number: 15

Lelaki maut dihempap pintu hidraulik lori sampah

• Besi penolak rosak, terkeluar timpa mangsa

Oleh Safeek Affendy
Raxali
bhnews@bh.com.my

► Hulu Selangor

Seorang pekerja penyelenggara tapak pelupusan sampah maut manakala rakannya cedera parah, selepas dihempap pintu hidraulik sebuah lori sampah di tapak pelupusan sampah, Bukit Tagar, Kuala Kubu Bharu, di sini, pagi semalam.

Dalam kejadian sekitar jam 7.50 pagi, kedua-dua pekerja lelaki warga tempatan itu dilaporkan sedang menjalankan kerja-kerja membersihkan bakul sampah pada bahagian belakang lori berkenaan.

Pada masa sama besi penolak sampah yang digerakkan dengan kuasa hidraulik rosak secara tiba-tiba sehingga mengakibatkan besi penolak sampah terkeluar dan menghempap mangsa.

Ketua Polis Daerah Hulu Selangor, Superintendan R Suparmaniam, berkata salah seorang daripada mereka disahkan meninggal dunia di tempat kejadian manakala seorang lagi dikejarkan ke Hospital Sungai Buloh.

Maut di tempat kejadian
"Hasil pemeriksaan mendapati mangsa dikenalpasti sebagai Naraju yang mati di tempat kejadian lori sampah selain patah pelengkapan tangan dan kaki kanan.

"Kedua-dua mangsa dihempap besi penolak sebenar 87 X 95 inci seberat anggaran setengah tan," katanya kepada media di sini, pagi semalam.

Beliau berkata, setakat ini kejadian itu diklasifikasikan sebagai kes kematian mengejut (SDR) namun siasatan susulan sedang dilakukan bagi meng-

PEKERJA INDONESIA MAUT DIHEMPAP JENGAUT

Publication: Harian Metro
Date of Publication: 17 January 2017
Page number: 12



Mangsa maut dihempap pintu hidraulik lori sampah, menakala rakannya parah di tapak pelupusan sampah, Bukit Tagar, Kuala Kubu Bharu, semalam.

nalpasi sekiranya ada unsur kecurian.

Bukan pekerja Alam Flora
Dalam perkembangan sama, pejabat pembebasan Alam Flora Sdn Bhd, mengeluarkan kenyataan bagi memaklumkan kedua-dua mangsa bukanlah pekerja mereka seperti yang dimaklumkan media sebelum ini.

Sementara itu di Jalan Sarawak, seorang pemandu lori bolak maut digilas lori sendiri dalam keadaan menyepat hati dengan perantur terburai selepas kenderiaannya itu hilang kawalan di Jalan Lasi, di sini, petang kelmarin.

Kemalangan kira-kira jam 3 petang itu, menyebabkan Stanley Mangin, 38, maut di tempat kejadian.

Pemangku Timbalan Ketua Jabatan Siasatan dan Pengatkuasaan Trafik Sarawak, Asisten Superintendan Matthew Manggi berkata, siasatan awal mendapati mangsa yang berseorangan ketika kejadian dikatakan melompat keluar secepat lori yang dipandunya hilang kawalan.

Beliau berkata, lori berkenaan tidak dapat dikawal selepas tayar depan sebelah kanan tercabut dan bergerak menuju ke laluan tanah merah di hujung jalan.

"Tindakan mangsa melompat keluar dari lori menyebabkan dia digilas tayar belakang lori berkenaan dan disahkan meninggal dunia di lokasi kejadian kerana kecederaan yang dialaminya.

"Mayat mangsa dibawa ke Hospital Sarikei untuk bedah siasat sebelum diserahkan kepada ahli keluarga untuk urusan pengubatan," katanya.

Jeti haram galak operasi bot tanpa lesen berleluasa

• Agensi cuai perlu dikenakan tindakan elak tragedi berulang

Oleh Ahmad Suhael Adnan
ahmad.suhael@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Kegagalan pihak berkuasa menutup jeti haram dan tidak mengambil tindakan terhadap operator pelancongan tidak berlesen menjadi punca tragedi bot yang mengorbankan tiga pelancong China dan enam lagi masih hilang di perairan Sabah, Sabtu lalu.

Pengerasi Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH), Tan Sri Lee Lam Thye, berkata laporan bahawa jeti haram digunakan untuk memulau pelancong jelas menunjukkan agensi berkaitan gagal menjalankan tanggungjawab mereka.

Beroperasi tanpa lesen
Katanya, penggunaan jeti haram juga menimbulkan kecurigaan kemungkinan operator bot itu juga beroperasi secara haram serta tidak mengikut prosedur keselamatan.

"Ada operator bus dan van pelancongan juga beroperasi tanpa lesen atau tidak berdaftar, kemudian membawa pelancong ke jeti haram kerana mahir memuat keuntungannya tanpa memikirkan risiko keselamatan.

"Operator bot pula menggunakan jeti haram kerana tidak

menyayangi lesen operasi atau tidak mematuhi peraturan seperti tiada jaket keselamatan, alat komunikasi, alat pertolongan cemas dan sebagainya," katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Lam Thye berkata, kegagalan pihak berkuasa menguruskan isu jeti haram, itu menjadi punca operator haram berani menjalankan operasi secara terbuka bagi mengejar keuntungan berlipat kali ganda.

"Jeti ini bukan tersorok dalam hutan atau pedalaman, sebaliknya diketahui ramai dan haram menjadi haram apabila kemalangan sebegini berlaku," katanya beberapa jam selepas kejadian serupa itu berulang, namun tiada tindakan diambil.

Lam Thye berkata, kerajaan negeri perlu menyiasat pihak mana yang bertanggungjawab dan cuai sehingga berlaku ke-

malangan serta dikenakan tindakan setimpal.

Amaliti tidakkan tegas
"Tidak cukup tangkap telok dan kru bot pelancongan sahaja kerana kecuaiannya sehingga menyebabkan kematian. Sepatutnya semua agensi yang cuai perlu dilaksanakan tindakan mahkamah supaya ia menjadi pengajaran," katanya.

Dalam tragedi itu, bot pelancongan jenis Gatamaran yang membawa 28 pelancong China dan tiga lori karam ketika dalam perjalanan dari jeti Tanjung Aru ke Pulau Mergalun, jam 9 pagi Sabtu lalu.

Lam Thye berkata, insiden sara yang kerap kali berlaku seharusnya dijadikan pengajaran dengan pihak berkuasa berkaitan pelancongan perlu mewujudkan prosedur keselamatan.

Banting Pekerja lelaki warga Indonesia maut dihempap jengkaut dipandunya yang terhalak di kawasan jeti di Telok Panglima Garang di sini, semalam.

Dalam kejadian jam 3.30 petang itu, mangsa, Jodi Renanda, 19, dikatakan sedang mengalihkan jentera berat berkenaan ke kawasan lain. Bagaimanapun, ketika berada di atas tebing, renjau itu dikatakan tergelincir sebelum jengkaut berkenaan menghempapnya.

Mangsa yang berasal dari Aceh meninggal dunia di lokasi kejadian akibat tersepit dan mengalami kecederaan parah di anggota badannya.

Ketua Balai Bomba dan Penyelamat Banting, Penolong Penguasa Bomba Mohd Jasizad Jalli berkata, pihaknya bergeser ke lokasi kejadian sejurus menerima panggilan daripada polis pada jam 3.34 petang.

"Sepasukan lapan pegawai dan anggota kemudiannya dikerah dalam operasi menyelamatkan mangsa yang mendapati tersepit di bawah jengkaut berkenaan.

"Kami mengambil masa selama 30 minit untuk mengebarkan mangsa dan operasi berakhir pada jam 5.16 petang," katanya kepada Harian Metro, semalam.

Menurutnya, berdasarkan maklumat daripada majikannya, mangsa diarah mengalihkan jengkaut berkenaan ke lokasi lain.

"Namun mangsa dipercayai tergelincir sebelum jentera berat itu menghempapnya.

"Ketika kejadian, terdapat pekerja lain di kawasan berkenaan namun tiada kema-



ANGGOTA bomba berusaha mengeluarkan jodi (gambar kecil) yang maut dihempap jengkaut di sebuah jeti di Telok Panglima Garang.

Pekerja Indonesia maut dihempap jengkaut

langan jiwa lain dilaporkan berlaku," katanya.

Kata Mohd Jasizad, mayat mangsa diserahkan kepada polis dan dihantar ke Hospital Banting untuk tindakan lanjut.

Sementara itu, Ketua Polis Daerah Kuala Langat Superintendan Zailan Tasir mengesahkan kejadian dan berkata kes berkenaan di-klasifikasikan sebagai kematian mengejut.

'Provide safe school environment'

KUALA LUMPUR: The importance of providing a safe and secure environment in schools cannot be neglected, said National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) chairman Tan Sri Lee Lam Thye.

He said more zebra crossings and school crossing supervisors, formerly known as khalang men, were needed near school entrances.

Lee said that last year many accidents involving schoolchildren were reported, including those crossing roads and while travelling to and from school.

"There should be strict enforcement to ensure road users slow down and stop their vehicles when they see students crossing the road," he said yesterday.

He said NIOSH had raised issues such as the collapse of school building structures, which had resulted in injuries among students, teachers and other staff.

Lee said a full audit must be carried out on school buildings, especially premises with wiring that were more than 20 years old.

He said it was reported that 2,040 schools had electrical wiring problems, one of the leading causes of fires in schools.

"I would like to reiterate that

schools should not longer rely on rules and regulations established 10 to 20 years ago.

"I hope they can be updated to allow administrators and teachers to deal with problematic students according to the needs and mindset of the current generation," he said.

He also wants police liaison officers to visit schools frequently to mix with students and teachers to discourage them from getting involved in bullying, gangsterism and drug abuse.

Although appropriate punishment must be meted out, Lee said, strong emphasis must be given to counselling, since early intervention could nip problems in the bud, including involvement in drugs and extremist groups such as the Islamic State.

"With reports that drug pushers are recruiting students to bring in more addicts, I believe that training must be given to school counsellors to deal with such problems."

He said only those with a good track records and practised hygienic and safe food preparation and handling methods should be awarded contracts to cater food at schools.

He said teachers and parents should teach food safety to schoolchildren. He said this would reduce food poisoning cases due to contaminated food in canteens or school food programmes.

"As part of its corporate social responsibility, NIOSH has initiated the Occupational Safety and Health in School programme, to make schools safe places for study and work, and, hopefully, it can be intensified this year through collaboration with the Education Ministry.

"A school or an educational institution is considered a place of work, and therefore, one of our New Year resolutions is to make them safe and healthy places of work for teachers, students, and administrative and support staff, as well as visitors."



Tan Sri Lee Lam Thye

JETI HARAM GALAK OPERASI BOT TANPA LESEN BERLELUASA

Publication: Berita Harian
Date of Publication: 31 January 2017
Page number: 6

'PROVIDE SAFE SCHOOL ENVIRONMENT'

Publication: News Straits Times
Date of Publication: 3 January 2017
Page number: 14



ANGGOTA bomba memegang balak semasa misi memadamkan kebakaran.

Nasib baik makmal tak meletup

Muar: Kebocoran sebuah balak kimia yang mengandungi bahan kimia berbahaya di sebuah makmal mengeseparkan warga Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) Tinggi Muar, di sini, semalam.

Dalam kejadian jam 9.28 pagi itu, bomba terpaksa menggunakan semprotan makmal tersebut sekiranya kebocoran itu akan menjadi lebih teruk. Ketua Bomba Bomba dan Penyelamat Daerah Muar, Muzekki bin Abdul Baki, berkata, pihaknya menggunakan makmal sains itu kerana ia hanya kimia itu mempunyai imej-ryebahan itu pun kecil jika meletup di antara.

"Bahan kimia berketuan yang ditua dalam bekas ke-11 dan hendak dipaparkan itu mengalami kebocoran sebelum diadiri pengurusan sekolah yang mengisap balak kimia." "Sebuah jentera dan kenderaan ujian bomba bersama kementerian diadiri di sekitar lokasi berkenaan selepas semesta pangsikan.



FAKTA
Pangkalan pemadam makmal sains itu disalurkan ke lokasi kimia itu kerana ia mempunyai imej-ryebahan itu pun kecil jika meletup di antara.

NASIB BAIK MAKMAL TAK MELETUP

Publication: Harian Metro
Date of Publication: 11 January 2017
Page number: 40

JERITAN BAWAH BESI PERANCAH

Publication: Harian Metro
Date of Publication: 5 January 2017
Page number: 6

E-MEL PEMBACA
Pembaca yang ingin menyuarakan pandangan berhubung isu semasa boleh menghantar sumbangan menerusi e-mel: bbforum@bh.com.my

INTERAKTIF

Aktiviti ekstrem di tempat berisikoancam nyawa

Trend untuk memuat naik ke laman media sosial sesuatu perkara yang baik biasa bagi menjadikan viral dan sensasi semakin menjadi-jadi.

Baru-baru ini, sekumpulan remaja yang memanjat arca perkataan 'IPOH' menjadi sensasi apabila aktiviti mereka mendapat perhatian ramai.

Kemudian beberapa remaja lain turut menjadi perhatian netizen dan media apabila mereka memanjat kren hanya berselfie beramal-ramai.

Tidak menjadi suatu kesalahan untuk selfie dan berkongsi perasaan seronok tersebut dengan rakan, namun jika ia dilakukan di tempat yang boleh mendatangkan risiko kemalangan tanpa menggunakan peralatan keselamatan diri maka tindakan mereka ini perlu ditegur dan diberikan nasihat agar ia tidak diulangi dan menjadi insiden.

Sedar ataupun tidak, tindakan mereka melakukan aksi sebegini untuk mencari keseronokan dan mendapat perhatian ini boleh membawa padah sama ada kemalangan, kecederaan, malah juga boleh bawa maut. Walaupun mereka mempunyai daya fizikal dan semangat yang kuat, perasaan adrenalin yang mengulung boleh mendatangkan bahaya jika tersilap langkah.



Beberapa taman rekreasi yang dilengkapi sistem keselamatan dihängungkan bagi mereka yang berminat melakukan aktiviti ekstrem.

Patah garis panduan

Aktiviti untuk melakukan aksi ekstrem di tempat berisiko seperti di bangunan tinggi, sungai deras, pantai berombak, laut, terjun udara dan tempat lain seumpamanya perlulah mengikut garis panduan yang telah ditetapkan dan dibenarkan oleh pihak berkuasa.

Ia perlu bagi memastikan aspek keselamatan untuk melakukan aktiviti tersebut dipastikan bagi mengelakkan kecederaan. Sifat obses seumpama ini juga sebahagian daripada masalah kesihatan mental atau dikenali sebagai personality disorder.

Walaupun mereka tahu risiko dan bahaya dihadapi, mereka tetap ingin melakukan aktiviti tersebut dengan alasan ingin mencabar diri dan membuktikan mereka boleh melakukannya.

Aktiviti ekstrem di tempat berisiko seperti di bangunan tinggi dan tempat lain seumpamanya perlu mengikut garis panduan yang ditetapkan.

Sifat obses seumpama ini juga sebahagian daripada masalah kesihatan mental atau dikenali sebagai personality disorder.

Walaupun mereka tahu risiko dan bahaya dihadapi, mereka tetap ingin melakukan aktiviti tersebut dengan alasan ingin mencabar diri dan membuktikan mereka boleh melakukannya.

perti mereka berfikir panjang akan akibat dan kesan daripada tindakan mereka. Bayangkan sekiranya mereka mendapat kecederaan, bukan sahaja keselamatan diri terjejas, malah ibu bapa dan ahli keluarga akan berduka.

Tidak dinafikan mereka mempunyai keberanian dan kepakaran tertentu, namun ia mungkin digunakan untuk perkara kebajikan yang boleh membangunkan agama, bangsa ataupun negara.

Jika dilihat dari perspektif lain, golongan muda yang mempunyai kelebihan dan minat dalam aktiviti lasak perlulah dibimbing untuk mencaburi bidang berkecuali.

Banyak platform yang disediakan pelbagai pihak sama ada kerajaan atau kelab tertentu untuk aktiviti lasak. Dari situ mereka boleh menonjolkan kelebihan der-

ngan cara yang sah dan lebih selamat. Mereka perlu bijak memanfaatkan bakat dan kebolehan dimiliki, agar menjadi role model kepada remaja yang lain dengan cara yang lebih profesional.

Saya ingin menegaskan kepada semua pihak dan masyarakat, sama ada remaja atau dewasa yang ingin melakukan sesuatu yang baik biasa agar memikirkan keselamatan diri dan orang lain.

Carilah ruangan atau tempat rekreasi dihängungkan dan guna peralatan keselamatan sepatutnya untuk aktiviti lasak atau mencabar. Janglah sampai mengabaikan keselamatan diri demi mendapatkan keseronokan atau populariti.

Tan Sri Lee Lam Thye,
Pengerusi NIOSH

Jeritan bawah besi perancah

Dengkik: "Kedengaran bunyi runtutan kuat disusuli jeritan beberapa pekerja yang cedera sejurus dihempas besi perancah yang jatuh dari tingkat 29 bangunan dalam pembinaan itu," kata salah seorang pekerja dikenali sebagai Ari, 36, di sebuah tapak pembinaan Kampung Sungai Buah, di sini.

Katanya, kemalangan berlaku kira-kira jam 9.30 pagi Isnin lalu, ketika kumpulan pekerja sedang membuka perancah di tingkat 29 sebelum besi itu terjatuh dan menimpa mereka yang berada di tingkat lima bangunan dalam pembinaan itu.

"Ketika itu, saya berada berhampiran bangunan berkenaan dan dikejutkan dengan bunyi dentuman kuat sebelum mendengar jeritan beberapa pekerja meminta tolong. Saya bergegas ke lokasi kejadian untuk menghulurkan bantuan," katanya ketika ditemui wartawan Harian Metro di lokasi kejadian, semalam.



PEKERJA binaan membantu mengalihkan besi perancah yang jatuh.

Kejadian itu mengakibatkan seorang buruh binaan warga Indonesia maut, manakala lapan lagi pekerja cedera selepas dihempas besi perancah itu.

Ari berkata, mangsa yang cedera dibawa ke Hospital Serdang oleh pihak pemaju untuk menerima rawatan lanjut.

Sementara itu, Ketua Polis Daerah Sepang Asisten Komisioner Abdul Aziz Ali berkata, mangsa, Eko Purnomo, 42, disahkan meninggal dunia di lokasi kejadian akibat kecederaan parah di bahagian kepala.

"Mangsa dikatakan tidak sempat menyelamatkan diri sebelum dihempas besi perancah yang jatuh dari tingkat atas menyebabkan dia cedera parah di kepala.

"Mayat mangsa dihantar ke Hospital Serdang untuk bedah siasat dan kes diklasifikasikan sebagai maut mengejut," katanya.

Kejadian itu menjadi tular di media sosial semalam apabila gambar mangsa yang cedera didedahkan oleh pihak tertentu.

Anchunya pihak Bomba dan Penyelamat Bangi tidak dimaklumkan berhubung kejadian itu oleh pengurusan tapak projek pembinaan sehingga gambar insiden itu mula menjadi tular di media sosial.

AKTIVITI EKSTREM DI TEMPAT BERISIKO ANCAM NYAWA

Publication: Berita Harian
Date of Publication: 9 January 2017
Page number: 79

Disclaimer

©Copyright 2017. National Institute of Occupational Safety and Health Malaysia. All rights reserved. No part of this publication may 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.