

NIOSH Malaysia Newsletter... bringing you the OSH updates

FYI



August 2021
ISSN 1675-5464

Your OSH preferred partner

Refleksi Sedekad Kemalangan dan Penyakit Pekerjaan di Malaysia





FILTER TECHNOLOGY

Designed for the most
vigorous environmental testing,
asbestos monitoring and controls



Try it for
yourself.
Scan QR to
redeem a free
trial sample

GVS Filtration Sdn Bhd
10F-2B, 10th Floor,
Tower 5 @ Puchong Financial Corporate Centre (PFCC),
Jalan Puteri 1/2, Bandar Puteri Puchong,
47100 Puchong, Selangor. MALAYSIA

Please email gvsmalaysia@gvs.com for a free trial sample recommendation !

WWW.GVS.COM

Executive Director's Note

Assalamualaikum W. B. T.

When we returned in August, there were several occasions that we all celebrated together with joy. First and foremost, the NIOSH team and I would like to congratulate YAB. Dato' Sri Ismail Sabri Yaakob on his appointment as Malaysia's ninth Prime Minister on August 21, 2021, at Istana Negara by the Yang di-Pertuan Agong Al-Sultan Abdullah Ri'ayatuddin Al-Mustafa Billah Shah. We trust that our new Prime Minister will bring a new ray of hope to the nation in facing challenges related to health management, economy and national stability. We are confident that the new government is capable of providing full support for the success of the National Recovery Plan (PPN) with transition strategies overwhelming the health crisis that hit the country since last year.

The month of August is filled with national sensations as it was the right time for us to express our patriotism to the country and invoke the spirit of unity just like the new hashtag on "Keluarga Malaysia" introduced by our new Prime Minister in his first national speech. A day to be remembered by all Malaysians. Being patriotic also reminded me to register my felicitations to the national athletes who made Malaysia proud by excelling at the Tokyo Olympics 2020 and Tokyo Paralympic 2020 games, winning several medals. We applaud the victory and are proud of the achievements made by our Malaysian sportsmen and sportswomen. Since Sport and Health are interrelated we would like to see sports activities are resumed at the earliest possible.

For this publication, I would like to express our gratitude to Department of Occupational Safety and Health (DOSH) for sharing valuable resources with NIOSH in enhancing and providing the direction for OSH professionals to understand the current trend and the initiatives that we shall achieve together.

I hereby wish our readers cherish every moment with those you love and care at every stage of your journey, let us express our patriotism and appreciate the chronicles of our country. Enjoy reading, stay healthy stay safe.

#KitaKeluargaMalaysia!

#MalaysiaPrihatin



Haji Ayop Salleh
Executive Director
NIOSH

Table of Contents

Refleksi Sedekad Kemalangan Dan Penyakit Pekerjaan Di Malaysia	4 - 7
Orang Yang Kompeten Pemangkin Pemeraksanaan Keselamatan Dan Kesihatan Pekerjaan Negara	8 - 9
Are You Ready For DOSH-SIRIM Certified Respiratory Protective Equipment (RPE)?	10 - 11
Poster-Poster Informasi	12 - 13
Aktiviti-Aktiviti Sepanjang Bulan Ogos 2021	14 - 15
Keratan-Keratan Akhbar	16

Editorial Team



August 2021
eISSN 2762-7412



Advisors

Haji Ayop Salleh
Major Haji Hanif Maidin (Rtd)

Editors & Writers

Ts. Hj. Shahronizam Noordin
Joy Khong Chooi Yee
Muhamad Syarizat Azmi

Advertising & Media Sales

Mohd Hussin Abd Salam
Ranjitha A/P Bala
Email : bmd@niosh.com.my
Tel : +60 16-559 7399

Publisher

NIOSH
Lot 1, Jalan 15/1, Section 15,
43650 Bandar Baru Bangi,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel : 03-8769 2100
Fax : 03-8926 2900
Email : general@niosh.com.my
Website : www.niosh.com.my



Please scan this QR code to provide feedback on NIOSH publications

Refleksi Sedekad Kemalangan dan Penyakit Pekerjaan di Malaysia

Oleh:

Ir. Ts. Dr. Majahar bin Abd Rahman, Ts. Muhammad Shah bin Ab Rahim, En. Muhamad Hapiz bin Abdullah dan En. Muhammad Firdaus bin Abd Razak
Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia



Statistik kemalangan pekerjaan negara dijana berdasarkan analisis komprehensif daripada data kemalangan sektor awam dan swasta yang diperoleh daripada lima (5) agensi sumber yang relevan iaitu Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP), Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO), Jabatan Tenaga Kerja (JTK), serta data Skim *Ex-Gratia* Bencana Kerja daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) dan Kementerian Kewangan (MOF).

Pada tahun 2020, sebanyak 32,674 kes kemalangan pekerjaan telah direkodkan di seluruh Malaysia, di mana 312 daripadanya adalah kes maut. Ini menjadikan kadar kemalangan pekerjaan di Malaysia pada tahun 2020, ialah 2.18 bagi setiap 1,000 pekerja, iaitu penurunan sebanyak 20% berbanding 2.71 pada tahun 2019. Manakala, kadar kematian pekerjaan pula berkurang sebanyak 45%, iaitu 2.09 setiap 100,000 pekerja pada tahun 2020, berbanding 3.83 pada tahun sebelumnya.

Dalam tempoh sedekad yang lalu (Rajah 1), kadar kemalangan pekerjaan 2020 menunjukkan penurunan ketara sebanyak 41%, berbanding 3.68 setiap 1,000 pekerja pada tahun 2010. Manakala, kadar kematian pekerjaan 2020 pula berkurang sebanyak 68%, berbanding 6.45 setiap 100,000 pekerja pada tahun 2010.



Rajah 1: Kadar Kemalangan dan Kematian Pekerjaan Negara 2010 - 2020

Berdasarkan perincian statistik kemalangan pekerjaan negara 2020 (Rajah 2), tiga sektor industri yang mencatat kadar kemalangan pekerjaan tertinggi ialah:

- i. Pengilangan (4.12 setiap 1000 pekerja);
- ii. Pembinaan (3.37 setiap 1000 pekerja); dan
- iii. Kemudahan (Elektrik, Gas, Air dan Perkhidmatan Kebersihan) (3.15 setiap 1000 pekerja).

Manakala tiga (3) sektor industri yang mencatat kadar kematian pekerjaan tertinggi ialah:

- i. Pembinaan (6.90 setiap 100 ribu pekerja);
- ii. Perlombongan dan Penguarian (3.65 setiap 100 ribu pekerja); dan
- iii. Pengilangan (3.32 setiap 100 ribu pekerja).

Rajah 2: Kadar Kemalangan dan Kematian Pekerja Negara Mengikut Sektor Tahun 2020



Terdapat pelbagai faktor yang mendorong kepada penurunan kadar kemalangan pekerjaan negara 2020 (Rajah 3), antaranya:

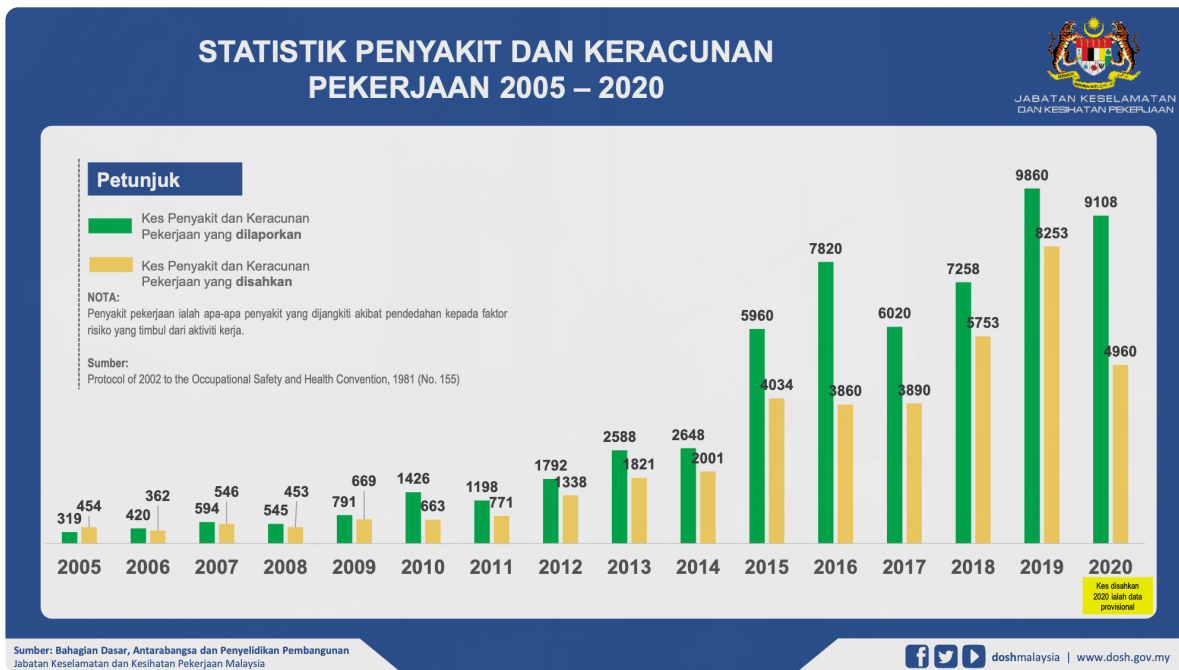
- Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang bermula sejak 18 Mac 2020 yang lalu menyebabkan sektor industri tidak beroperasi sepenuhnya;
- Penguatkuasaan dan promosi berkesan oleh JKKP diteruskan dengan menggunakan pendekatan norma baharu;
- Kesan tindakan punitif Jabatan terhadap majikan yang gagal mematuhi kehendak perundangan KKP;
- Majikan dan pekerja lebih prihatin untuk melaksana dan mematuhi SOP termasuk aspek KKP;
- Peranan aktif penyedia latihan, pertubuhan bukan kerajaan, dan lebih 68 ribu pengamal KKP berdaftar, dalam membantu majikan untuk meningkatkan tahap keselamatan dan kesihatan di tempat kerja; dan
- Keberhasilan jangka panjang pelaksanaan Pelan Induk KKP Negara.

Rajah 3: Faktor Penurunan Kadar Kemalangan Pekerja Negara



Di bawah Pelan Induk Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara 2016 – 2020 (OSHMP20), kadar kemalangan, kadar kematian dan jumlah pelaporan penyakit pekerjaan merupakan tiga indikator utama yang menunjukkan pencapaian tahap keselamatan dan kesihatan pekerjaan (KKP) di Malaysia.

Dalam aspek kesihatan pekerjaan, Kementerian Sumber Manusia (KSM) menerusi JKKP berusaha ke arah meningkatkan kesedaran majikan dan pengamal perubatan untuk melaporkan kes-kes penyakit dan keracunan di tempat kerja. Berbanding sepuluh tahun yang lalu, terdapat peningkatan ketara (5 kali ganda) dalam jumlah pelaporan penyakit dan keracunan pekerjaan yang diterima oleh JKKP, iaitu daripada 1,426 kes pada tahun 2010 kepada 9,108 pada tahun 2020 (Rajah 5). Ini selaras dengan peningkatan bilangan Doktor Kesihatan Pekerjaan (OHD) berdaftar iaitu 483 pada tahun 2011 kepada 1,080 pada tahun 2020.



Rajah 4: Jumlah Penyakit dan Keracunan Pekerjaan Yang Dilaporkan Dan Disahkan Tahun 2005 – 2020

Berdasarkan statistik kemalangan, kematian dan penyakit pekerjaan 2020, kesemua indikator prestasi utama (Rajah 5) di bawah Pelan Induk Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara terdahulu iaitu OSHMP20 telah mencapai sasaran yang ditetapkan. Pencapaian ini merupakan keberhasilan daripada usaha bersinergi semua pemegang taruh termasuk kerajaan, majikan, pekerja, pengamal KKP, persatuan dan badan bukan kerajaan yang berkaitan.

Penandaarasan kadar kemalangan dan kematian pekerjaan tahun 2020 (Rajah 5) Malaysia dengan negara Jepun, Singapura, United Kingdom dan Australia (2019) pula mendapati kadar kemalangan pekerjaan di negara kita merupakan yang terendah. Walaupun demikian kadar kematian pekerjaan di Malaysia lebih tinggi secara relatif berbanding dengan negara lain yang disenaraikan.

PENANDAARASAN KADAR KEMALANGAN PEKERJAAN NEGARA 2020



Rajah 5: Penandaarasan Kadar Kemalangan Dan Kematian Pekerjaan Tahun 2020 Antara Malaysia Dengan Empat Buah Negara

Negara	Jepun	Malaysia	Singapura	UK	Australia
Kadar Kemalangan (per 1,000 pekerja)	2.44	2.18	3.44	2.38	9.40**
Kadar Kematian (per 100,000 pekerja)	1.49	2.09	0.90	0.34	1.40**
Sumber	JISHA Statistic 2020 https://www.jisha.or.jp/en/press/statistic/index.html	Website DOSH 2020 https://www.dosh.gov.my/index.php/ms/statistic-w/national-occupational-accident-fatality-rate-y	WSH Report 2020 https://www.mom.gov.sg/-/media/mom/documents/safety-health/reports-stats/wh-national-statistics-wh-national-state-2020.pdf?e=en&hash=C47676360704372708B0750A7E124FA5	HSE UK 2020 http://www.hse.gov.uk/statistics/ables/index.htm	** Annual Report 2019 https://www.safeworkaustralia.gov.au/sites/default/files/2021-01/Australian%20Workers%20%20Compensation%20Statistics%202018

Sehubungan itu, KSM menerusi JKKP akan melancarkan Pelan Induk Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara 2021 – 2025 (OSHMP25), yang bertemakan “KKP Inklusif – Kebersamaan dan Komitmen”, yang meliputi tujuh teras strategik bagi meningkatkan tahap keselamatan dan kesihatan pekerjaan di negara kita (Rajah 6).

KESINAMBUNGAN PELAN INDUK KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN 2021 – 2025



Sumber: Bahagian Dasar, Antarabangsa dan Penyelidikan Pembangunan Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia

f t doshmalaysia | www.dosh.gov.my

Rajah 6: Kesenambungan Pelan Induk Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 2021 – 2025

Di sebalik pandemik COVID-19 yang masih melanda negara dan dunia pada masa kini, semua pihak perlu memainkan peranan secara bersinergi dan holistik bagi memastikan aset utama negara, iaitu sumber manusia terpelihara serta berada dalam persekitaran kerja yang selamat, sihat dan kondusif. Justeru, dengan pelbagai inisiatif kerajaan yang telah, sedang dan akan dilaksanakan, serta dengan kerjasama erat majikan dan pekerja dapat memantapkan lagi daya tahan sistem KKP di negara kita, bagi mendepani cabaran pada masa hadapan.



Orang Yang Kompeten Pemangkin Pemeriksaan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara

Oleh:
Ir. Ts. Dr. Majahar bin Abd Rahman, En. Muhammad Firdaus bin Abd Razak, En. Mohd Faeizie bin Mahat, En. Wan Ahmad Jazilla bin Wan Hassan dan Ts. Muhammad Shah bin Ab Rahim
Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia



Orang Yang Kompeten (OYK) bukan sesuatu yang asing dalam Sistem Pengurusan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara. Berdasarkan rekod OYK yang pertama dilantik di negara ini ialah seorang drebar enjin iaitu Encik Nailie bin Esa yang berkhidmat di Tronoh Tin Mines, Kampar, Perak pada tahun 1899 iaitu kira-kira 122 tahun yang lalu.

Peranan OYK menjadi lebih penting dengan pewartaan Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 (AKKP 1994) yang berteraskan kepada prinsip perundangan sendiri di mana “ tanggungjawab untuk memastikan KKP di tempat kerja terletak kepada mereka yang mewujudkan risiko dan bekerja dengan risiko berkenaan iaitu majikan dan pekerja”. Berteraskan kepada prinsip ini OYK berperanan penting untuk membantu majikan bagi melaksanakan tanggungjawabnya untuk memastikan aspek keselamatan dan kesihatan pekerja sewaktu bekerja sentiasa terpelihara juga untuk mengelakkan kerugian berpunca daripada insiden KKP.

Sehingga akhir Julai 2021 negara mempunyai seramai 68,478 OYK berdaftar aktif dengan nisbah 90 : 10, iaitu 90% dalam bidang keselamatan pekerjaan dan 10% dalam bidang kesihatan pekerjaan. Statistik juga menunjukkan bilangan OYK bertambah sebanyak 186% dalam tempoh pelaksanaan Pelan Induk Keselamatan dan Kesihatan Negara 2020 (OSHMP20) iaitu seramai 23,979 orang pada tahun 2016 kepada 68,586 orang pada tahun 2020.



Rajah 1: Orang Yang Kompeten Berdaftar Mengikut Jenis Kompetensi Setakat Julai 2021

Terdapat beberapa ciri yang agak unik untuk program kompetensi dalam bidang KKP antaranya tempoh kursus untuk menjadi OYK adalah singkat secara relatif iaitu antara 1 hingga 4 minggu. Terdapat juga kategori OYK yang diiktiraf berdasarkan pengalaman kerja terdahulu. Walaupun demikian sijil OYK dalam bidang KKP yang terkini mempunyai tempoh sah yang tertentu biasanya 2 hingga 3 tahun dan mengumpul mata pembelajaran berterusan (CEP) merupakan salah satu syarat pembaharuan kompetensi yang ditetapkan.

Selain itu, berdasarkan kajian oleh Institut Maklumat dan Analisis Pasaran Buruh (ILMIA), OYK dalam bidang KKP sebelum pandemik COVID-19 mempunyai gaji asas yang lebih tinggi secara relatif dengan profesyen yang setara kerana keperluan melantik OYK dalam kebanyakan keadaan terikat dengan kehendak perundangan.

Mungkin disebabkan faktor keperluan mengumpul mata CEP, OYK dalam bidang KKP mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk terus mempertingkatkan pengetahuan dan kemahiran dalam bidang ini. Di Malaysia terdapat pelbagai Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) yang memberi fokus kepada aspek keselamatan dan kesihatan pekerjaan yang diwujudkan sejak tahun 1971 lagi. Pertubuhan ini banyak membantu OYK di dalam mempertingkatkan pengetahuan dan kemahiran di dalam disiplin masing-masing.



Keperluan melantik OYK KKP dalam industri juga mungkin telah menjadi faktor pendorong Institusi Pengajian Tinggi (IPT) di negara ini menawarkan kursus dalam bidang ini daripada peringkat sijil hingga ke peringkat doktor falsafah.

Salah satu keberhasilan peranan OYK KKP di Malaysia ialah tercapainya 3 objektif utama Pelan Induk Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 2016 - 2020 (OSHMP20) iaitu penurunan kadar kemalangan dan kematian pekerjaan serta peningkatan kesedaran untuk melaporkan penyakit pekerjaan. Berdasarkan statistik kadar kemalangan pekerjaan negara pada tahun 2020 adalah 22% lebih rendah berbanding dengan tahun 2016 manakala kadar kemalangan maut menurun sebanyak 59% pada tempoh yang sama. Selain itu, kesedaran untuk melaporkan kes penyakit pekerjaan meningkat sebanyak 53% dalam tempoh berkenaan.

Dalam suasana negara dilanda pandemik COVID-19 keperluan untuk mengadakan satu lagi kategori OYK yang dikenali sebagai PAKAI (Pegawai Kesihatan Awam Industri) wajar dipertimbangkan. Antara peranan penting yang boleh dilaksanakan oleh PAKAI di tempat kerja termasuk:

- i. Merangka dan melaksana program promosi kesihatan;
- ii. Pelaksanaan program pencegahan penyakit berjangkit;
- iii. Pelaksanaan program pencegahan penyakit tidak berjangkit;
- iv. Pencegahan penyalahgunaan bahan (substance abuse);
- v. Mempromosi amalan gaya hidup sihat;
- vi. Melaksana program kesihatan mental;
- vii. Pengendalian isu kebersihan dan sanitasi tempat kerja;
- viii. Penjagaan kualiti pemakanan tempat kerja;
- ix. Mengendalikan isu kuarantin pekerja yang mendapat penyakit berjangkit; dan
- x. Menjadi pegawai perhubungan antara majikan dengan agensi kerajaan yang relevan termasuk Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP).

Pelantikan PAKAI dapat membantu mengurangkan *downtime* industri disebabkan pandemik COVID-19 atau isu kesihatan awam yang lain juga dapat membantu mengurangkan beban kepada sistem kesihatan awam negara.

Sistem pengiktirafan dan pensijilan OYK di negara ini juga wajar untuk dipertingkatkan dengan mengikut sistem arus perdana yang lebih sesuai termasuk Sijil Kemahiran Malaysia (SKM) dan sistem pensijilan lain yang relevan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa dalam usaha memperkasakan OYK dalam bidang KKP negara.

Are You Ready for DOSH-SIRIM Certified Respiratory Protective Equipment (RPE)?

Department of Occupational Safety and Health (DOSH) has implemented a new requirement of using DOSH-SIRIM approved Personal Protective Equipment (PPE). Effective 1-June-2021, all *particulate respirator used to protect against workplace hazards shall registered and approved by DOSH.

(*Note: Particulate respirator refers to filter material that protect against particulate hazards. This including air-purifying respirator such as disposable and reusable respirator)

Particulate respirator purchased prior to enforcement date can continue to be used until its expiry date or the next change-out due to hygiene, damage, etc.

DOSH-SIRIM PPE certification scheme is important to ensure users using DOSH approved PPE to achieve risk reduction in the workplace and enable PPE users to obtain optimum protection and therefore reducing risk of potential long term illnesses and diseases.

Legislation with approved Respiratory Protective Equipment

- *Lead Regulations 1984, Reg. 21(3)*
- *Asbestos Process Regulations 1986, Reg. 9(1)(b)*
- *Mineral Dust Regulations 1989, Reg. 18(1)(b)*
- *Use and Standard of Exposure of Chemicals Hazardous to Health Regulations 2000 Reg.16(1)*

The SIRIM label was changed from figure (A) to figure (B) when DOSH kick-started the new enforcement. The label is usually applied on the packaging box.



Figure A: SIRIM label



Figure B: SIRIM-DOSH label

How to choose DOSH-SIRIM certified RPE?

1. Discuss with PPE supplier and verify DOSH PPE approval list.
2. Review existing workplace RPE matrix or model with associated hazards.
3. Refer to filter selection guide from existing standard to DOSH-SIRIM approved respiratory protective equipment. (eg: from existing NIOSH US to European Standard or Malaysia Standard).
4. Ensure to purchase approved product that comes with DOSH-SIRIM label.

5. Review respiratory program which includes fit testing, and user donning training.

Filter Selection Conversion Guide:

Current DOSH-SIRIM approved particulate filter and gas and vapor filter are tested according to European Standard (EN) with CE mark or Malaysia Standard (MS). Particulate filter's filtration efficiency, gas and vapor filter colour coding, reusable face piece's assign protection factor, maximum use concentration and its use limitation shall be taken into consideration. It is good to have the understanding of the differences between NIOSH (US) vs European standard (EN). Table (A) and (B) tabulate the filtration efficiency for particulate filters and color coding for cartridges or gas filters.

If you are using NIOSH (US) approved particulate filter combined with gas and vapor cartridge, conversion guide listed in figure (C) may offer some insight.

Table A: NIOSH (US) vs European Standard (EN) Particulate Filter Efficiency

NIOSH (US)		Filtration Efficiency		
		95%	99%	99.97%
Class	N	N95	N99	N100
	R	R95	R99	R100
	P	P95	P99	P100

European Standard (EN)		Filtration Efficiency		
		80%	94%	99%
EN 149	FFP1	FFP2	FFP3	-
EN 143	P1	P2	-	P3

- EN 149 for filtering facepiece / disposable respirator.
- EN 143 for particulate filter in reusable respirator.

Table B: EN14387 Gas Filter and Combined

EN Standard/Manufacturer		Remark
Filter Type	Colour	
A	Brown	Organic vapor with boiling point >65°C.
AX	Brown	Organic vapor with boiling point <65°C.
B	Grey	Inorganic gas such as sulphur dioxide.
E	Yellow	Acid gases such as hydrogen sulfide.
K	Green	Ammonia and organic ammonia derivative.
Hg	Red	Mercury vapor and mercury compound.
ABEK	Multicolour	Multigas and vapor.
*Formaldehyde	Mustard yellow	*3M apply mustard yellow for formaldehyde.
P	White	Particulate filter: Dust, Mist, Fumes, micro-organism.

Table C: Assigned Protection Factor

Assigned Protection Factor (APF)	Half Facepiece		Full Facepiece	
	HSE(UK)	OSHA (US)	HSE(UK)	OSHA (US)
P1 Particulate Filter	4	10	4	10 (QLFT); 50 (QNFT)
P2 Particulate Filter	10		10	
P3 Particulate Filter	20		20	
Class 1 Gas & Vapor Filter	10 or *1000ppm (0.1% vol) whichever is lower.	20 or *1000ppm (0.1% vol) whichever is lower.		
Class 2 Gas & Vapor Filter	10 or *5000ppm (0.5% vol) whichever is lower.	20 or *5000ppm (0.5% vol) whichever is lower.		

* Note : Air purifying respirator is not design for IDLH.
 • IDLH - Immediate danger to life and health
 • QLFT - Qualitative Fit Testing for respirator
 • QNFT - Quantitative Fit Testing for respirator
 • Maximum Use Concentration = Assigned Protection Factor X OEL

Figure C: Respirator Particulate Filter & Gas Filter and Combined Filter Color Coding

NIOSH US Approval	DOSH-SIRIM Certified
● 6001 OV	● 6051 A1
● 6002 AG ● 6003 OV + AG	● 6057 ABE1
● 6004 Ammonia	● 6054 K1
● 6005 OV + Formaldehyde	● 6075 A1 + Formaldehyde
● 6006 Multi-Gas	● 6059 ABEK1
● 6007 Mercury + OV ● 6009S Mercury + Chlorine	● 6096 A1E1HGP3*

NIOSH US Approval	DOSH-SIRIM Certified
● 2071 (P95)	● 2125 (P2R)
● 2078 (P95 with nuisance level OV/AG) ¹	● 2128 (P2R with nuisance level OV/AG) ¹
● 2091 (P100) ²	● 2135 (P3R) ²
● 2096 (P100 with nuisance level AG) ^{1,2} ● 2097 (P100 with nuisance level OV) ^{1,2}	● 2138 (P3R with nuisance level OV/AG) ²
● 7093 ²	● 6035 ²
● 7093C ^{1,2}	● 6038 ^{1,2}

1. 3M recommends for odor relief against nuisance acid gases or organic vapor.
 2. NIOSH US required HEPA filter label magenta as colour code. Certified have no colour code or white colour for combination of gas and vapor filter.
 3. NIOSH US cartridge own single colour while CE cartridge may have multiple colour codes subject to type of gas and vapor filters.

Filter Selection Guide: Colour Coding

NIOSH US Colour / Filter Type	● Organic vapor	● Acid Gases	● OV & Acid gases	● Ammonia
	● Mercury	● Multi-gas	● Forlmaldehyde	● HEPA Filter



Are you Ready for DOSH-SIRIM Certified RPE?

To find out more, you can fill up the form by scanning the QR Code or access the link provided for us to work with you on what you need!

http://go.3M.com/Resp_DOSHSIRIM



Sherlyn Voon
Application Engineering Specialist

3M Malaysia Sdn. Bhd.
Email: 3mmpsds@mmm.com

RESPIRATOR FIT TEST



Fit test method:

1 Qualitative Fit Testing (QLFT)

2 Quantitative Fit Testing (QNFT)



"As COVID-19 is **highly transmissible** and there is growing evidence for its **airborne** transmission, fit testing has becoming essential to ensure users are **receiving expected level of protection** by **minimizing contaminant/harmful pathogens leakage** into the face mask."

A test protocol conducted **yearly** to verify that a respirator **fits correctly** and provides **comfort** to the user.



- Legal compliance
- Safety
- Comfort
- Sensitization


Malaysia refers to **USECHH Regulations 2000 Sec 6 (3)** regarding fit testing



Ministry of Health Malaysia (MOH) has included the importance of fit testing in **MOH Policies and Procedures on Infection Control**

Internationally, the need of respirator fit test has been stated in **US (OSHA 29CFR1910.134)**
UK (Health and Safety Executive)
International (ISO 16975-3:2017)





HRL Sharing

SCBA Integrity is Our Priority

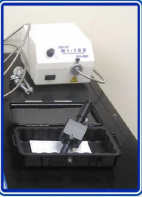
Know Your SCBA Cylinder Part 2

SCBA Cylinder Requalification

When to requalify your cylinder?


- Every 5 years (EN 1968:2002 & ISO 11623:2015)

Requalification Process




Visual Inspection

- Inner Wall & Outer Wall Visible Defects (E.g. Cut and Dent)
- Cylinder Thread Defects



Corrosion Test (For Steel Only)

- Corrosion Removal
- Post Corrosion Removal Inspection (E.g. Pitting)



Hydrostatic Test

- Volumetric Expansion Water Jacket Method
- Permanent Volumetric Expansion Check

FOR MORE INFORMATION, PLEASE VISIT US AT:
 HYDROSTATIC AND REFILLING LABORATORY (HRL), OSHECT, NIOSH MALAYSIA
 Lot 1, Jalan 15/1, Seksyen 15, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor
 CONTACT NO.: 03-87693117 WHATSAPP NO.: 010-4583969
 EMAIL: cmc@niosh.com.my / mohd.atif@niosh.com.my

Accelerating Sustainability 

PROMOTE THE CULTURE OF INTEGRITY WITH ISO 37001


ANTI BRIBERY MANAGEMENT SYSTEM

ISO 37001 Anti Bribery Management Systems addresses one of the world's most destructive and challenging issues head-on, and demonstrates an organisation's committed approach to stamping out corruption.



**LEARN MORE ON ANTI BRIBERY MANAGEMENT SYSTEMS
 ISO 37001 WITH NIOSH CERTIFICATION!**

Email us now at inquiry@nioshcert.com.my



OCCUPATIONAL HEALTH NURSE - REMOTE LEARNING (OHN-RL)

COURSE TITLE : Occupational Health Nurse - Remote Learning

COURSE DURATION : 10-day(s) / 68.50-hour(s)

COURSE CATEGORY : Competency

HRD CORP. SCHEME : SBL KHAS

COURSE FEE : RM 1,908.00 (inclusive of 6% SST)

EXAMINATION FEE : RM 400.00

TOTAL FEE : RM 2,308.00 (inclusive of 6% SST)

COURSE CODE : OHN-RL

COURSE LEVEL : Basic

OBJECTIVE(S):

- Recognised occupational hazards and manage occupational health issues at the workplace.
- Plan the health surveillance programme.
- Perform audiometric and spirometry testing competently.
- Manage occupational health clinic at the workplace.

TARGET GROUP(S):

- Registered Nurses.
- Medical Assistants.

ENTRY REQUIREMENT(S):

- i. Registered with the Nursing Board of Malaysia or Medical Assistant Board or equivalent.

Module 1	Module 2
<p>TOPIC(S):</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Intro to OSH ii. FMA and Health Regulations. iii. OSHA. iv. USECHH. v. NADPOD. vi. Intro to OHN. vii. Structure & OHN Unit. viii. Occupational Health Nursing process. ix. Role and Responsibilities of OHN. x. Needlestick Injuries Management. xi. Chemical Hazards. xii. Ergonomics Hazards. xiii. Biological Hazards. xiv. Psychosocial Hazards. xv. Physical Hazards. xvi. IHL Investigation. xvii. Intro to Occupational Diseases. xviii. Musculoskeletal Disorders. xix. Occupational Lung Diseases. xx. Occupational Skin Disorders. xxi. Occupational Reproductive Disorders. xxii. Liver & Kidney Disorders. xxiii. Neurological Disorders. xxiv. SOCSO. xxv. Occupational Epidemiology. xxvi. Occupational Toxicology. xxvii. Industrial Hygiene. 	<ol style="list-style-type: none"> i. OSHMS. ii. Intro to HIRARC. iii. Risk Management. iv. Principles of Control: Prevention, Mitigation & Recovery. v. Emergency Response Plan and Preparedness. vi. Chemical Health Risk Assessment. vii. Medical Surveillance. viii. Fitness for Work. ix. Disability Assessment. x. Return to Work. xi. Preparation for Medical Board. xii. Health promotion and Wellness Programme. xiii. Drug and Alcohol-Free Workplace Programme. xiv. Management of Common Blood Borne Pathogens. xv. Travel Health. xvi. Counselling. xvii. Code of Professional Conduct for Nurses. xviii. Radiation Hazard. xix. Audiometric Test. xx. Lung Function Test.

ONLINE REGISTRATION

<http://edafatar.niosh.net.my>

NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (NIOSH)

Lot 1, Jalan 15/1, Section 15, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-8769 2100 Fax: 03-8926 2900

Syabas & Tahniah

kepada semua atlet Malaysia di
OLIMPIK TOKYO 2020



Aaron Chia-Soh Wooi Yik
Pingat Gangsa
Acara BADMINTON BEREGU LELAKI



Dato' Mohd Azizulhasni Awang
Pingat Perak Acara KEIRIN

Tokyo 2020

Daripada National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)



JOM IKLAN !!!

Tingkatkan jualan produk & perniagaan anda melalui Ruang Iklan di FYI NIOSH

PAKEJ RUANG IKLAN

Jenis Iklan	1 Bulan	6 Bulan	12 Bulan
Muka Surat 2 (Dalam) - Muka penuh - 21cm X 29.5cm	RM 1,000	RM 5,000	RM 10,000
Muka Akhir (Dalam) - Muka penuh - 21cm X 29.5cm	RM 800	RM 4,000	RM 8,400
1 Muka Penuh (Dalam) - 21cm X 29.5cm	RM 700	RM 3,500	RM 7,350
1/2 Muka - 21cm X 14.5cm	RM 600	RM 3,000	RM 6,300
1/4 Muka - 10.5cm X 14.5cm	RM 500	RM 2,500	RM 5,250

*Harga pakej tidak termasuk 6% SST

Terma & Syarat :

1. Semua pengiklan hendaklah menyediakan *artwork*.
2. Pengiklan hendaklah memberi design *artwork* iklan sekurang-kurangnya satu bulan sebelum tarikh penerbitan.
3. Bayaran hendaklah dibayar kepada akaun NIOSH berserta *design artwork*.
4. Pengiklan perlu memohon melalui emel di bmd@niosh.com.my.
5. Sekiranya permohonan diluluskan, pihak NIOSH akan menghubungi pengiklan.

**INILAH MASANYA
UNTUK ANDA
IKLANKAN
PERNIAGAAN ANDA**

FYI NIOSH diedarkan dalam bentuk softcopy kepada ahli NIOSH, rakan strategik sektor awam dan swasta, dan juga pelanggan.

Aktiviti

Aktiviti-Aktiviti Sepanjang Bulan Ogos 2021



NIOSH WEBINAR (CEP : 5 POINTS)

05/08/2021 | THURSDAY

WEBINAR :
UNDERSTANDING AND
IMPLEMENTATION OF OSHA 1994

• Fee : RM150 | • 08.30AM - 05.30PM

TRAINERS :



M PARAMESVARAN MARIAPPAN
(ACP & AITES COMPETENT PERSON/TRAINER)



AHMAD AIZUDDIN AHMAD RIDWAN
(OSH COMPETENT-CERTIFIED TRAINING/INSTRUCTOR)



05/08

05/08

OSH Talk
OSH Mental Health
Topic :
Let's TALK Minda Sihat Bekerja Dari Rumah
Speaker :
Mrs. Siti Nurani Hassan
FREE !!!
All are invited
NIOSH 05/08/2021, Thursday
LIVE 11.00 AM - 12.00 PM
www.fesbook.com/nioshmalaysia

LENSA
KOMPETENSI
INTRODUCTION TO
OCCUPATIONAL SAFETY
AND HEALTH (OSH) COORDINATOR
(SESI 1)
Disampaikan oleh:
09 OGOS 2021 (ISNIN)
11.00 Pagi - 12.00 T/hari
AHMAD AIZUDDIN AHMAD RIDWAN
RESIDENT TRAINER
NIOSH OSH-C PROG.
Jabatan Pendidikan dan Latihan
NIOSH
f LIVE Jom sertai kami!

09/08

11/08

LENSA
KOMPETENSI
INTRODUCTION TO
OCCUPATIONAL SAFETY
AND HEALTH (OSH) COORDINATOR
(SESI 2)
Disampaikan oleh:
11 OGOS 2021 (RABU)
11.00 Pagi - 12.00 T/hari
AHMAD AIZUDDIN AHMAD RIDWAN
RESIDENT TRAINER
NIOSH OSH-C PROG.
Jabatan Pendidikan dan Latihan
NIOSH
f LIVE Jom sertai kami!

OSH TALK
(SHARING SESSION)
Selecting the Right
DOSH SIRIM Certified
Respiratory Protective
Equipment
Guiding you towards elevated
safety standards and compliance
12th August 2021 (Thurs)
11am - 12pm
facebook LIVE
Come Join Us
SPEAKER
Ms. Sherlyn Voon
Application Engineering
Specialist (Personal Safety)

12/08

12/08

NIOSH WEBINAR (CEP : 5 POINTS)
12/08/2021 | THURSDAY
WEBINAR :
FUNDAMENTAL CONFINED SPACE
ASSESSMENT
• Fee : RM150 | • 08.30AM - 05.30PM
TRAINERS :
HJ SHAM @ ZAHARY B. SUDIN
(ACP & AITES COMPETENT PERSON/TRAINER)
M PARAMESVARAN MARIAPPAN
(ACP & AITES COMPETENT PERSON/TRAINER)

NIOSH WEBINAR (CEP : 5 POINTS)

16/08/2021 | MONDAY

WEBINAR :
THE EFFECTIVE WORKPLACE SAFETY
AUDITS

• Fee : RM150 | • 08.30AM - 05.30PM

TRAINERS :



HAIRUDDIN BIN NASRI
(OSE SPEAKER/LECTURER/TRAINER)



MOHD ZAMRI BIN MOHAMED
CERTIFIED LEAD AUDITOR FOR
OSG MANAGEMENT SYSTEM



16/08

30/8
ISNIN 3PTG



BERSEMUA
RUZITA MOHD SHARIFF
PAKAR TEKNIKAL TU
Jabatan Pendidikan dan Latihan & Pengalihan
KESKSES

**MINDA MERDEKA
JIWA SELAMAT
DAN SIHAT**

LIVE

30/08



OSH TALK
(SHARING SESSION)

Topik:
**Workplace Improvement
Need Analysis (WINA)**

LIVE 11.00am - 12.00 pm
30/08/2021
www.facebook.com/nioshmalaysia

30/08

LENSA
NIOSSH
KOMPETENSI

**INTRODUCTION TO
CONSTRUCTION WORK PERMIT
FOR RECEIVING AUTHORIZED AUTHORITY
(CWP-RAA)**

D disampaikan oleh:

27 OGOS 2021 (JUMAAT)
10.30 - 11.30 Pagi

LIVE Jom sertai kami!

AHMAD ASHRAF ABDUL RAHMAN
COURSE COORDINATOR
NIOSSH CWP-RAA PROG.
Jabatan Pendidikan dan Latihan
NIOSSH

27/08



**8th ASEAN-OSHNET
CONFERENCE**

YouTube · LIVE

**TOPIC
WORK FROM HOME**

"Strengthening the Labour Inspection Mechanism for
the Effective OSH Inspection Post Covid-19 Pandemic"

Wednesday, 25th August 2021
10:00 - 17:30 Kuala Lumpur Time (GMT +8)

doshmalaysia | www.dosh.gov.my

25/08

NIOSSH WEBINAR (CEP : 5 POINTS)

23/08/2021 | MONDAY

**WEBINAR :
WAREHOUSE SAFETY AND RISK
MANAGEMENT**

Fee : RM150 | 08.30AM - 05.30PM

Trainers:
SALPI NAZRI B. MAMAT (D40 COMPETENCY - CERTIFIED TRAINER/SPRAYER)
DR. SHAMSUL RIZAL B. SHAMSUDDIN (D40 COMPETENCY - CERTIFIED TRAINER/SPRAYER)

23/08

OSH Talk

OSH Mental Health
All you want to know about is
Stay Fit During Pandemic

FREE !!!
All are invited

Speaker:
MOHD NUR IKHWAN SHAFIEE

NIOSSH 19/08/2021, Thursday
LIVE 11.00 AM - 12.00 PM
www.facebook.com/nioshmalaysia

19/08

**WEBINAR:
PEMERKASAAN
GENERASI MUDA
SELAMAT & SIHAT**

18 OGOS 2021 (RABU) | 08.00AM - 1.00PM

PLATFORM: ZOOM MEETING
PENYERTAAN PERCUMA

PENCERAMAH:
1) En. Nur Alyani Fahmi bin Salihen - NIOSH
2) En. Mokhtar Bin Sabtu - JKPP
3) En. Mohd Fadzli bin Hadri Shah - PERKESO
4) Pn. Rafidah binti Omar - PERKESO

*TERBUKA KEPADA WARGANEGARA MALYSIA BERUMUR 18 TAHUN - 35
TAHUN SAHAJA
*SULIT PENYERTAAN DISEDIAKAN
*PENYERTAAN ADALAH TERHAD
*TIADA MATA CEP

Sebarang pertanyaan sila WhatsApp ke 019 - 231 6608

DAFTAR SEKARANG!
www.niosh.com.my

19/08

**WEBINAR ON:
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH FOR
PALM OIL PLANTATION**

DATE - 19 AUGUST 2021
TIME - 08.30AM - 05.30PM
PLATFORM - CLICK MEETING

FEE RM150.00
INCL 6% SST

CERTIFICATE OF PARTICIPATION
 5 CEP POINTS (JKKP/2021/14/00142)

SPEAKERS

MUHAMAD ALMANSARI
HEAD OFFICE, NIOSSH SABAH REGIONAL OFFICE (ISANDAKAN)

SUHAIMI BIN JUKI
RSIM MANAGER, SOUTHERN REGION, SIME DAREY PLANTATION BERHAD

AISA BINTI HARIS PANG
HEAD, COMPLIANCE MANAGEMENT UNIT, NIOSH CERTIFICATION SON BID

FOR MORE INFO:
019 - 231 6608 (secretariat seminar)
dl.tscd@niosh.com.my

REGISTER NOW AT WWW.NIOSSH.COM.MY → E-DAFTAR → SEMINAR NIOSH

18/08

Tragedi pelajar maut ketika cari liputan internet dapat perhatian

Sibu: Tragedi menimpa seorang pelajar perempuan yang maut akibat ditimpa larian ketika mencari liputan internet di Julian pada hujung minggu semasa sambutan Menteri Komunikasi dan Multimedia, Datuk Saifuddin Abdullah.

Dalam satu kenyataan semalam, beliau menyatakan kesedihan mendalam atas kematian pelajar berusia 17 tahun itu yang mencari liputan internet di Julian. Beliau berkata, "Saya amat berbangsa dan ingin menziarahkan nisan terakhir kepada keluarga seorang rama-rama dengan keajaiban pada 2 Ogos lalu akibat mencari liputan internet di Julian. Saya sangat berduka atas kematian pelajar ini."

Sarawak," katanya. Beliau berkata, di kawasan Sibu, Sarawak, beliau telah berjumpa dengan keluarga mangsa dalam program pembangunan Lembaga Multimedia Sarawak (MSA) yang juga agensi utama transformasi ekonomi digital Sarawak dan mengawal selia strategi ini. Beliau berkata, "Di bawah Program Pembangunan Digital Negara (PENS) melalui SKMM dan berkerjasama dengan MAMPU, MAMPU telah menubuhkan 12 pusat komuniti digital di bawah Dana Pembiayaan Perkhidmatan Sokongan (PPS) melalui SKMM dan berkerjasama dengan MAMPU. Beliau berkata, "MAMPU telah menubuhkan 12 pusat komuniti digital di bawah Dana Pembiayaan Perkhidmatan Sokongan (PPS) melalui SKMM dan berkerjasama dengan MAMPU."

Projek ini diumumkan pada 19 September 2020 dan akan dilaksanakan bermula September 2021 dan akan siap sepenuhnya pada Disember 2021. Beliau berkata, "Projek ini diumumkan pada 19 September 2020 dan akan dilaksanakan bermula September 2021 dan akan siap sepenuhnya pada Disember 2021."

Budaya kerja terancang jamin keselamatan, kesihatan pekerja

Aspek terpenting perlu dititikberatkan dalam amalan keselamatan dan kesihatan pekerjaan (SKKP) ialah memastikan budaya kerja yang selamat dan sihat. Beliau berkata, "Budaya kerja yang selamat dan sihat adalah asas kepada keselamatan dan kesihatan pekerjaan. Ini bermaksud bahawa pekerja harus sentiasa mematuhi prosedur keselamatan dan kesihatan pekerjaan yang ditetapkan oleh majikan mereka."

Hal ini kerana keselamatan dan kesihatan pekerjaan adalah tanggungjawab bersama antara majikan dan pekerja. Beliau berkata, "Majikan harus menyediakan latihan keselamatan dan kesihatan pekerjaan yang berkualiti kepada pekerja mereka. Di samping itu, pekerja juga harus mengambil inisiatif sendiri untuk memastikan keselamatan dan kesihatan mereka di tempat kerja."

SAM gesa semua cerun di Pulau Pinang diperiksa

ROSELWANG: Sabah Alam (SAM) meminta agar semua cerun di Pulau Pinang diperiksa memandangkan risiko keselamatan yang dihadapi oleh penduduk setempat.



Coron tanah di Pusat Falsafah Shuhah Tahir di Jalan Pantai Aceh, Balik Pulau runtuh selepas hujan lebat lebih sejam pada petang tadi.

Kejadian ini dipercayai berlaku apabila dua hingga tiga buah buai besar menggelembung dan kakadukan ke arah selatan selepas hujan lebat. Beliau berkata, "Mecahkan cerun yang tidak stabil adalah tugas yang sangat penting untuk memastikan keselamatan penduduk setempat. Kami meminta semua cerun di Pulau Pinang diperiksa dengan segera untuk mengelakkan kejadian serupa berlaku di masa hadapan."

Derita sakit belakang

Fahami punca kesakitan bersama Pakar Bedah Saraf Pusat Perubahan Surlway bagi mengelakkan keadaan bertambah serius

Kemara, penyakit sakit belakang, dikenali sebagai 'back pain', adalah salah satu masalah kesihatan yang paling biasa dialami oleh orang dewasa. Beliau berkata, "Sakit belakang boleh berlaku kepada siapa sahaja, pada usia berapa pun, dan dalam pelbagai situasi. Walau bagaimanapun, kebanyakan kes sakit belakang adalah sementara dan boleh sembuh dengan rawatan yang sesuai. Namun, jika sakit belakang berterusan atau semakin parah, ia mungkin menunjukkan masalah yang lebih serius yang memerlukan rawatan perubatan."



Info: Anjakan atau perubahan dalam kedudukan tulang belakang boleh menyebabkan sakit belakang.

Salah satu punca utama sakit belakang adalah perubahan dalam kedudukan tulang belakang. Beliau berkata, "Anjakan atau perubahan dalam kedudukan tulang belakang boleh berlaku akibat trauma, seperti kejatuhan atau kemalangan, atau akibat proses degeneratif yang berlaku seiring dengan usia. Gejala sakit belakang biasanya bermula dengan rasa sakit yang teruk, terutama apabila bergerak atau berdiri dalam tempoh yang lama. Rawatan untuk sakit belakang biasanya melibatkan ubat-ubatan perubatan, fisioterapi, dan perubahan gaya hidup."

Kos yang diilhat

Apabila berhadapan dengan situasi kecemasan, kos yang diilhat adalah faktor yang penting untuk dipertimbangkan.

Salah satu kos yang diilhat adalah kos perubatan. Beliau berkata, "Kos perubatan boleh menjadi sangat tinggi, terutama jika rawatan diperlukan untuk jangka waktu yang lama. Oleh itu, ia penting untuk memahami kos perubatan yang mungkin diperlukan dalam situasi kecemasan. Selain itu, kos lain yang mungkin diilhat termasuk kos kehilangan pendapatan, kos penjagaan jangka panjang, dan kos kehilangan kualiti hidup. Oleh itu, ia penting untuk merancang untuk situasi kecemasan dengan baik, termasuk dengan membeli insurans yang sesuai dan menyimpan dana kecemasan."

Kos yang tidak dapat diilhat

Apabila berhadapan dengan situasi kecemasan, kos yang tidak dapat diilhat adalah faktor yang penting untuk dipertimbangkan.

Salah satu kos yang tidak dapat diilhat adalah kos kehilangan kualiti hidup. Beliau berkata, "Kos kehilangan kualiti hidup adalah kos yang sukar diukur, tetapi ia boleh menjadi sangat tinggi. Ini termasuk kehilangan kemampuan untuk melakukan aktiviti harian, kehilangan kemampuan untuk bekerja, dan kehilangan kemampuan untuk menikmati kehidupan. Oleh itu, ia penting untuk memahami kos kehilangan kualiti hidup yang mungkin berlaku dalam situasi kecemasan. Selain itu, kos lain yang tidak dapat diilhat termasuk kos kehilangan hubungan sosial, kos kehilangan keyakinan diri, dan kos kehilangan harapan. Oleh itu, ia penting untuk merancang untuk situasi kecemasan dengan baik, termasuk dengan mencari sokongan sosial dan menjaga mental health."

BUKA TINGKAP 10 SAAT SEKALI

Antara panduan kurangkan risiko dijangkiti Covid-19 apabila berkesi kereta



DR MOHD RUSHDAN

Salah satu cara untuk mengurangkan risiko dijangkiti Covid-19 adalah dengan membuka tingkap kereta setiap 10 saat sekali. Beliau berkata, "Membuka tingkap kereta setiap 10 saat sekali akan membantu menukarkan udara di dalam kereta dengan udara segar di luar. Ini akan mengurangkan risiko dijangkiti Covid-19 kerana virus ini tidak boleh bertahan lama dalam udara yang tidak bergerak. Selain itu, membuka tingkap kereta juga akan membantu mengurangkan risiko dijangkiti Covid-19 dengan memastikan bahawa anda sentiasa memakai alat perlindungan diri (APD) yang sesuai, seperti topeng dan sarung tangan, dan mengelakkan sentuhan dengan permukaan yang sering disentuh oleh ramai orang."

Kaki kejang picu masalah insomnia, kemurugangan

Masalah yang tidak boleh abai adalah kerana impaknya bukan sembarangan.



DR MOHD RUSHDAN

Kaki kejang adalah masalah yang sering dialami oleh ramai orang, terutama pada waktu malam. Beliau berkata, "Kaki kejang biasanya berlaku apabila otot-otot di kaki berkontraksi secara tiba-tiba, menyebabkan rasa sakit yang teruk. Masalah ini boleh berlaku kepada siapa sahaja, tetapi ia lebih kerap berlaku kepada orang tua-tua. Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan kaki kejang, termasuk kekurangan elektrolit, dehidrasi, dan perubahan hormon. Rawatan untuk kaki kejang biasanya melibatkan ubat-ubatan perubatan, perubahan gaya hidup, dan fisioterapi. Jika kaki kejang berterusan atau semakin parah, ia mungkin menunjukkan masalah yang lebih serius yang memerlukan rawatan perubatan."

RANDSTAD SURVEY

69pc of respondents prefer to work from home

Survei ini mendapati bahawa 69 peratus responden lebih suka bekerja dari rumah berbanding di pejabat.

Hal ini kerana bekerja dari rumah menawarkan banyak kelebihan, termasuk fleksibiliti masa, mengurangkan tekanan, dan menghemat wang. Beliau berkata, "Bekerja dari rumah juga boleh membantu mengurangkan risiko dijangkiti Covid-19 kerana ia mengurangkan sentuhan dengan orang ramai dan permukaan yang sering disentuh oleh ramai orang. Oleh itu, ia penting untuk merancang untuk situasi kecemasan dengan baik, termasuk dengan membeli insurans yang sesuai dan menyimpan dana kecemasan."

RUGI LEBIH RM50,000 KEDAI MAKAN TERBAKAR

PORT DICKSON - Seorang pedagang menerima untaun apabila kedainya terbakar di Taman PD Utama di sini musnah dalam kebakaran pada Selasa.

Kebakaran jam 1.22 pagi itu menyalakan Mohd Johaimy Mohd Shueb, 43, mengalami kerugian dianggarkan lebih RM50,000.

Menurut Mohd Johaimy, dia mendapat maklumat mengenai kejadian itu selepas dihubungi oleh penduduk pada jam 1.30 pagi.

"Saya terus bangun dan bergeser ke kedai. Tapi bila saya sampai, kebakaran sudah berlaku dan kedai sudah musnah. Saya terpaksa melarikan kerja-kerja saya dan barang-barang saya ke tempat selamat. Saya sangat sedih kerana kerugian yang saya alami adalah sangat besar. Saya berharap insurans saya akan menanggung kerugian ini."

DR MOHD RUSHDAN

Survei ini mendapati bahawa 69 peratus responden lebih suka bekerja dari rumah berbanding di pejabat. Beliau berkata, "Bekerja dari rumah menawarkan banyak kelebihan, termasuk fleksibiliti masa, mengurangkan tekanan, dan menghemat wang. Oleh itu, ia penting untuk merancang untuk situasi kecemasan dengan baik, termasuk dengan membeli insurans yang sesuai dan menyimpan dana kecemasan."

Hal ini kerana bekerja dari rumah menawarkan banyak kelebihan, termasuk fleksibiliti masa, mengurangkan tekanan, dan menghemat wang. Beliau berkata, "Bekerja dari rumah juga boleh membantu mengurangkan risiko dijangkiti Covid-19 kerana ia mengurangkan sentuhan dengan orang ramai dan permukaan yang sering disentuh oleh ramai orang. Oleh itu, ia penting untuk merancang untuk situasi kecemasan dengan baik, termasuk dengan membeli insurans yang sesuai dan menyimpan dana kecemasan."

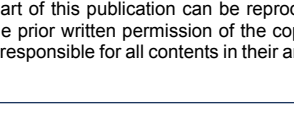
Disclaimer

Copyright 2021. National Institute of Occupational Safety and Health Malaysia. All rights reserved. No part of this publication can be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted 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 (NIOSH)

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 FYI NIOSH



JUBLI PERAK

Mohd Johaimy melitah keadaan kedai yang musnah terbakar di Taman PD Utama, Port Dickson pada Selasa.



1993-2018 NIOSH