



*Your OSH preferred partner*



● **Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja**

● **Hak Pekerja di Bawah Akta  
Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan  
(PINDAAN) 2022 - Akta A1648 – SUATU PENILAIAN**





Disember 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 W. B. T.**

**Bismillahirrahmanirrahim.**

Psikososial di tempat kerja adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara keadaan sosial seseorang pekerja dan kesihatan mentalnya ketika sedang bekerja. Kedua-dua perkara ini saling berkait rapat dan perlu diberi perhatian kerana jika tidak diurus dengan baik, ia akan menjejaskan kesihatan pekerja, kesejahteraan mental individu, produktiviti organisasi dan ekonomi Negara.

Sebagai seorang pekerja, kita tidak boleh mengelak daripada menghadapi masalah tekanan kerja dan stres. Isu tekanan kerja dan stres di tempat kerja ini adalah disebabkan oleh pelbagai faktor seperti tuntutan persekitaran kerja kontemporari, masalah peribadi, kesihatan dan masalah ekonomi.

Walau bagaimanapun, masalah psikososial di tempat kerja ini bukanlah menjadi tanggungjawab majikan sahaja. Sebagai seorang pekerja, setiap individu perlu bertanggungjawab memastikan kesejahteraan diri dan kesihatan mental terjaga bagi memastikan produktiviti organisasi tercapai.

Bagi pihak majikan pula, kepekaan dan pendekatan pengurusan risiko psikososial boleh dianggap sebagai satu usaha yang baik. Majikan perlu melaksanakan pelan pencegahan dengan membentuk fungsi organisasi dan budaya kerja yang boleh mengurangkan stres dan mewujudkan persekitaran psikososial sihat di tempat kerja seperti analisis keadaan, merangka pelan tindakan mengurangkan risiko, melaksanakan pemeriksaan bagi pengesanan awal dan menyediakan carta aliran untuk pengurusan dan rujukan.

NIOSH menawarkan program latihan dan khidmat rundingan seperti kursus *Mental Health Awareness* yang dapat memberikan kesedaran mengenai kesihatan dan penjagaan mental majikan dan pekerja manakala bagi aktiviti khidmat rundingan pula, NIOSH menawarkan program *Total Health and Wellness* bagi menyediakan solusi praktikal di tempat kerja terutamanya dalam aspek kesihatan mental.

Semoga perkongsian informasi bagi keluaran FYI Disember 2023 tentang pengurusan risiko psikososial di tempat kerja ini dapat memberikan panduan kepada majikan dalam menggalakkan persekitaran kerja yang kondusif, mewujudkan keseimbangan kerja dan kesejahteraan kesihatan pekerja bagi menjamin peningkatan produktiviti serta membuktikan bahawa majikan menghargai pekerja sebagai satu pasukan dalam organisasi. ■

Haji Ayop Salleh  
Pegarah Eksekutif  
NIOSH

## Senarai Kandungan

Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja	3
Hak Pekerja di Bawah Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan	4 - 5
Aktiviti-Aktiviti Sepanjang Bulan Disember 2023	6 - 9
Papan Kenyataan	10-14
Sudut Informasi	15
Keratan-Keratan Akhbar	16

# Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja

Jabatan Perundingan, Penyelidikan dan Pembangunan (CRDD), NIOSH

## Psikososial di Tempat Kerja

Psikososial di tempat kerja merupakan salah satu elemen yang penting dalam mewujudkan persekitaran kerja yang selamat, sihat dan sejahtera. Menurut Pertubuhan Buruh Antarabangsa (ILO), interaksi antara persekitaran kerja, organisasi kerja, deskripsi pekerjaan, kapasiti bekerja dan budaya dianggap sebagai faktor psikososial yang mempunyai pengaruh besar terhadap produktiviti, komitmen dan kepuasan bekerja. Oleh yang demikian, tidak hairanlah jika psikososial boleh menjadi salah satu faktor yang berupaya mengancam keselamatan, kesihatan dan kesejahteraan di tempat kerja.

## Kesan Hazard dan Risiko Psikososial

Hazard psikososial boleh wujud dalam semua organisasi, daripada semua jenis tugas kerja, peralatan dan pengaturan pekerjaan. Ia boleh berlaku daripada kombinasi beberapa aspek dan boleh mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis hazard lain yang wujud di tempat kerja.

**ISO 45003 Kesihatan dan Keselamatan Psikologi di Tempat Kerja: Mengurus Risiko Psikososial** adalah garis panduan global pertama yang menyediakan panduan praktikal pengurusan psikologi di tempat kerja melalui Sistem

Pengurusan Kesihatan dan Keselamatan Pekerjaan (OSHMS).

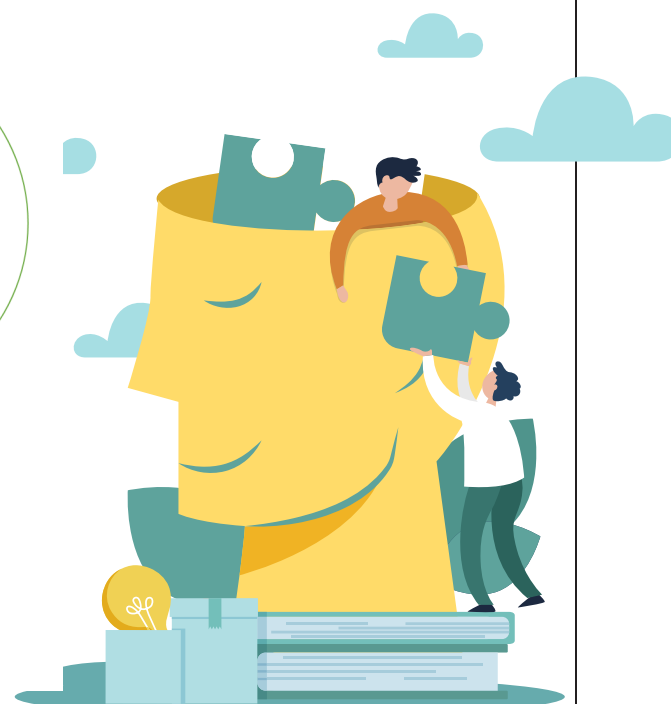
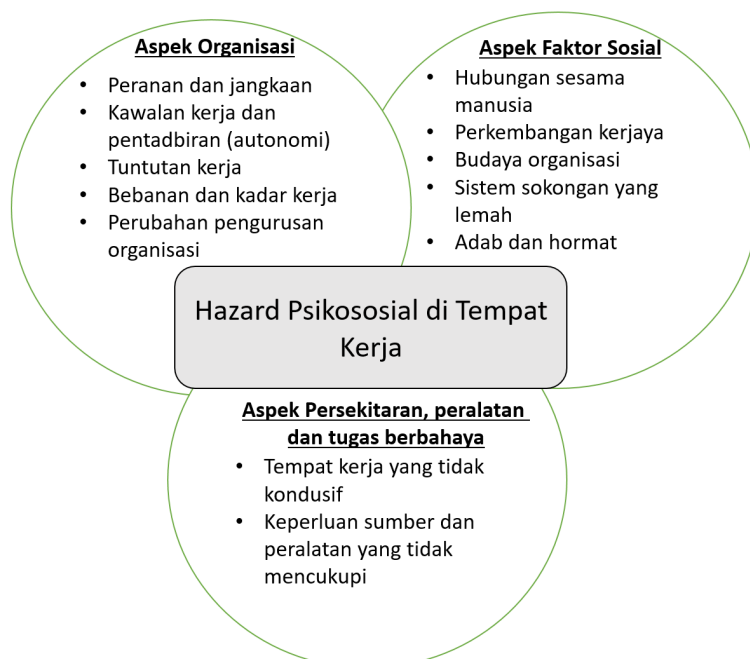
Antara kesan **risiko psikososial** termasuk **peningkatan kos** akibat ketidakhadiran pekerja, penggantian pekerja, pengurangan kualiti produk atau perkhidmatan, pengambilan dan latihan serta reputasi organisasi. Di samping itu, risiko psikososial juga boleh memberi kesan terhadap kesihatan seperti pendedahan terhadap pelbagai penyakit kardiovaskular, muskuloskeletal, diabetes dan kemurungan. Ini adalah kesan daripada tingkah laku penjagaan kesihatan yang buruk seperti penyalahgunaan bahan (dadah / alkohol) dan amalan pemakanan yang tidak sihat.

## Kawalan Risiko Psikososial melalui Program Sokongan Pekerja (*Employee Assistance Programme - EAP*)

Majikan perlu sentiasa peka dan komited dalam pengurusan risiko psikososial dan menjadi tonggak dalam mempromosi kesejahteraan di tempat kerja. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengeluarkan garis panduan bagi cadangan berasaskan bukti (*evidence-based recommendations*) dalam promosi kesihatan mental dan menyediakan sokongan bagi orang yang terjejas untuk terus berkembang maju di tempat kerja.

Program Sokongan Pekerja (*Employee Assistance Programme: EAP*) merupakan program intervensi berasaskan pekerjaan bagi membantu pekerja menangani isu berkaitan psikososial. Antara pendekatan EAP adalah bimbingan kaunseling dan sokongan moral, latihan dan terapi emosi yang sesuai mengikut keperluan.

Pengurusan risiko psikososial yang efektif amat penting bagi menghasilkan kesan yang positif, termasuk kepuasan kerja yang lebih baik dan peningkatan produktiviti. Walau bagaimanapun, kejayaan pengurusan risiko psikososial bergantung kepada komitmen daripada semua peringkat dan fungsi organisasi terutamanya daripada pengurusan atasan. ■



Rajah 1: Hazard psikososial berdasarkan pengelasan aspek dalam garis panduan ISO 45003:2021

# Hak Pekerja di Bawah Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (PINDAAN) 2022 - Akta A1648 – SUATU PENILAIAN

Anis Fahmy bin Pauzi  
MEF

## PENGENALAN

Setelah hampir 29 tahun Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (KKP) 1994 diperkenalkan, akhirnya pindaan telah dibuat melalui warta Akta Keselamatan dan Kesihatan (Pindaan) 2022 - A1648. Pindaan yang dibuat pada dasarnya adalah untuk meningkatkan keberkesanan penguatkuasaan dan memastikan perundangan seiring dengan perkembangan semasa. Pindaan juga penting dalam memastikan perundangan negara seiring dengan kehendak Pertubuhan Buruh Antarabangsa (ILO).

Secara keseluruhannya, sebanyak 27 seksyen telah ditambah beserta 2 jadual baharu. Sebanyak 35 seksyen telah dipinda, manakala 2 seksyen telah dipotong, menjadikan akta baharu ini mempunyai sebanyak 92 seksyen beserta 5 jadual.

Walaupun banyak pindaan telah dibuat, satu pindaan yang melibatkan pekerja telah menarik perhatian saya. Pindaan ini adalah pindaan yang melibatkan ratifikasi konvensyen ILO (C 155: Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan), yang telah memperkenalkan peruntukan baharu berkaitan hak pekerja. Peruntukan ini dinyatakan dalam seksyen yang baharu iaitu seksyen 26A seperti berikut :

*Hak pekerja 26A(1) "Seseorang pekerja, selepas memberitahu majikannya atau wakilnya bahawa dia mempunyai justifikasi yang munasabah untuk mempercayai terdapat suatu **bahaya hampir pasti berlaku** di tempat kerjanya, hendaklah mempunyai hak untuk mengeluarkan dirinya daripada bahaya atau kerja itu jika majikan itu gagal untuk mengambil apa-apa tindakan untuk menghapuskan bahaya itu."*

Jika diteliti peruntukan ini, isu yang timbul adalah "Bagaimanakah seseorang pekerja itu membuat keputusan untuk mempercayai bahaya hampir pasti berlaku?" dan "Bagaimanakah pekerja membuat tanggapan sesuatu kerja itu boleh mendatangkan bahaya dan kecederaan kepada dirinya?". Lebih rumitkan sekiranya suasana kerja melibatkan hazard yang tidak nyata seperti ejen-ejen biologi yang tidak dapat dilihat oleh mata kasar. Hal-hal ini sudah tentulah memberi kerumitan kepada pekerja dalam menentukan tahap bahaya loji, bahan, keadaan, aktiviti, proses, amalan, tatacara atau

suasana tempat kerja.

## Memahami "Sangkaan risiko" berbanding "Risiko sebenar"

Satu hal yang agak merisaukan dalam penentuan "**bahaya hampir pasti berlaku**" adalah ia berdasarkan keputusan pekerja untuk "**menjustifikasikan yang munasabah**". Justifikasi itu bergantung kepada kepercayaan pekerja tersebut semata-mata tanpa mengambil kira keperluan merujuk kepada fakta saintifik atau apa-apa rujukan. Peruntukan ini juga tidak memberi garis panduan yang jelas apakah yang dimaksudkan dengan "**justifikasikan yang munasabah**". Kebergantungan penentuan "**bahaya hampir pasti berlaku**" hanya tertakluk kepada kepercayaan pekerja semata-mata yang boleh menjurus kepada kegagalan untuk menentukan risiko sebenar / *real risk* sesuatu pendedahan pekerja kepada hazard.

Secara umumnya, "**justifikasi yang munasabah**" pekerja akan dipengaruhi oleh sangkaan risiko / *perceived risk* pekerja tersebut. Sangkaan risiko / *perceived risk* merujuk kepada keputusan subjektif seseorang dalam membuat keputusan tentang kebarangkalian kejadian buruk berlaku seperti kecederaan, penyakit pekerjaan dan kematian. Sangkaan risiko ini

berbeza daripada satu individu dengan individu yang lain. Ia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti latar belakang pekerja tersebut, pengalaman lampau, latar pendidikan dan latihan seseorang, di samping ciri-ciri hazard yang pekerja tersebut terdedah. Faktor-faktor ini akan mempengaruhi "**justifikasi yang munasabah**" seseorang pekerja dalam menentukan "**bahaya hampir pasti berlaku**" yang sebenar.

Apabila kita membicarakan sangkaan risiko / *perceived risk*, sesuatu keadaan di tempat kerja yang dianggap berisiko tinggi oleh seseorang pekerja mungkin

dianggap sederhana atau rendah oleh seorang pekerja yang lain. Hal ini kerana sangkaan risiko setiap orang adalah subjektif dan bergantung kepada pemahaman terhadap risiko masing-masing. Lebih membimbangkan apabila sangkaan risiko seseorang itu jauh daripada tahap risiko yang sebenar. Adakalanya risiko sebenar sesuatu itu mungkin tinggi tetapi pekerja menganggapnya risiko sederhana atau rendah. Dalam senario ini, pekerja itu berada di ambang "**bahaya yang hampir pasti berlaku**" tetapi dia menganggap dirinya selamat. Maka, sekiranya dia meneruskan tugasnya sudah tentu kecelakaan akan menimpa dirinya.

Manakala, sekiranya pekerja itu menganggap risiko yang dihadapinya itu tinggi sedangkan risiko sebenarnya adalah sederhana atau rendah, maka dia beranggapan dia berada dalam suasana "**bahaya yang hampir pasti berlaku**" walhal dia selamat. Hal ini sudah tentu akan menjejaskan sesuatu operasi syarikat kerana terpaksa menghentikan operasi bagi menyemak semula suasana tempat kerja disebabkan sangkaan risiko pekerja tersebut. Jika hal ini berlaku, matlamat asal peruntukan perundangan ini akan gagal dan menjadi kaunter produktif.

Selain daripada isu di atas, peruntukan ini membuka ruang kepada pekerja yang culas untuk memberi alasan tidak mahu meneruskan tugas kerana "**bahaya yang hampir pasti berlaku**" dan takut tercedera atau mati. Hal ini mungkin berlaku dan amat merugikan pihak majikan dan syarikat. Bagi pihak pekerja pula, sekiranya tiada garis panduan yang jelas dalam menentukan "**justifikasi yang munasabah**", mereka mungkin menjadi ragu-ragu untuk mengeluarkan diri daripada "**bahaya yang hampir pasti berlaku**". Hal ini akan menyebabkan para pekerja terpaksa meneruskan kerja walaupun sebenarnya mereka berada di dalam "**bahaya yang hampir pasti berlaku**" dan boleh menyebabkan kematian atau kecederaan parah.

Oleh yang demikian, bagi memastikan peruntukan hak pekerja ini betul-betul mencapai matlamatnya, syarikat dan pekerja perlu mengamalkan komunikasi terbuka dan sentiasa melaksanakan pentaksiran risiko di tempat kerja secara sistematik. Pentaksiran risiko ini perlu dibuat dengan penglibatan secara langsung para pekerja dan penyelia mereka. Sekiranya syarikat mempunyai



jawatankuasa Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, aktiviti pentaksiran risiko perlu diadakan dan dipantau oleh jawatankuasa Keselamatan dan Kesihatan Persekitaran.

Manfaat utama melaksanakan pentaksiran risiko adalah untuk mengelakkan kita terpengaruh dengan sangkaan risiko / *perceived risk* dan kita dapat membuat keputusan berdasarkan risiko sebenar. Keputusan yang objektif juga dapat memberi keyakinan kepada kedua-dua belah pihak majikan dan pekerja dalam memastikan suasana tempat kerja tidak berada di ambang **"bahaya yang hampir pasti berlaku"** dan dapat mengelakkan kecelakaan di tempat kerja.

### Pelaksanaan Pentaksiran Risiko di Tempat Kerja

Di bawah seksyen 18B (1) dan 18(2) akta pindaan ini juga memperuntukkan kewajipan majikan untuk menjalankan pentaksiran risiko dan langkah-langkah kawalan risiko di tempat kerja. Proses pentaksiran risiko ini merangkumi 3 langkah iaitu mengenal pasti bahaya, menganalisis risiko dan menentukan kawalan risiko. Langkah kawalan yang ditentukan tersebut hendaklah dilaksanakan oleh pihak majikan dan dipatuhi oleh para pekerja. Ia perlu diintegrasikan dalam sistem kerja selamat (peruntukan seksyen 15).

Kaedah pentaksiran risiko ini merupakan satu cara untuk sesebuah organisasi memastikan penentuan sesuatu **"bahaya hampir pasti berlaku"**. Ia merupakan kaedah yang sistematik yang menentukan sesuatu risiko berada pada tahap rendah, sederhana ataupun tinggi.

Ia juga merupakan satu kaedah yang objektif dan mengambil kira keparahan kesan hazard dengan mengkaji kekerapan pendedahan kepada bahaya, menjangkakan kemungkinan berlakunya kejadian berbahaya dan sekiranya berlaku kejadian berbahaya, adakah pekerja boleh mengelak daripada tercedera atau sekurang-kurangnya mengurangkan kadar keparahan kecederaan yang di alami oleh pekerja. Dalam proses pentaksiran risiko, langkah-langkah kawalan perlu ditentukan bagi mengawal kehadiran hazard di tempat kerja dan mengurangkan kesan hazard tersebut ke atas para pekerja.

Dalam melaksanakan pentaksiran risiko ini, antara sumber rujukan yang boleh digunakan dalam mengenal pasti hazard adalah seperti berikut:

- Maklumat tentang bahaya dengan merujuk kepada risalah helaian data keselamatan bahan yang boleh didapati daripada pembekal bahan tersebut.
- Menyemak rekod kecederaan dan penyakit yang berlaku di tempat kerja.
- Mendapatkan rekod perubatan pekerja.
- Maklum balas daripada pekerja tentang laporan "perbuatan tidak selamat / keadaan tidak selamat" (*unsafe act / unsafe condition*).
- Maklum balas daripada pakar bidang (*subject matter expert*).
- Menyemak laporan kemalangan lampau.

- Merujuk kepada langkah-langkah keselamatan yang disarankan oleh pengeluar.
- Laporan pengajaran daripada kemalangan / *lesson learnt*.

Perkara-perkara yang disenaraikan di atas ini dapat membantu pihak majikan dan pekerja dalam menentukan **"bahaya hampir pasti berlaku"** dalam proses pentaksiran risiko di tempat kerja. Namun, harus diingatkan maklumat berkenaan hazard tidaklah tertakluk kepada yang tersebut di atas semata-mata, malah pihak majikan haruslah terbuka dalam menerima maklumat daripada mana-mana sumber lain.

Difahamkan pihak Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan akan mengeluarkan tata amalan / garis panduan yang baharu bagi maksud pentaksiran risiko di tempat kerja. Pada hemat saya, kaedah inilah yang wajib dilakukan oleh setiap syarikat dengan proaktif. Pelaksanakan pentaksiran risiko di tempat kerja secara berterusan wajar dijadikan budaya di tempat kerja. Syarikat tidak boleh bergantung semata-mata kepada pemberitahuan pekerja mengenai **"bahaya hampir pasti berlaku"** tetapi perlu secara proaktif melaksanakan secara berterusan pentaksiran risiko di tempat kerja. Semoga dengan pengenalan akta pindaan yang baharu ini, dapat merancakkan lagi pelaksanaan pentaksiran risiko di tempat kerja dalam membentuk budaya kerja selamat dan sihat. ■



## 04 Dis 2023 | Majlis Pertukaran Memorandum Perjanjian antara NIOSH & 3M Malaysia Sdn Bhd

4 Disember 2023, Bandar Baru Bangi - Majlis Pertukaran Memorandum Perjanjian antara NIOSH dan 3M Malaysia Sdn Bhd (3M) telah berlangsung di ibu pejabat NIOSH di Bandar Baru Bangi, Selangor.

Memorandum kerjasama rasmi ini adalah usahasama strategik di antara kedua-dua pihak dalam program-program penyebaran maklumat khususnya aktiviti seminar Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (KKP).

NIOSH dan 3M akan menganjurkan siri seminar di beberapa lokasi yang dikenal pasti dengan objektif memberi maklumat dan pendedahan kepentingan KKP khususnya berkaitan pemakaian peralatan perlindungan diri (PPE) di tempat kerja yang berisiko.

Kedua-dua pihak juga membincangkan pelbagai inisiatif yang boleh diterokai bersama, antaranya adalah berkaitan program kesedaran KKP di sektor pendidikan, serta latihan teknikal dan

vokasional (TVET). ■



## 06 Dis 2023 | Lawatan Sambil Belajar Pelajar Management & Science University (MSU) ke NIOSH, Bangi

6 Disember 2023, Bandar Baru Bangi - NIOSH telah menerima lawatan daripada 45 orang pelajar diiringi oleh dua orang pensyarah Fakulti Pengurusan Perniagaan dan Pengajian Profesional, *Management and Science University* (MSU). Lawatan telah dimulakan dengan taklimat pengenalan kepada NIOSH, pengenalan kepada Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 serta pengenalan kepada aktiviti penyebaran maklumat yang dilaksanakan di NIOSH. Semoga lawatan ini dapat mendedahkan para pelajar kepada peranan NIOSH iaitu memberikan latihan dan penyelidikan berkaitan KKP di Malaysia. ■





## 07 Dis 2023 | NIOSH sertai Bengkel “Occupational Health and Safety and Social Protection for Electronic Workers in Malaysia a Participative” anjuran Tenaga Sdn Bhd

7 Disember 2023, Kuala Lumpur – NIOSH telah dijemput sebagai pempamer bagi program Bengkel “Occupational Health and Safety and Social Protection for Electronic Workers in Malaysia a Participative” anjuran Tenaga Sdn Bhd yang bertempat di Eastin Hotel, Kuala Lumpur. ■



## 07 Dis 2023 | Program #NIOSHTalk di Dewan Teater Bangunan Utama NIOSH

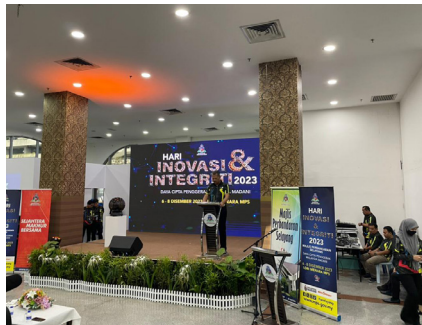
7 Disember 2023, Bandar Baru Bangi – Program #NIOSHTalk yang dianjurkan oleh Bahagian Penyebaran Maklumat (IDD) NIOSH telah diadakan di Dewan Teater Bangunan Utama NIOSH dan telah disampaikan oleh Dr. Nur Haliza Hasan Gunny, Pegawai Perubatan Bahagian Kecemasan daripada Hospital Islam Az-Zahrah Bangi. Topik yang dibicarakan ialah “Kenali Penyakit Pulmonari Obstruktif Kronik (COPD), Jenis Pekerjaan dan Langkah Kawalannya”. Setelah itu, kakitangan NIOSH turut berpeluang mendapatkan perundingan dan pemeriksaan kesihatan secara percuma yang dilaksanakan oleh kakitangan hospital yang hadir. ■





## 08 Dis 2023 | NIOSH sertai Program Hari Inovasi dan Integriti di Majlis Perbandaran Selayang

8 Disember 2023, Selayang - NIOSH telah dijemput sebagai pempamer bagi bersama-sama menjayakan Program Hari Inovasi dan Integriti yang diadakan di Majlis Perbandaran Selayang. Program tersebut telah dirasmikan oleh Dato' Mohd Yazid bin Sairi, Yang Dipertua Majlis Perbandaran Selayang. ■



## 13 Dis 2023 | Lawatan Akademik Pelajar Universiti Putra Malaysia (UPM) ke NIOSH, Bangi

13 Disember 2023, Bangi - NIOSH telah menerima lawatan akademik daripada 50 orang pelajar jurusan Kimia di Fakulti Sains, Universiti Putra Malaysia (UPM) dan diiringi oleh 2 orang pensyarah. Lawatan akademik ini adalah salah satu aktiviti pembelajaran luar kelas yang bertujuan untuk mengetahui dengan lebih mendalam mengenai fungsi NIOSH terutamanya berkenaan sistem ISO 17025 dan ISO 45001 yang dilaksanakan di NIOSH. Diharapkan lawatan tersebut dapat memberikan nilai tambah kepada pengetahuan para pelajar serta memberikan pengalaman yang cukup bermakna kepada mereka. ■





## 13 Dis 2023 | Lawatan Akademik Pelajar Universiti Malaya (UM) ke NIOSH, Bangi

13 Disember 2023, Bangi - NIOSH telah menerima lawatan akademik daripada 17 orang pelajar Tahun 3, Sarjana Muda Ukur Bangunan di Fakulti Alam Bina, Universiti Malaya (UM). Tujuan lawatan akademik tersebut diadakan adalah untuk mempelajari fungsi dan peranan NIOSH dari segi pengurusan risiko dan keselamatan terutama untuk sektor pembinaan di Malaysia serta membuat penilaian keperluan pengurusan keselamatan dalam sektor pembinaan berdasarkan keperluan latihan dan promosi. Lawatan tersebut telah membuka ruang kepada kedua-dua belah pihak untuk lebih memahami keperluan yang dapat membantu menambah baik dan membuka peluang usahasama antara NIOSH dan UM pada masa hadapan. ■



## 13-15 Dis 2023 | Program Team Building NIOSH Suntik Semangat Berpasukan

13-15 Disember 2023, Port Dickson – Program “Team Building – The Best Teams make Great Organizations” telah berjaya dilaksanakan di PDS Training Camp, Port Dickson, Negeri Sembilan pada 13 hingga 15 Disember 2023. Program ini telah disertai oleh seramai 63 orang kakitangan NIOSH. Program ini bertujuan untuk membantu kakitangan NIOSH memperbaiki sikap dan meningkatkan jati diri, disiplin, keyakinan diri serta semangat dedikasi ke arah kerja cemerlang di samping melatih minda dan diri seorang pekerja untuk bersedia membuat dan menerima perubahan sebagai asas kepada kecemerlangan organisasi. ■





# 1 SEMINAR

**Online Seminar**  
**CONFINED SPACE ENTRY**  
**SAFE WORK**  
**PRACTICES AND**  
**PROCEDURES**

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

TARIKH : 8 DISEMBER 2023 (JUMAAT)  
 MASA : 8.30 PAGI - 12.00 TGH 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://edaftar.niosh.net.my>

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:  
 WhatsApp : 019-2316608 (Sekretariat)  
 Email : dl.tscd@niosh.com.my

**MOHD HAFIS BIN MOHD SHAH**  
 CONFINED SPACE PROG. (AESP & AGTES)  
 COMPETENT / CERTIFIED TRAINER

08 Dis

# 2 WEBINAR

**WEBINAR**  
**PRACTICAL APPROACH TO**  
**EXCAVATION AND TRENCHING SAFETY**

**HAJI SAMURI MOHD MUSSIM**  
 (OSH TRAINER / FORMER DOSH OFFICER)

**EN. RASHID BUANG**  
 (COMPETENT SHO & CIDB / SPEAKER / TRAINER)

• Certificate of Participation • FIVE (5) CEP (JKKP/2023/14/00082)

21 DEC 2023 FEE : **RM 110**  
 (Include 6% SST)

FROM 08.30 AM TO 05.30 PM

013-2224966 (WhatsApp)  
 dl.tscd@niosh.com.my

SCAN ME

For Registration : <https://edaftar.niosh.net.my>

www.niosh.com.my

21 Dis

# 3 OSHTALK

**#NIOShTalk**

**KENALI PENYAKIT PULMONARI OBSTRUKTIF KRONIK (COPD), SITUASI KERJA DAN LANGKAH KAWALANNYA.**

DR. **Nur Hafiza Hassan Ghany**  
 PESIKU PERUBATAN BAHAGIAN KESEKUTUPAN HOSPITAL ISLAM AZ-ZAHEDI BANGI

7 DEC 10:00 PAGI - 11:30 PAGI

TEMPAT : DEWAN TEATER BANGSUNAN UTAMA NIOSH

SEORANG LANGSUNG DI **LIVE** nioshmalaysia

www.niosh.com.my

07 Dis

**#NIOShTalk**

**MENGURUSKAN TEKANAN PERIBADI, RUMAH DAN KERJA**

PIAU MALIQA DR. **Puteriah Yusoff**  
 LEMBAGA KALINGGOR MALAYSIA

14 DEC 10:00 PAGI - 11:30 PAGI

TEMPAT : DEWAN TEATER BANGSUNAN UTAMA NIOSH

SEORANG LANGSUNG DI **LIVE** nioshmalaysia

www.niosh.com.my

14 Dis

**#NIOShTalk**

**KESELAMATAN SEMASA BANJIR**

PIAU DR. **Shamsul Fajrel K. Mohd Fauz**  
 KESELAMATAN TEKNIK BANGI

20 DEC 10:00 PETANG - 11:30 PETANG

TEMPAT : DEWAN TEATER BANGSUNAN UTAMA NIOSH

SEORANG LANGSUNG DI **LIVE** nioshmalaysia

www.niosh.com.my

20 Dis





SerenitéStay is fully owned by the National Institute of Occupational Safety and Health ( NIOSH ). We are conveniently located at Seksyen 15 Bandar Baru Bangi, Selangor. Our accommodation comprises 76 fully furnished guest rooms, ranging from twin sharing and suite rooms. Consisting of 8 suite rooms, 8 twin sharing for the disabled person and the rest are twin sharing. We are not only open to the participant that joined our course but we also welcome the public to stay at SerenitéStay.

For your information, SerenitéStay provides free facilities such as bicycles, a gymnasium, a multipurpose court, a library, Occupational Health Clinic (OHC), and WIFI.

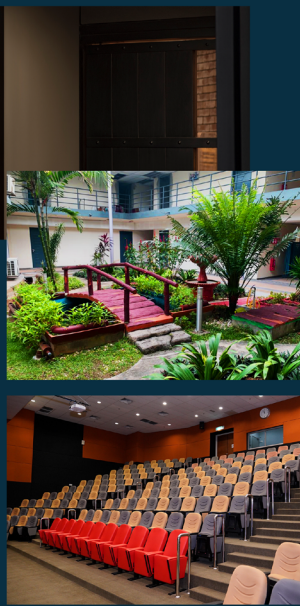
Scan the QR code to make an online reservation



or visit <https://serenitestay.niosh.net.my/>



SerenitéStay  
National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)  
Lot 1, Jalan 15/1, Seksyen 15, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor



- |   |  |
|---|--|
| <b>Hall/Call</b>  | <b>Room</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rafflesia Hall</li> <li>■ Tan Sri Lee Lam Thye Hall</li> <li>■ Theater Hall</li> <li>■ Sri Pelangi Hall</li> <li>■ Sri Anggerik Hall</li> <li>■ Aman Meeting Room</li> <li>■ VIP Holding Room</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Single Room</li> <li>■ Twin Sharing Room</li> <li>■ Suite Room</li> </ul> |
| <b>Food and Beverage Services</b>   |  |

*Finest Stay in The City*

Contact No.

MRS. NADHIRAH : +6011 2101 6109  
MS. NURUL 'AIN : +6013 948 4013

Email : serenitestay@niosh.com.my



HALL/ CALL RENTAL	CATEGORY	DATE		
		WEEKDAYS	WEEKEND	ADDITIONAL SERVICE /PRICE
RAFFLESIA HALL Capacity: 250 - 290 pax	GOV	RM3,000.00	RM3,500.00	RM100.00
	NON GOV	RM3,500.00	RM4,000.00	RM100.00
TAN SRI LEE LAM THYE HALL Capacity: 300 pax (with table arrangement) 400 pax (without table)	GOV	RM3,000.00	RM3,500.00	RM100.00
	NON GOV	RM3,500.00	RM4,000.00	RM100.00
THEATER HALL Capacity: 200 pax	GOV	RM2,000.00	RM2,500.00	RM100.00
	NON GOV	RM2,500.00	RM3,000.00	RM100.00
SRI PELANGI HALL Capacity: 100 pax	GOV	RM500.00	RM600.00	RM100.00
	NON GOV	RM600.00	RM700.00	RM100.00
SRI ANGERIK HALL Capacity: 100 pax	GOV	RM500.00	RM600.00	RM100.00
	NON GOV	RM600.00	RM700.00	RM100.00
AMAN MEETING ROOM Capacity: 20 pax	GOV	RM300.00	RM400.00	RM100.00
	NON GOV	RM400.00	RM500.00	RM100.00
VIP HOLDING ROOM Capacity: 10 pax	GOV	RM150.00	RM200.00	RM50.00
	NON GOV	RM200.00	RM250.00	RM50.00
TRAINING ROOM Capacity: 200 pax	GOV	RM1500.00	RM1600.00	RM100.00
	NON GOV	RM1600.00	RM1700.00	RM100.00



**ROOM RATE**

PACKAGE		INDIVIDUAL		
<b>SINGLE ROOM</b> RM 135.00/PAX with 6x meals *weekdays 01	<b>TWIN SHARING ROOM</b> RM100.00/PAX with 6x meals *weekdays 01	<b>SUITE ROOM</b> RM160.00/PAX with 6x meals *weekdays 01	<b>SINGLE ROOM</b> RM 90.00/PAX *weekdays 01	<b>TWIN SHARING ROOM</b> RM90.00/PAX *weekdays 01
			<b>SUITE ROOM</b> RM160.00/PAX *weekdays 01	

**FOOD AND BEVERAGE SERVICE ( PACKAGE )**

- 5x meal RM55.00
- 4x meal RM42.00
- 3x meal RM34.00
- 2x meal RM27.00
- 1x meal RM12.00
- BBQ RM178.00 (Kod A)
- BBQ RM190.00 (Kod B)

**EXTRA CHARGES**

NO.	ITEM	PRICE/ UNIT/ DAY
1.	LAPTOP	RM200.00
2.	LCD	RM100.00
3.	WHITE SCREEN	RM50.00
4.	PORTABLE WHITE SCREEN	RM50.00
5.	PORTABLE WHITE BOARD	RM100.00
6.	STAND MIC	RM50.00
7.	MICROPHONE	RM100.00
8.	SET KARAOKE	RM800.00
9.	FLIP CHART	RM50.00
10.	EXTRA WIFI (AP) 50Mbps-100Mbps	RM100.00
11.	TILAM TAMBAHAN	RM30.00
12.	PENCETAK	RM100.00



**MyNIOASH**

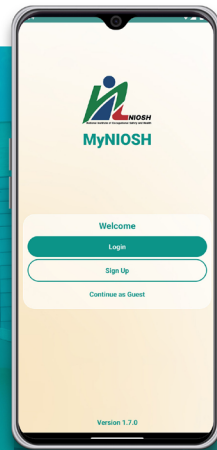
MyNIOASH merupakan aplikasi mudah alih paparan berpusat bagi pelbagai perkhidmatan NIOSH

**Muat Turun dan Pasang aplikasi ini sekarang!!!**

Jom dapatkan aplikasi MyNIOASH di Google PlayStore & Apple Store.

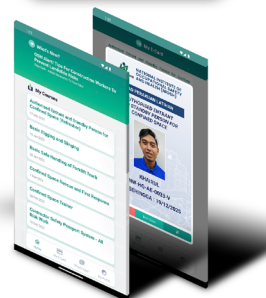
Kini, anda boleh menyemak kursus dan E-Card anda dan info terkini di MyNIOASH apps.

**Muat turun sekarang**



**Ciri-ciri Aplikasi**

- **Daftar dan Semak** status kursus
- **Akses** kepada E-Card (Kad Perakuan Latihan & Kad Pasport)
- **Maklumat dan Promosi** terkini
- Capaian ke **eposter, buletin dan bahan terbitan percuma**
- **Maklumbalas**





# DAULAT TUANKU

SEMOGA ALLAH LANJUTKAN USIA DAN MERAHMATI PEMERINTAHAN TUANKU



DULI YANG MAHA MULIA SULTAN SHARAFUDDIN IDRIS SHAH ALHAJ  
IBNI ALMARHUM SULTAN SALAHUDDIN ABDUL AZIZ SHAH ALHAJ

D.K., D.M.N., D.K. (Terengganu), D.K. (Kelantan), D.K. (Perak), D.K. (Perlis), D.K. (Negeri Sembilan), D.K. (Kedah), D.K. (Johor), D.K. (Pahang), S.P.M.S., S.S.I.S., S.P.M.J.

SULTAN DAN YANG DIPERTUAN NEGERI SELANGOR DARUL EHSAN  
SERTA SEGALA DAERAH TAKLUKNYA

Sembah Tahniat Dan Ucapan Selamat

Sempena Ulang Tahun Hari Keputeraan Yang Ke-78 Duli Yang Maha Mulla Sultan Selangor  
Pada 11 Disember 2023 Bersamaan 27 Jamadilawal 1445H

SEMBAH TAKZIM DARIPADA



Ahli Lembaga Pengarah  
Pengurusan dan warga kerja NIOSH



[www.niosh.com.my](https://www.niosh.com.my)

## 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 :**

- Semua pengiklan hendaklah menyediakan artwork.
- Pengiklan hendaklah memberi design artwork iklan sekurang-kurangnya satu bulan sebelum tarikh penerbitan.
- Bayaran hendaklah dibayar kepada akaun NIOSH berserta design artwork.
- Pengiklan perlu memohon melalui emel di [dl.bmd@niosh.com.my](mailto:dl.bmd@niosh.com.my)
- Sekiranya permohonan diluluskan, pihak NIOSH akan menghubungi pengiklan.

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

**IKLANKAN  
PERNIAGAAN ANDA**

**INILAH MASANYA  
UNTUK ANDA**





## PANDUAN PINGGAN SIHAT MALAYSIA

#SukuSukuSeparuh

- Bayangkan 3 bahagian pada pinggan.
- Isi bahagian suku pertama pinggan anda sama ada dengan nasi, mi, roti, bijirin, hasil bijirin atau ubi-ubian, dicadangkan bijirin penuh.
- Isikan bahagian suku kedua pinggan anda sama ada dengan ikan, ayam, daging atau kekacang.
- Isi separuh pinggan lagi dengan sayur dan tambah 1 sajian buah
- Bagi melengkapkan hidangan, minum air kosong atau minuman tanpa gula, susu atau produk susu.

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia  
www.niosh.com.my

## SELAMAT HARI ANTI RASUAH ANTARABANGSA

9 DISEMBER 2023

“Menyatukan Dunia Menentang Rasuah”

**MALAYSIA MADANI**

Ikhlas Daripada  
Ahli Lembaga Pengarah  
Pengurusan dan warga kerja NIOSH

**TOLERANSI SIFAR RASUAH**

NIOSHcert | OSHACT | SerenitaCity | MANGSA | ETHERLACT

www.niosh.com.my

## PEMAKLUMAN

Pejabat NIOSH Wilayah Selatan (Johor Bahru) akan berpindah

No. 10, Jalan Persiaran Teknologi,  
Taman Teknologi Johor,  
81400 Senai,  
Johor Darul Takzim.

Berpindah Ke

Kompleks Mutiara Johor Land,  
Jalan Bukit Mutiara,  
Bandar Dato' Onn,  
81100 Johor Bahru,  
Johor Darul Takzim.

Sebarang pertanyaan boleh hubungi  
No Tel: 07-571 2300  
Email: sro@niosh.com.my

KOMPLEKS MUTIARA JOHOR LAND

NIOSHcert | OSHACT | SerenitaCity | MANGSA | ETHERLACT

www.niosh.com.my

## 3 TEKNIK DIET YANG BOLEH DIAMALKAN!

**Pinggan Sihat Malaysia: Diet suku-suku separuh**

Suku bahagian pinggan diisi dengan sumber karbohidrat, suku pinggan lagi diisi dengan sumber protein dan separuh pinggan lagi diisi dengan buah dan sayur

**Intermittent Fasting**

Mempunyai 3 cara sama ada: Berpuasa selang sehari, berpuasa 2 kali seminggu atau makan dalam masa terhad.

**Eat Clean**

Mengambil makanan yang berkhasiat dan melakukan perubahan pengambilan makanan seperti mengurangkan pengambilan gula, makanan berproses dan berminyak.

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia  
www.niosh.com.my

NIOSHcert | OSHACT | SerenitaCity | MANGSA | ETHERLACT



**AWARENESS PROGRAMME COURSE BANDAR BARU BANGI**

## EMERGENCY PREPAREDNESS AND RESPONSE PLAN (EPRP-RL) (REMOTE LEARNING)

Course Fee: **RM424.00** (inclusive of 6% SST)

**OBJECTIVE(S):**

- Understand the importance of Emergency Preparedness
- Understand the legislative requirements and standards on Emergency Preparedness
- Describe the elements of emergency planning and related functions
- Conduct evacuation

**TARGET GROUP(S):**

- Managers/Executives
- Safety and Health Officers
- OSH Practitioners
- Safety and Health Committee members
- Supervisors and ERT Members

**edafat.niosh.net.my/nncp**  
OR  
Whatsapp : +6019-2316608  
AZMAN BIN SIDEK



**AWARENESS PROGRAMME COURSE BANDAR BARU BANGI**

## EFFECTIVE SAFETY AND HEALTH COMMITTEE (ESHK-RL) (REMOTE LEARNING)

Course Fee: **RM424.00** (inclusive of 6% SST)

**OBJECTIVE(S):**

- Explain the basic requirement of Occupational Safety and Health Act 1994
- Determine the provisions of the Safety and Health Committee Regulations 1996
- Determine Occupational Safety and Health (OSH) management concepts
- Determine effective committee management
- Determine effective workplace safety inspections
- Discuss accident trend and accident report

**TARGET GROUP:**

- Managers/ Executives
- Safety and Health Officers
- OSH practitioners
- Safety and Health Committee members
- Supervisors and all levels of workers

**edafat.niosh.net.my/nncp**  
Whatsapp : +6019-2316608  
AZMAN BIN SIDEK



**OSH TRAIN THE TRAINER COMPETENCY BASED PROGRAMME (TTT-RL) (REMOTE LEARNING)**

Course Fee: **RM995.00** (inclusive of 6% SST)

**OBJECTIVE(S):**

- Work effectively in education and training.
- Foster and promote an inclusive learning culture.
- Ensure a healthy and safe learning environment.
- Undertake organisational training needs analysis.
- Use training packages to meet client needs.
- Provide training through instruction and training in work skills.
- Plan and organise assessment.
- Assess competence.

**TARGET GROUP(S):**

- This course designed for persons involved in the development, planning and delivery of OSH competency-based workplace training courses.

**edafat.niosh.net.my/nncp**  
Whatsapp : +6019-2316608  
AZMAN BIN SIDEK



**PROGRAM LATIHAN NIOSH DI BAWAH TAJAAN GERAN PTPK 2023**

**NIOSH BANDAR BARU BANGI**

**PAKEJ B**  
AUTHORISED ENTRANT & STANDBY PERSON (AESP)

Program Nilai Tambah :

- Working Safety At Height (WAH)
- Oil and Gas Safety Passport (OGSP)
- NIOSH - TM Safety Passport (NTMSP)
- NIOSH - Tenaga Safety Passport (NTSP)

Jumlah Hari Kursus : 8 Hari

**PAKEJ D**  
BASIC SCAFFOLD - WA NOSS

Program Nilai Tambah :

- Working Safety At Height (WAH)
- Oil and Gas Safety Passport (OGSP)
- NIOSH - TM Safety Passport (NTMSP)
- NIOSH - Tenaga Safety Passport (NTSP)

Jumlah Hari Kursus : 15 Hari

**SYARAT KELAYAKAN**

- Warganegara Malaysia
- Berumur di antara 16 hingga 55 tahun
- Pelajar lepasan sekolah, Sijil Kemahiran Malaysia, diploma atau lepasan ijazah yang belum mendapat pekerjaan
- Mempunyai tahap kesihatan yang membenarkan mereka mengikuti sehingga tamat kursus latihan yang disediakan
- Kutamakan kepada pelatih/ peserta yang belum pernah mengikuti latihan kemahiran di mana-mana institusi latihan
- Mengikuti latihan secara sepenuh masa
- Pelatih tidak pernah menerima pembiayaan/bantuan kewangan dalam bentuk geran daripada PTPK atau daripada mana-mana institusi kewangan lain semasa mengikuti latihan
- Pelajar bukanlah daripada pelajar yang masih menuntut atau sedang mengikuti latihan industri semasa permohonan dibuat



Imbas kod QR untuk pendaftaran



Pendaftaran TIDAK DISEDIAKAN sepanjang kursus berjalan



**PROGRAM KERJAYA MADANI KURSUS PEMASANG PERANCAH TAHAP ASAS**

Syarat untuk pendaftaran Kerjaya Madani

- Berumur 16 - 40 tahun
- Tidak bekerja sektor formal dalam tempoh 6 bulan ke atas
- Tahap pendidikan SPM dan setaraf atau lebih rendah

**Tarikh Kelas**  
12/12/23 - 21/12/23 (10hari)

Tarikh tutup Pendaftaran  
**5 Disember 2023**

**MOHON SEKARANG!!**

<https://kerjayamadaniperkesa.gov.my/taimakerjaya/obs.php>

Portal My Future Job  
<https://myfuturejob.gov.my/>



NIOSHCert | 

Every Drive, Every Life: Choose Safety.



connect@nioshcet.com.my | Follow NIOSHCertification





