

January 2022

ISSN 1675-5464

# FYi



*Your OSH preferred partner*

Pengurusan Tekanan Minda Dalam Menghadapi Musibah ms06

Aspek Keselamatan  
dan Kesihatan dalam

# Misi Pengurusan Bencana Alam

ms03



# Executive Director's Note

*Assalamualaikum W. B. T.*

A new year comes after an old year, welcome 2022, I wish our readers a safe and healthy New Year in advance and I offer my full prayers to those who suffered the misfortune of last December's flood to be relief from the natural calamity. It's been a year of challenges, but it's also been a year of recovery from the pandemic Covid-19. I believe that our continued efforts will secure the optimism that will return this year. In response to the flood event, NIOSH did its best to reach some of the flood victims and internal staff and assist with the clean-up efforts and volunteer donations for urgent needs.

According to several papers and articles published, we can improve our systems for managing natural disasters. To gain a better understanding, we must seek validation through screening the procedure for disaster management and impede with supporting evidence to identify major challenges and barriers to the adoption of risk reduction, disaster management, and resilience-building in the country. As we look into ceaseless efforts to mitigate and recover from different disasters in the country, we are assessing the importance of preparation, such as drawing up mitigation plans, disseminating and educating emergency preparedness, implementing evacuation drills, constructing early warning systems, and conducting an investigation in infrastructure. To provide insights, lessons learned, and recommendations for the way forward for strengthening disaster management in the country.

Undoubtedly the country has faced many challenges along its path in improving its disaster risk management. Although this is the scenario, the nations are extensively reforming the disaster risk response system by learning through past experiences. Recently Prime Minister Dato' Sri Ismail Sabri Yaakob has emphasized on the importance of our country's disaster risk preparedness during the launch of webinar «Disaster Risks in the Era of Climate Change» in last October 2021 organized by the National Disaster Management Agency and its strategic partner under the Southeast Asia Disaster Prevention Research Initiative. Efforts are underway to create greater awareness and a better understanding of disaster risks among Malaysians through the launch of the National Risk Register including data showing the disastrous effect of climate change and its correlation with disaster patterns, including the frequency and magnitude of disasters.

Communication, coordination, and collaboration (3Cs) issues, information, knowledge sharing, and dissemination efforts will be improved accordingly and creating a culture of shared responsibility to reduce disaster risks. I also hope that this can be achieved through an educational approach by sharing experiences and encouraging the young to bring about changes to create a community that is resilient against disasters.



Haji Ayop Salleh  
Executive Director  
NIOSH

## Table of Contents

Aspek Keselamatan dan Kesihatan dalam Misi Pengurusan Bencana Alam	3 - 5
Pengurusan Tekanan Minda Dalam Menghadapi Musibah	6 - 7
Poster-Poster Informasi	8 - 9
Aktiviti-Aktiviti Sepanjang Bulan Januari 2022	10 - 15
Keratan-Keratan Akhbar	16

## Editorial Team



January 2022  
eISSN 2762-7412



### Advisors

Haji Ayop Salleh  
Major Haji Hanif Maidin (Rtd)

### Editors & Writers

Ts. Hj. Shahronizam Noordin  
Azhar Ahmad  
Muhamad Syarizat Azmi  
Joy Khong Chooi Yee  
Siti Nurani Hassan

### Advertising & Media Sales

Mohd Hussin Abd Salam  
Email : dl.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



## Aspek Keselamatan dan Kesihatan dalam Misi Pengurusan Bencana Alam

Disediakan oleh:  
**Azhar Ahmad**  
Pakar Teknikal III

Jabatan Perundangan, Penyelidikan & Pembangunan  
Email : azhar@niosh.com.my

Menurut Majlis Keselamatan Negara (2013), bencana ditakrifkan sebagai suatu kejadian yang menyebabkan gangguan kepada aktiviti masyarakat dan urusan Negara yang melibatkan kehilangan nyawa, kerosakan harta benda, kerugian ekonomi dan kemusnahan alam sekitar dimana melangkaui kemampuan masyarakat untuk mengatasinya dan memerlukan tindakan pengembelangan sumber yang ekstensif. Manakala menurut Kamus Dewan (2007), perkataan 'bencana alam' merujuk kepada bahaya atau kecelakaan yang dihadapi disebabkan banjir, tanah runtuh, angin ribut dan banjir lumpur disebabkan oleh alam semulajadi. Berdasarkan statistik daripada Agensi Pengurusan Bencana Negara (2018), statistik mengikut jenis bencana daripada tahun 2014 sehingga 2018 menunjukkan banjir adalah antara bencana yang tertinggi berlaku di Malaysia, diikuti dengan ribut, kebakaran, tanah runtuh dan gempa bumi. Menurut Dobashi et al., (2014), bantuan bencana ialah aktiviti yang melibatkan bantuan menyelamatkan, mencari mangsa yang hilang, memindahkan mayat mangsa dan bantuan pemulihan.

Oleh yang demikian dapatlah disimpulkan bahawa kawasan bencana adalah kawasan yang amat berisiko dan misi bantuan bencana alam adalah misi yang amat merbahaya yang boleh menyebabkan insiden yang serius termasuk kematian kepada anggota yang terlibat dalam misi bantuan tersebut. Kematian melibatkan anggota BOMBA yang berlaku ketika membantu mangsa banjir di Kampung Sungai Putat, Ayer Keroh, Melaka pada bulan Oktober 2021 dan kematian anggota Jabatan Amal Malaysia Negeri Johor yang terlibat dalam membantu misi pembersihan pasca banjir selepas pitam di Bukit Changgang, Selangor pada bulan Disember 2021 memerlukan perhatian yang serius oleh organisasi terlibat dalam misi pengurusan bencana alam. Pengetahuan terhadap potensi risiko yang wujud di tempat berlakunya bencana seperti arus elektrik, haiwan berbisa, cuaca buruk adalah penting untuk mengelak kejadian yang tidak diingini dari berlaku kepada anggota dan petugas yang terlibat.

Oleh yang demikian, organisasi yang terlibat dalam misi bantuan perlu membuat perancangan secara sistematik supaya dapat melindungi anggota dan petugas dari sebarang kemalangan. Pendekatan sistematik dalam pengurusan misi bencana alam boleh dirujuk seperti berikut:

### Komitmen dan Dasar Keselamatan dan Kesihatan

Organisasi yang terlibat dalam misi bencana alam hendaklah mempunyai dasar berkaitan keselamatan dan kesihatan untuk setiap misi yang hendak dijalankan. Dasar ini mestilah dibuat secara bertulis dan ditandatangani oleh pengurusan tertinggi dalam organisasi tersebut. Tujuan dasar ini adalah sebagai suatu bentuk keprihatinan dan komitmen organisasi bahawa setiap anggota dan petugas yang terlibat akan dilindungi dari segi keselamatan dan kesihatan ketika melaksanakan tugas di lapangan.

### Perancangan

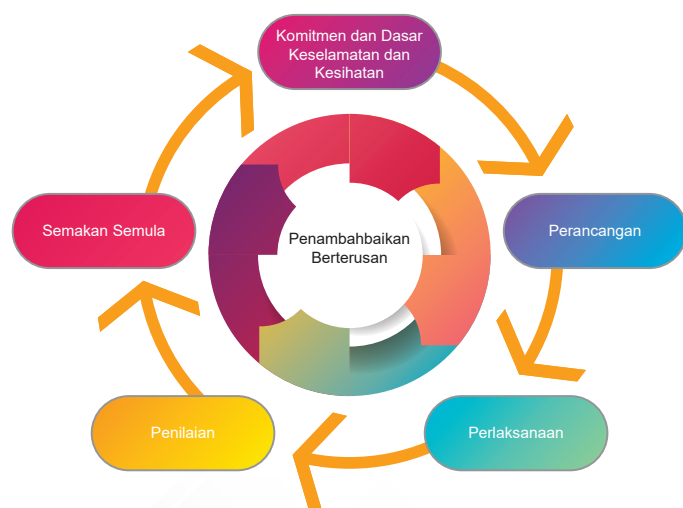
Perancangan yang sistematik adalah amat penting dalam pengurusan misi bantuan bencana alam dan harus mengambil kira bukan sahaja prosedur untuk memberi bantuan tetapi juga keselamatan dan kesihatan anggota atau petugas yang terlibat. Kesediaan merupakan elemen penting dalam membantu anggota dan petugas mempersiapkan diri untuk memikul tanggungjawab sepanjang proses bantuan bencana alam. Organisasi perlu mengambil kira perkara-perkara berikut semasa merancang misi pengurusan bencana alam.

- Pemilihan anggota dan petugas

Kebiasaannya apabila berlaku sesuatu bencana alam, ramai yang menawar diri untuk menyertai dalam misi bantuan tersebut. Walau bagaimanapun, organisasi yang terlibat hendaklah memilih anggota yang mempunyai pengalaman, kemahiran dan mempunyai tahap kesihatan yang baik. Kejayaan sesuatu misi bantuan adalah dengan melakukan saringan dan pemilihan anggota serta petugas yang betul malah berpotensi supaya anggota dan petugas dapat ditempatkan dalam bidang yang sesuai dengan kemahiran mereka. Pemilihan anggota dan petugas yang tidak mempunyai pengalaman dan kemahiran boleh menyebabkan risiko bukan sahaja dari segi fizikal tetapi juga kekuatan emosi mereka apabila berhadapan dengan keadaan yang di luar jangkaan seperti cuaca buruk dan apabila berhadapan dengan mangsa bencana alam yang mempunyai emosi yang tidak terkawal. Malahan jika terdapat kematian atau kecederaan serius kepada mangsa boleh menyebabkan trauma kepada anggota dan petugas yang menyertai misi tersebut. Manakala pemilihan anggota yang mempunyai tahap kesihatan yang tidak baik pula boleh mendatangkan risiko kepada anggota atau petugas tersebut seperti pitam atau pengan disebabkan terlalu letih atau terdedah kepada persekitaran yang tidak selesa.

- Latihan kepada anggota dan petugas

Sebelum melibatkan diri dalam bantuan bencana alam, anggota atau petugas yang terlibat memerlukan pemahaman





yang jelas berkaitan tugas yang bakal dilaksanakan. Keadaan bencana alam yang berlainan memerlukan kaedah yang berlainan dalam misi bantuan. Misalnya jika berlaku banjir, anggota atau petugas yang terlibat perlu memahami risiko yang bakal dihadapi seperti boleh berlakunya renjatan elektrik, kehadiran haiwan berbisa, arus yang deras dan lain-lain. Bencana alam seperti tanah runtuh mempunyai potensi untuk berlaku gerakan tanah yang berlaku secara tiba-tiba yang boleh membahayakan kepada anggota penyelamat. Dengan mendapat latihan yang bersesuaian seperti kaedah mengenalpasti hazard dan risiko, pertolongan cemas, persediaan menghadapi kecemasan dan lain-lain dapat memberi pengetahuan kepada setiap anggota dan petugas sebelum melakukan misi bantuan bencana alam.

- Penilaian terhadap risiko di kawasan bencana

Organisasi terlibat hendaklah melaksanakan pengenalpastian hazard dan membuat penilaian terhadap tahap risiko di kawasan bencana alam sebelum misi bantuan hendak dilaksanakan. Dengan melakukan pengenalpastian hazard dan penilaian risiko, kawalan risiko yang bersesuaian dapat diambil semasa melakukan tugas di kawasan bencana. Antara kawalan risiko yang boleh dipertimbangkan seperti menyediakan peralatan yang sesuai dengan tugas, pembangunan Prosedur Kerja Selamat dan penyediaan Kelengkapan Perlindungan Diri (PPE) yang sesuai.

- Persediaan tindakan kecemasan

Prosedur yang jelas perlu dibangunkan untuk sebarang kemungkinan berlaku kecemasan di kawasan bencana. Potensi kecemasan yang berlaku hendaklah dikenalpasti seperti berlaku kenaikan air yang tiba-tiba, berlakunya tanah runtuh dan lain-lain supaya persediaan dapat dilakukan agar keseluruhan usaha tindak balas misi bencana alam berjalan lancar dan tidak berisiko. Penilaian dan cerapan yang lebih mendalam perlu diperolehi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran anggota terhadap tindak balas kecemasan. Tempat berkumpul perlu dikenalpasti supaya anggota dan petugas dapat berkumpul di kawasan tersebut jika berlaku kecemasan dan bilangan anggota dapat dikenalpasti dengan mengambil kehadiran mereka. Jika terdapat anggota yang tidak hadir di tempat berkumpul, gerakan mencari dan menyelamat dapat dilaksanakan dengan segera.

- Komunikasi yang berkesan.

Organisasi yang terlibat hendaklah mengenalpasti apakah kaedah komunikasi yang berkesan semasa berada di kawasan bencana. Terdapat kemungkinan talian telefon dan internet terputus semasa melakukan misi bantuan dan menyukarkan komunikasi di antara anggota dan petugas. Persediaan peralatan komunikasi seperti 'walkie talkie' amat penting untuk mengelak risiko, disamping kelancaran pengurusan misi bencana alam. Organisasi terlibat juga perlu mengenalpasti siapa yang perlu memberi arahan dan bagaimana setiap arahan difahami oleh semua yang terlibat.

- Keperluan sumber

Keperluan sumber hendaklah dikenalpasti supaya misi bantuan bencana alam dapat berjalan dengan lancar. Antara persediaan yang perlu diambil kira adalah seperti peralatan untuk melaksanakan tugas yang sesuai, keperluan makanan dan minuman, keperluan kesihatan, keperluan keselamatan dan lain-lain.

**Pelaksanaan**

Semasa misi bantuan dijalankan anggota dan petugas yang terlibat terdedah kepada hazard dan risiko yang mendatangkan bahaya. Sebelum memulakan sesuatu tugas, setiap anggota dan petugas perlu membuat penilaian terhadap hazard dan risiko di kawasan tempat mereka bertugas. Kawalan yang bersesuaian perlu diambil sebelum melakukan aktiviti yang ditugaskan. Misalnya jika berlaku banjir, terdapat kemungkinan arus yang boleh mengakibatkan renjatan elektrik. Kawalan risiko perlu dilaksanakan seperti penutupan suis elektrik, pemakaian Kelengkapan Perlindungan Diri (PPE) seperti sarung tangan dan kasut yang bersifat penebat dan lain-lain kawalan yang sesuai untuk melindungi anggota dari risiko tersebut.

Persediaan ke tempat bencana perlu dikenalpasti supaya pengurusan misi bencana berjalan lancar serta tidak mendatangkan risiko dan trauma kepada anggota serta petugas misi bantuan. Antara persoalan atau senarai semak yang boleh dipertimbangkan adalah:

- Adakah kebenaran telah diberikan oleh pihak berkuasa seperti BOMBA, Polis dan lain-lain?
- Adakah kawasan bencana boleh diakses? Adakah jalan ke tempat bencana telah ditutup?
- Apakah jenis kenderaan yang boleh digunakan untuk ke kawasan bencana?
- Adakah terdapat penginapan di kawasan berhampiran?
- Bolehkah makanan dan bekalan lain diperolehi secara mudah dari kawasan berdekatan dengan tempat bencana?
- Adakah terdapat air bersih dan selamat untuk diminum?
- Adakah terdapat tandas dan kemudahan untuk mandi dan membersihkan diri?
- Adakah terdapat kawasan larangan yang telah ditetapkan oleh pihak berkuasa?
- Adakah kemudahan pembaikan dan bahan api untuk kenderaan tersedia?
- Adakah terdapat alat komunikasi yang berkesan?
- Bagaimanakah persediaan ketika berlaku kecemasan seperti banjir, ribut dan sebagainya?
- Bagaimanakah keadaan cuaca semasa dan ramalannya?
- Adakah terdapat hazard di tempat tugas dijalankan seperti air bertakung, lumpur, arus elektrik, pergerakan tanah, haiwan berbisa dan lain-lain?
- Adakah terdapat kemungkinan risiko penyakit berjangkit?
- Adakah terdapat keperluan Kelengkapan Pelindung Diri (PPE) khas yang ditetapkan untuk kemasukan ke tapak bencana?

Semasa berada di tempat bencana langkah berjaga-jaga untuk keselamatan dan kesihatan perlu diambil kira dengan melakukan Analisis Hazard Kerja bagi menilai situasi semasa apabila ianya berlaku. Anggota dan petugas yang terlibat juga perlu mengetahui had masing-masing seperti tidak mengorbankan



kesejahteraan fizikal serta emosi mereka untuk tugas yang dilakukan. Anggota dan petugas perlu menjimatkan tenaga dengan menetapkan keutamaan tugas serta merancang untuk menyelesaikan tugas dengan segera. Anggota petugas perlu mengambil rehat yang cukup dan tidak memaksa diri untuk menyelesaikan tugas sehingga merisikokan diri sendiri. Anggota petugas juga perlu memastikan untuk perbanyakkan meminum air tidak berkarbonat dan tidak berkafein setiap 15-20 minit supaya dapat menyerap air dalam kadar yang bersesuaian. Disamping itu juga makanan dan tidur yang mencukupi adalah diperlukan untuk mengelak berlaku keletihan melampau.

Taklimat penutup hendaklah dilakukan kepada semua anggota dan petugas yang terlibat setelah misi bantuan selesai untuk mendapatkan maklumbalas dan pandangan mereka bagi penambahbaikan di samping dapat menangani tekanan dengan membenarkan anggota dan petugas "melepaskan beban" serta berkongsi reaksi peribadi mereka terhadap tugas yang dilakukan.

### Penilaian dan Semakan Semula

Sesi penilaian bertujuan untuk mengenalpasti kelemahan yang perlu diperbaiki dan disemak semula supaya penambahbaikan dapat dilakukan dan misi bantuan yang akan datang dapat dilaksanakan dengan lebih berkesan disamping apa-apa latihan dan persediaan lain dapat disediakan. Jika terdapat sebarang insiden atau kemalangan kepada anggota atau petugas, siasatan perlu dilakukan supaya punca utama dapat diketahui dan tindakan dapat diambil supaya kemalangan yang sama tidak berlaku kepada anggota dan petugas yang lain.

### Penambahbaikan Berterusan

Organisasi yang terlibat dalam misi bantuan perlu memikirkan bagaimana penambahbaikan berterusan dapat dilakukan dari masa ke semasa dengan mengambil kira prestasi dan pendekatan yang diambil sebelum ini. Misalnya dengan melihat bagaimana organisasi lain yang terbukti berjaya dalam setiap misi bantuan yang dilakukan dengan menghantar anggota bersama-sama mereka untuk belajar dan mendapat pengetahuan serta kemahiran baru. Menghantar anggota menghadiri latihan dari masa ke semasa dalam subjek keselamatan dan kesihatan juga dapat membantu organisasi menambahbaik misi bantuan bencana alam yang akan dijalankan pada masa hadapan.

### Kesimpulan

Organisasi yang terlibat dalam misi bantuan memainkan peranan penting ketika berlakunya bencana alam. Semasa melakukan misi bantuan, anggota dan petugas akan terdedah kepada pelbagai risiko yang boleh membahayakan diri mereka sendiri. Melindungi anggota dan petugas daripada sebarang risiko adalah kewajipan organisasi yang terlibat dalam misi bantuan bencana alam. Keperluan anggota dan petugas adalah menjadi keutamaan kepada organisasi terlibat dalam misi bantuan untuk meningkatkan kesediaan anggota dan petugas sebelum mereka melibatkan diri dalam tugas yang diberikan. Setiap permasalahan dan keperluan anggota dan petugas perlu dikenalpasti dan diatasi sebagai langkah menghasilkan anggota dan petugas yang lebih bersedia, berkesan dan berkualiti di samping memahami risiko yang terlibat dengan mengambil langkah-langkah kawalan yang bersesuaian untuk mengelak dari berlakunya kejadian tidak diingini semasa berada di tempat bencana alam.





# Pengurusan Tekanan Minda Dalam Menghadapi Musibah

Disediakan oleh:  
**Siti Nurani Hj Hassan**  
 Pakar Teknikal  
 Jabatan Perundingan, Penyelidikan & Pembangunan  
 Email: siti.nurani@niosh.com.my



Aspek tekanan minda dalam menghadapi musibah tidak boleh dipandang remeh. Musibah dalam kamus Dewan Bahasa dan Pustaka edisi ke empat bermaksud bencana, celaka dan malapetaka. Musibah seperti banjir yang berlaku di Malaysia juga pandemik COVID-19 berlaku seluruh dunia telah mengundang pelbagai reaksi emosi seperti ketakutan, kebimbangan, tekanan melampau kepada pelbagai lapisan masyarakat umumnya dan pekerja khususnya. Tekanan juga merupakan satu keadaan yang tidak dapat dielakkan dalam pekerjaan.

Tekanan berasal dari perkataan latin iaitu 'stringere' yang menggambarkan kesusahan atau penderitaan. Selain itu tekanan juga dikenali sebagai suatu kesukaran dalam menanggung sesuatu bebanan. *A Dictionary of Human Behavior (1981)* pula menyatakan, tekanan adalah ketegangan fizikal dan psikologi yang berpanjangan dalam satu masa yang boleh mengugat keupayaan seseorang untuk mengendalikan suatu situasi.

Terdapat dua (2) jenis tekanan iaitu tekanan yang sihat dan positif dikenali eustres; dan tekanan yang negatif pula sebagai distres. Tekanan yang positif membantu kita mencapai potensi yang lebih bagus daripada biasa. Contohnya, apabila dalam situasi musibah, kita dapat menyelesaikan masalah yang tidak pernah kita alami dengan kreativiti sendiri. Biasanya eustres datang dan hilang dengan cepat. Jika tekanan berpanjangan dan sangat teruk, distres boleh terjadi. Distres dikenali sebagai tekanan negatif yang wujud apabila individu tidak dapat menampung permintaan luaran yang membawa kepada peningkatan tekanan fisiologi dan psikologi. Kesannya prestasi kita terjejas, berasa hidup kita hilang kawalan dan gangguan fizikal juga psikologikal. Dalam konteks pekerjaan, distress adalah tekanan yang tidak dapat dikendalikan oleh tubuh badan pekerja. Contohnya hidup yang terganggu atau penyakit yang tidak dapat mengawal kebimbangan seseorang serta menjadi seorang yang pasif.

Tekanan merupakan isyarat bahawa kita sedang bertindak balas terhadap sesuatu perubahan dari segi fizikal atau psikologi. Ia merupakan satu mekanisme untuk menjamin keselamatan dan kehidupan kita, terutamanya dalam situasi musibah.

Apabila berada dalam tekanan, seseorang mungkin mengalami tanda-tanda gangguan tidur, seperti mimpi buruk, gangguan selera makan, sering sakit-sakit badan, lesu walaupun tidak banyak menggunakan tenaga, rasa berdebar-debar tanpa sebab, menjadi tidak berupaya menjaga diri sendiri atau orang lain, otot berasa tegang, jantung berdegup laju dan nafas menjadi cepat. Tanda-tanda tekanan dari segi psikologikal adalah seperti rasa tertekan, risau, sedih, geram, cepat marah, perubahan minat dalam aktiviti, termasuk bergaul dengan orang lain. Jika dalam bencana, berasa tidak percaya terhadap apa yang sedang berlaku, malu dan rasa bersalah.

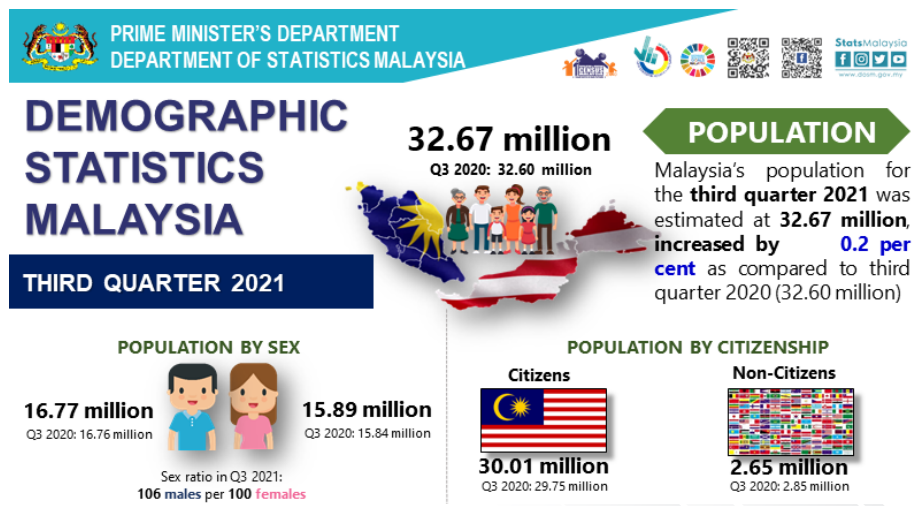
Setiap orang adalah berbeza dari segi tindak balas dan persepsi mereka

mengenai tekanan. Perbezaan ini boleh menentukan kegagalan atau kejayaan individu, keupayaan dan kemampuan seseorang mengurus diri, keluarga dan masyarakat, serta kekuatan mental. Teknik pengurusan tekanan hanya akan berjaya dicapai setelah teknik-teknik tersebut dipelajari secara berperingkat mengikut latihan, kemampuan diri, dan melepasi sesuatu tempoh masa. Oleh yang demikian, masa yang diperlukan untuk memahirkan diri seseorang terhadap teknik-teknik pengurusan tekanan ini juga berbeza mengikut fungsinya. Pelbagai persediaan yang diperlukan untuk menguruskan tekanan dengan betul. Ia termasuk dari segi fizikal, mental dan juga kerohanian.

Tekanan semasa musibah adalah normal, yang penting bagaimana menguruskannya. Ubah cara pemikiran untuk lihat masalah sebagai peluang. Tuhan beri kehidupan kepada kita, jadikan diri kita bagi kehidupan kepada orang lain. Usahakan untuk beri manfaat kepada orang lain. Sebagai contoh, banjir dan pandemik COVID-19 membuatkan ramai terkesan berikutan daripada kesihatan yang tidak begitu baik, masalah kewangan dan juga masalah perhubungan antara manusia kerana tidak boleh bersemuka.

Bagaimana mengubah pemikiran untuk melihat musibah sebagai peluang? Usaha tingkatkan kesihatan ke arah lebih baik. Mulakan dengan menjaga kebersihan diri. Melindungi diri dari COVID-19 dengan tabiat melatih diri agar kerap membasuh tangan dan sekaligus dapat membudayakan kebersihan diri. Selepas bencana banjir berlaku adalah penting untuk segera membuat aktiviti pembersihan di seluruh kawasan yang terkesan. Jika mengabaikan aspek kebersihan boleh mengakibatkan penyakit lain yang tidak diundang. Kebersihan merupakan tunjang utama untuk kesihatan lebih baik.

Pemilihan jenis makanan sihat dan pengambilan kuantiti makanan sihat yang betul mengikut waktu dapat membantu mengekalkan kesihatan lebih baik. Jadikan ini satu peluang untuk terus kekal sihat, apabila sihat, anda boleh melakukan apa sahaja tanpa batas dan lebih banyak kudrat tenaga anda dapat digunakan untuk membantu orang lain yang kurang berkemampuan. Kenapa perlu bantu orang lain? Membantu





orang lain akan menghadirkan emosi gembira dan bahagia dalam diri sendiri dan orang lain. Selain itu, membantu orang lain juga memperbaiki hubungan sesama manusia untuk menjadi lebih baik. Apabila emosi gembira dan bahagia hadir dalam diri, tekanan akan hilang dalam kehidupan seharian. Tidak rugi berbuat baik, kerana orang yang baik itu hidupnya di sayang orang, matinya kelak dikenang-kenang.

Menurut seorang ahli psikologi Rima Olivia (2014), tekanan boleh diatasi dengan melakukan perkara yang boleh meningkatkan hormon endorfin. Shimon Amir etc. (1979) menjelaskan, di dalam otak hormon endorfin ini akan bertindak mengawal sistem neural yang akan menenangkan dan mengawal emosi semasa berlakunya tekanan. Hormon endorfin ini dapat ditingkatkan apabila seseorang individu itu mengalami perasaan bahagia. Malah, hormon endorfin ini akan meningkat apabila seseorang individu itu berkongsi kebahagiaannya sesama manusia yang lain. Oleh itu, dengan membantu orang lain akan menimbulkan perasaan bahagia sebagai seorang manusia termasuklah bersedekah.

Hormon endorfin juga boleh dihasilkan dengan melakukan senaman. Senaman adalah aktiviti fizikal yang lebih tinggi intensiti daripada aktiviti harian. Bersenam boleh memberi manfaat yang kesihatan baik dari segi fizikal dan juga minda. Senaman boleh dipilih mengikut keseronokan seseorang, setiap orang mempunyai jenis senaman kesukaan yang berbeza seperti berjalan, berlari, berenang, berbasikal, mendaki, kelas-kelas kecergasan atau menggunakan mesin larian treadmill dan sebagainya.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sebanyak 25.1% rakyat Malaysia tidak aktif secara fizikal. Bermaksud, hanya 24 juta rakyat Malaysia berumur 16 tahun ke atas yang aktif secara fizikal. Tidak aktif fizikal adalah penyumbang faktor risiko keempat bagi kematian di dunia menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (2019). Oleh yang demikian, bagi orang dewasa berumur yang 18-64 tahun melakukan senaman mengikut jangka masa yang disarankan dalam garis panduan aktiviti fizikal Kementerian Kesihatan Malaysia (2017) iaitu selama 30 minit aktiviti fizikal intensiti tahap

sederhana dilakukan 5 kali seminggu atau kumulatif 150 minit seminggu cukup untuk seseorang itu mengekalkan kesihatan dan mengurus tekanan minda.

Kajian dalam *European Journal of Educational Studies* (2010) ada menyatakan individu yang memiliki tahap kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengawal dan mengurangkan tahap tekanan dalam diri, menghadapi cabaran persekitaran, memiliki kesejahteraan diri, tahap kesihatan yang baik dan seterusnya menghasilkan tahap prestasi kerja yang cemerlang serta produktif berbanding dengan mereka yang memiliki tahap kecerdasan emosi yang rendah.

Salah satu nilai yang membentuk kestabilan emosi adalah kasih sayang. Nilai kasih sayang bermaksud perasaan dan perlakuan yang menunjukkan sikap memahami, menghargai dan mengambil berat. Contoh-contoh sikap tersebut adalah seperti bersifat pemaaf dan penyayang, tidak berdendam, tidak sombong atau meninggi diri. Seseorang yang penyayang disarankan untuk menghormati orang lain tanpa prasangka buruk. Mereka haruslah bersifat bertimbang rasa dan mahu mengambil berat dalam melaksanakan tugas seharian. Selain itu, disarankan juga menjadikan organisasi sebagai sebuah keluarga yang penuh kemesraan serta bersifat simpati dan empati dalam menjalankan tugas.

Bahkan, aspek kecerdasan emosi merangkumi kemahiran bersosial dan berempati. Apabila kemahiran ini dimiliki, seseorang akan lebih menghormati perbezaan pendapat, sentiasa bersimpati dengan insan sekeliling dan memberikan maklum balas emosi bersesuaian sepanjang berkomunikasi di mana sahaja berada.

Selagi manusia bernafas, manusia sentiasa dalam ujian. Musibah yang menimpa diri kita merupakan ujian kehidupan. Bagaimana kita menguruskan minda kita, menerima musibah tersebut bagi menentukan kehidupan kita seterusnya. Apa yang kita fikir, apa yang kita rasa dan apa yang kita buat adalah satu doa. Semua pilihan di tangan kita, kita tidak boleh mengubah atau kawal orang lain tetapi kita boleh mengubah dan kawal diri kita. Bila kita fikir, rasa dan buat yang baik-baik dan positif, teruskan perbaiki diri dan yakin kita pasti dapat uruskan kehidupan kita ke arah lebih baik.






**INSTITUT KESELAMATAN & KESIHATAN PEKERJAAN NEGARA**  
**NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH**  
 www.niosh.com.my

**JOIN OUR TRAINING**  
**AT NIOSH BANDAR BARU BANGI, SELANGOR**  
**OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COORDINATOR**

**2022 INTAKE AND REGISTRATION IS ALREADY OPEN**



**OSH-C (FACE 2 FACE)**  
 OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH COORDINATOR

COURSE DURATION : 3-day(s) / 21.00-hour(s)  
 COURSE CODE : OSH-C  
 HRDF SCHEME : SBL Khas  
 COURSE FEE : RM 848.00 (inclusive of 6% SST)

**REGISTER NOW!**




**OSH-C RL (ONLINE)**  
 OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH COORDINATOR - REMOTE LEARNING

COURSE DURATION : 4 day(s) / 21.00 hour(s)  
 COURSE CODE : OSH-C RL  
 HRDF SCHEME : SBL Khas  
 COURSE FEE : RM 636.00 (inclusive of 6% SST)  
 MODE : Zoom Application (Online)




JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN


**INSTITUT KESELAMATAN & KESIHATAN PEKERJAAN NEGARA**  
**NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH**  
 www.niosh.com.my

**JOIN OUR TRAINING**  
**AT NIOSH BANDAR BARU BANGI, SELANGOR**  
**SAFETY AND HEALTH OFFICER (SHO)**

**2022 INTAKE AND REGISTRATION IS ALREADY OPEN**


**SHO (Online) LIMITED SEATS / 20 PAX PER CLASS**  
**SAFETY AND HEALTH OFFICER REMOTE LEARNING (SHO RL)**  
*Weekdays Program (Monday to Friday)*  
 COURSE DURATION : 30-day(s) / 165.5 hour(s)  
 COURSE FEE : RM 2,650.00 (inclusive of SST)



**SHO (FACE 2 FACE)**

- SAFETY AND HEALTH OFFICER FULL TIME (SHO)**  
*Weekdays Program (Monday to Friday)*
- SAFETY AND HEALTH OFFICER PART TIME (SHOP)**  
*Weekend Program (Saturday & Sunday)*
- SAFETY AND HEALTH OFFICER MODULAR (SHOM)**  
*4 Month / class One month a week program*

COURSE DURATION : 22-day(s) / 165.50-hour(s)  
 COURSE FEE : RM 3,180.00 (inclusive of 6% SST)

**REGISTER NOW!**



JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN

**PENDAFTARAN DIBUKA SEKARANG**

**PROGRAM PERSIJILAN PEGAWAI KESELAMATAN DAN KESIHATAN (SHO) 2022**



**SEPENUH MASA**  
 24 JAN - 1 MAC 2022  
 1 MAC - 31 MAC 2022  
 23 MEI - 23 JUN 2022

**SEPARUH MASA**  
 5 FEB - 17 APR 2022  
 21 MEI - 14 OGOS 2022

Pendaftaran - <http://edaftar.niosh.net.my>

**HUBUNGI**  
 NIOSH WILAYAH UTARA,  
 Lot 8872, Jalan Bertam 2, MK 6 Bertam  
 13200 Kepala Batas, Pulau Pinang  
 Tel : 04 3801200  
 Emel : penang@niosh.com.my






**Safety and Health Officer (Part Time)**



**Course date :**  
**5th February 2022 - 17th April 2022**

**NIOSH Sarawak Regional Office**  
**Bintulu**



**More Info**  
[sarawak@niosh.com.my](mailto:sarawak@niosh.com.my)  
 086-311500 / 019-3286603  
**Mr. Hamzah**  
 3rd Floor Commercial, Block C2, Naim Street Mall, Bintulu Paragon

**Scan For Registration (Competency)**





**ENTRY REQUIREMENT(S):**

- i. Malaysian citizen, AND
- ii. Minimum LCE/SRP/PMR/PT3 or equivalent

## SITE SAFETY SUPERVISOR (SSS)



COURSE TITLE : Site Safety Supervisor  
 COURSE DURATION : 10-day(s) / 80.00-hour(s)  
 COURSE CATEGORY : Competency  
 HRD CORP.SCHEME : Claimable (1000182363)  
 COURSE FEE : RM 1,431.00 (inclusive of 6% SST)  
 EXAMINATION FEE : RM 350.00  
 TOTAL FEE : RM 1,781.00 (inclusive of 6% SST)

COURSE CODE : SSS  
 COURSE LEVEL : Basic

**OBJECTIVE(S):**

- » Describe the OSH legislative requirements pertaining to construction site.
- » Conduct the risk management at the workplace.
- » Elaborate OSH requirements for site management.
- » Be a competent Site Safety Supervisor (SSS).

**TARGET GROUP(S):**

- ☑ Site Safety Supervisor.
- ☑ Site Foreman / Supervisor.
- ☑ Any interested parties.

**INTAKE JAN-MAC 2022**

- i) 16/01/2022 - 27/01/2022 (SSS) - NIOSH Kerteh
- ii) 13/03/2022 - 24/03/2022 (SSS) - Kuala Terengganu

**ONLINE REGISTRATION**

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

**NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (NIOASH)**  
 Lot 1, Jalan 15/1, Section 15, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor Darul Ehsan.  
 Tel: 03-8769 2100 Fax: 03-8926 2900



## Site Safety Supervisor (SSS)

PENYELIA KESELAMATAN TAPAK BINA



Separuh Masa (Part Time)  
 8 Jan - 6 Feb 2022  
 5 Mac - 3 Apr 2022

Sepenuh Masa (Full Time)  
 7 Feb - 18 Feb 2022  
 21 Mac - 1 Apr 2022

Yuran :  
 RM 1781

Pendaftaran : <https://edafatar.niosh.net.my>

NIOASH WILAYAH UTARA PULAU PINANG  
 LOT 8872, JALAN BERTAM 2, MK 6 BERTAM,  
 13200, KEPALA BATAS, P.PINANG  
 TEL : 04 - 380 1200  
[penang@niosh.com.my](mailto:penang@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
<b>Muka Surat 2 (Dalam)</b> - Muka penuh - 21cm X 29.5cm	RM 1,000	RM 5,000	RM 10,000
<b>Muka Akhir (Dalam)</b> - Muka penuh - 21cm X 29.5cm	RM 800	RM 4,000	RM 8,400
<b>1 Muka Penuh (Dalam)</b> - 21cm X 29.5cm	RM 700	RM 3,500	RM 7,350
<b>1/2 Muka</b> - 21cm X 14.5cm	RM 600	RM 3,000	RM 6,300
<b>1/4 Muka</b> - 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 [dl.bmd@niosh.com.my](mailto:dl.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.



**SITE SAFETY SUPERVISOR  
(FULL TIME)**  
08 APRIL - 17 APRIL 2022  
(10 DAYS)

**NIOSH SOUTHERN REGIONAL OFFICE  
(PENGERANG)**

LOT 73 & 75, JALAN KEMPAS 1,  
DESARU UTAMA, 81930,  
BANDAR PENAWAR,  
KOTA TINGGI, JOHOR  
CONTACT NO : 07-886 1139/1197  
WHATSAPP : 019-229 9143

SCAN TO  
REGISTER

SEE YOU  
SOON!



**KEMPEN**

**JOM DERMA DARAH**

SETITIS DARAH  
SEJUTA HARAPAN



28 JANUARI 2022 (JUMAAT) | 10.00 PAGI - 4.00 PETANG  
OHC CLINIC



**PENGANJURAN KURSUS-KURSUS NIOSH**  
DI LOKASI YANG BERDEKATAN DENGAN ANDA  
(KUALA LUMPUR, PUTRAJAYA, SHAH ALAM, SELAYANG DAN SEREMBAN)



**BERMULA 27/01/2022**

**KURSUS YANG DITAWARKAN \***

✓ OGSP	✓ ESHC
✓ NTSP	✓ OSHE
✓ NTMSP	✓ ANSP
✓ TTTI	✓ NNSP
✓ SHO	✓ AESP
✓ SSS	✓ AESPR
✓ OSH-C	✓ OCSP
✓ EPRP	

**DAFTAR SEKARANG**

[edaftar.niosh.net.my](http://edaftar.niosh.net.my)



SCAN ME

\* PENGANJURAN ADALAH TERTAKLUK KEPADA PENJADUALAN (SILA RUJUK DI E-DAFTAR)

Occupational Safety & Health  
**CONSULTATION SERVICES**  
2022



*Contact Us*

**ERGONOMICS EXCELLENCE CENTRE**

Tel: +607-599 1200  
Fax: +607-598 0746  
Email: [eec@niosh.com.my](mailto:eec@niosh.com.my)  
FB/IG: ErgonomicsExcellenceCentre

Contact Person  
Mr Ismail (014-514 6407) | Mr Azreen (012-981 4301) | Mr Syed (013-737 6911)



Occupational Safety & Health  
**CONSULTATION SERVICES**  
2022



- Ergonomics Risk Assessment (ERA)
- Noise Risk Assessment (NRA)
- Chemical Health Risk Assessment (CHRA)
- Chemical Exposure Monitoring (CEM)
- Indoor Air Quality (IAQ)
- Audiometric Testing and Analysis (ATA)
- Confined Space Risk Assessment (CSRA)
- Medical Surveillance (MS)

**Contact us now**

Email: [eec@niosh.com.my](mailto:eec@niosh.com.my)  
Mr Ismail (014-514 6407) | Mr Azreen (012-981 4301) | Mr Syed (013-737 6911)





**DML SHARING**

For more info, please scan the above QR code.

**THE NEW NORMAL:**

# WAYS TO COMMUNICATE EFFECTIVELY WHILE WEARING A FACE MASK

**COMMUNICATION ADJUSTMENTS ARE NEEDED IN ADAPTING TO THE 'NEW NORMAL'**

**UTILIZE THE UPPER FACE (EYEBROWS, EYES)**

**EMPHASIZE ON BODY LANGUAGE**

**PAY MORE ATTENTION & FACE YOUR PARTNER DIRECTLY**

**TALK LOUDER IN QUIETER SETTINGS**

**RELY ON TELECOMMUNICATION (EG: ZOOM, SKYPE, GOOGLE MEET)**

**SOURCE:**  
Mhaidiy N. Fares MY, Zalzale H. Fares J. Effect of Face Mask on Interpersonal Communication During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 898.

National Institute of Occupational Safety and Health (NIOOSH) (243042-U)  
Lot 1, Jalan 15/1, Section 15, 43620 Bandar Baru Bangi, Selangor  
Tel: 03-8769 2100/2255 Fax: 03-8926 2900  
URL: <http://www.niosh.com.my>

**National Institute of Occupational Safety and Health**  
Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara  
**Ministry of Human Resources**  
Kementerian Sumber Manusia

# COURSE SCHEDULE 2022

**TO BE A LEADING CENTER OF EXCELLENCE IN OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH IN MALAYSIA**

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

**SERVICES OFFERED**

**Spiroergometry Assessment**

A procedure for the examination of the load ability of the lung and the cardiovascular system. In addition to ECG and respiratory activity, the occupational fitness technician measures the concentration of oxygen and carbon dioxide in the breathing air (respiratory gases) of the workers under physical stress.

**Body Composition Analysis**

Body composition is a method of describing what the body is made of. It includes fat, protein, minerals and body water. It also describes weight more accurately than BMI. Body composition analysis can accurately show changes in fat mass, muscle mass, and body fat percentage.

**Health Management Systems**

One-stop integrated health management system. It offers various data helps determining physical capability and thus suitable exercise plans.

- Estimation of physical fitness
- Physical fitness counselling
- Tests which allow determining muscle strength (muscle endurance), flexibility, agility, and balance.

**Gymnasium**

State-of-the-art gym facilities designed to provide physical challenges while helping you achieve total mind and body rejuvenation. Tone up muscles in a weight-training room or test your physical limits with our wide range of cardiovascular equipment, including treadmills and stationary bikes

**OCCUPATIONAL HEALTH LABORATORY (OHL)**

[nioshmalaysia](https://www.facebook.com/nioshmalaysia)  
[@NioshMalaysia](https://www.facebook.com/NioshMalaysia)  
[www.niosh.com.my](http://www.niosh.com.my)

013-222 8155 | 03-8769 2100 ext2171 | [cmc@niosh.com.my](mailto:cmc@niosh.com.my)

**OHC CLINIC**

**SERVICES OFFERED**

**MEDICAL CONSULTATION & MEDICATION**

**OCCUPATIONAL HEALTH CONSULTATION**

**MEDICAL CHECK UP (BASIC, MARINE, AESP, WAH, OYK)**

**INVESTIGATION (AUDIOMETRY, URINE FOR DRUG TEST, ECG & ETC)**

[nioshmalaysia](https://www.facebook.com/nioshmalaysia)  
[@NioshMalaysia](https://www.facebook.com/NioshMalaysia)  
[www.niosh.com.my](http://www.niosh.com.my)

013-222 8155 | 03-8769 2100 ext2171 | [ohc@niosh.com.my](mailto:ohc@niosh.com.my)

## 7 JAN

### **Kunjungan hormat oleh YBhg En. Rahimi bin Ismail, Ketua Pengarah Keselamatan Kerajaan**



7 Januari 2022, Bandar Baru Bangi - Kunjungan hormat oleh YBhg En. Rahimi, Ketua Pengarah Keselamatan Kerajaan ( CGSO) Jabatan Perdana Menteri ke NIOSH.

Kunjungan hormat ini adalah bertujuan untuk membincangkan kerjasama strategik antara CGSO dan NIOSH di dalam memperkasakan aspek keselamatan dan kesihatan pekerjaan terutamanya di sektor awam.

Pelbagai inisiatif jangka pendek dan jangka panjang akan diusahakan bersama bagi manfaat kedua-dua organisasi.

## 10 JAN

### **Majlis Munajat Perdana NIOSH 2022 dan Majlis Amanat Sempena Tahun Baru 2022 oleh YB Chairman**



10 Januari 2022, Bandar Baru Bangi – NIOSH telah menganjurkan Majlis Munajat Perdana NIOSH 2022 : “Hanya kepadaMu Kami Berserah” dan Majlis Amanat Sempena Tahun Baru 2022 oleh YB Datuk Wilson Ugal Anak Kumbong.

Program yang dijalankan sempena Sambutan Tahun Baru 2022 telah dimulakan dengan pengisian Solat Hajat secara berjemaah, bacaan Yassin dan Tahlil serta Doa Selamat diikuti dengan Tazkirah yang disampaikan oleh AI-Fadhil Ustaz Nabil bin Ahmad, Pegawai dari Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM).

Majlis Penyampaian Amanat sempena Tahun Baru 2022 oleh YB Datuk Wilson Ugal Anak Kumbong, Pengerusi NIOSH, turut dihadiri oleh YB Senator Datuk T. Mohan, Naib Pengerusi NIOSH dan Tn. Hj. Ayop Salleh, Pengarah Eksekutif NIOSH.



25 JAN

**Pengenalan KKP MARDI SERDANG**



25 Januari 2022, MARDI Serdang, NIOSH telah dijemput untuk memberikan perkongsian berkaitan Pengenalan kepada Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (KKP) kepada kakitangan MARDI oleh Ts. Hj. Shahronizam Noordin, Pengurus Bahagian Penyebaran Maklumat. Selain daripada perkongsian tersebut, NIOSH turut membuka tapak pameran untuk menyediakan maklumat KKP lain kepada kakitangan MARDI yang hadir.

26 JAN

**Majlis Menandatangani Perjanjian Persefahaman (MOU) dengan KKIP Aerospace Training Centre (KATC) dan Lembaga Perlesenan Kenderaan Perdagangan Sabah (LPKP Sabah).**



26 Januari 2022 - Kota Kinabalu: YB Datuk Wilson Ugak Anak Kumbong, Pengerusi Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH) dalam sesi lawatan ke pejabat NIOSH di Tawau dan Sandakan, Sabah.

YB Pengerusi juga mengetuai delegasi NIOSH di dalam majlis menandatangani perjanjian persefahaman (MOU) di Kota Kinabalu dengan KKIP Aerospace Training Centre (KATC) dan Lembaga Perlesenan Kenderaan Perdagangan Sabah (LPKP Sabah).

MOU di antara KATC dan NIOSH ini adalah bagi mewujudkan kerjasama strategik di dalam penganjuran pelbagai program keselamatan dan kesihatan untuk sektor perkhidmatan baik pulih pesawat serta pelbagai aktiviti latihan dan seminar yang dirancang di kawasan Kota Kinabalu Industrial Park (KKIP). Majlis MOU tersebut juga dihadiri oleh YB Tuan Tamin Haji Zainal, Pembantu Menteri di Kementerian Pembangunan Industri serta pegawai-pegawai kanan kedua-dua organisasi.

MOU LPKP Sabah dan NIOSH pula adalah usaha bersama di dalam menambahkan aspek keselamatan dan kesihatan untuk sektor pengangkutan khususnya kenderaan perdagangan. Majlis tersebut turut dihadiri oleh Pengerusi LPKP Sabah, YBhg Dato' Chin Kim Hiung dan YBrs Puan Norsiah binti Patah, Pengarah LPKP Sabah.





**MODERATOR**

**Pn. Ruzita Shariff**  
Pakar Teknikal  
Jabatan Pendidikan dan Latihan  
& Pajabat Wilayah (ETD&RO)  
NIOHS



**PANEL**

**Y.Bhg. Datuk Hj Shamsuddin Bardan**  
Pengerah Eksekutif,  
Persekutuan Majikan-Majikan  
Malaysia (MEF)

# BUAL BICARA KKP

**Topik :  
Majikan Komited Dalam  
Merialisasikan Kecemerlangan  
KKP Sebagai Amalan Di  
Tempat Kerja**

 **LIVE** **11.00am - 12.00pm**  
 nioshmalaysia **27/01/2022**

**27 JAN**

## 1

### BUAL BICARA

## 2

### ONLINE SEMINAR

**13 JAN**

**YURAN :**

# RM53

(Termasuk 6% SST)

\* 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.tsc@niosh.com.my



## Online Seminar

# COMPLIANCE TO OSHA 1994 ENFORCEMENT AND PROSECUTION

**TARIKH : 13 JANUARI 2022 (KHAMIS)**  
**MASA : 9 PAGI - 12 TENGAH HARI**



**HAJI SAMURI MOHD MUSSIM**  
-OSH TRAINER/FORMER DOSH OFFICER-



**OSH TALK**  
(SHARING SESSION)

Topic :  
**Overview on NIOSH Training**

**HAJI MUHAMMAD ZAEEM MOKHTAR**  
Technical Expert,  
Education and Training Department  
& Regional Offices (ETD & RO) NIOSH

**LIVE** 11.00am - 12.00pm  
13/01/2022  
[www.facebook.com/nioshmalaysia](http://www.facebook.com/nioshmalaysia)

13 JAN

**OSH TALK**  
(SHARING SESSION)

Topic :  
**Azam KKP :  
Antara Kehehdak dan  
Keperluan Latihan KKP**

**Pn. Ruzita Shariff**  
Technical Expert,  
Education and Training Department  
& Regional Offices (ETD & RO) NIOSH

**LIVE** 11.00am - 12.00pm  
25/01/2022  
[www.facebook.com/nioshmalaysia](http://www.facebook.com/nioshmalaysia)

25 JAN



24 JAN

**WEBINAR**

**HIRARC PROACTIVE APPROACH**

24 Januari 2022 / 8.30AM - 5.30PM

Platform : **zoom**

**Fee : RM 150**

- ✓ Certificate of Participation
- ✓ CEP Points ( No cep JKPP/2021/14/00359)

**EN HAIRUDDIN NASRI**  
HSE SPEAKER/LECTURER/TRAINER

**IR NIMI BINTI AHMAD**  
OSH CONSULTANT/LECTURER/TRAINER

019 - 231 6608 (Secretariat)  
dl.tscd@niosh.com.my

**REGISTER NOW at** [www.niosh.com.my/e-daftar/seminar\\_niosh](http://www.niosh.com.my/e-daftar/seminar_niosh)

20 JAN

NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (NIOOSH)

**WEBINAR ON IMPLEMENTATION OF PROCESS SAFETY MANAGEMENT (PSM)**

Join Us Now!

**Mohd Afif Bin Sholehuddin**  
Researcher @ Industrial Major Hazard  
Consultation, Research and Development Department,  
NIOOSH Malaysia

DATE: 20/01/2022 (THURSDAY)  
TIME: 08.30AM - 05.30PM  
APPLICATION: **zoom**  
FEE: RM150.00 (INCL 6% SST)

**WHO SHOULD ATTEND**

- SAFETY PERSONNEL/MANAGER
- SUPERVISOR
- OSH PRACTITIONERS
- SAFETY AND HEALTH COMMITTEE MEMBERS
- ENGINEERS, DESIGNERS AND ARCHITECTS

✓ **CERTIFICATE OF PARTICIPATION**  
✓ **CEP POINTS** (as per DOSH Guidelines)

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

**REGISTER NOW @**  
e-DAFTAR  
SEMINAR NIOSH

27 JAN

NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (NIOOSH)

**WEBINAR ON SAFETY COMPETENCY OF HEAVY MACHINERY**

DATE : 27 JAN 2022 (THURSDAY)  
TIME : 08.30AM-05.30PM

✓ Certificate of Participation  
\*CEP (DOSH), CPD (MBOT, BEM, MOH), CCD (CIDB).

**Fee : RM 53**  
(Inclusive of 6% SST)

**Who Should Attend?**  
Registered SRO Heavy Machinery Supervisor/Operator All OSH practitioners, lecturers, Students

**10 ATTRACTIVE PRIZES TO BE GIVEN AWAY!!!**

**REGISTER NOW!!!**

PLATFORM : **zoom**

For More Info, Contact Us :  
019-231 6608  
dl.tscd@niosh.com.my

ONLINE REGISTRATION [www.niosh.com.my/e-daftar/seminar\\_niosh](http://www.niosh.com.my/e-daftar/seminar_niosh)



10 sekolah diarah tutup tiga hari

Keputusan dibuat susulan indeks udara pada tahap kepekatan boleh ancam nyawa

Negeri Sembilan 10 sekolah diarah ditutup tiga hari susulan Indeks Udara (IU) di kawasan tersebut mencapai tahap yang berbahaya...



Sebuah sekolah di Negeri Sembilan ditutup kerana Indeks Udara (IU) yang tinggi...

Keputusan dibuat susulan indeks udara pada tahap kepekatan boleh ancam nyawa. Pihak berkuasa negeri Sembilan...

Pengawal keselamatan maut dihempas batang besi

KUALA LUMPUR - Seorang pengawal keselamatan maut dihempas dengan batang besi...

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP) Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya...

Surat Larangan Menggantung bagi melarang sebarang kerja dijalankan di kawasan kejadian...

JKKP keluar notis larangan operasi

KOTA BHARU - Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP) Kelantan...

Pengumuman seperti ini adalah sangat penting kerana ia menunjukkan bahawa keselamatan diutamakan...

Garis panduan ketat kawal kualiti pembinaan

Diah Prof Madya Ruslan Afendy dan Dr Shehikh Ali Azzam

Pembinaan semakin pesat dan arus teknologi terkini, memacu industri pembinaan...

bidak berkualiti termasuk pengurusan projek yang lemah, peranan subkontraktor yang rumit...

bidak berkualiti termasuk pengurusan projek yang lemah, peranan subkontraktor yang rumit...



Pengarah Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan WP Kuala Lumpur dan Putrajaya, Ir. Zamzurin Maarof (di kiri) meninjau lokasi...

Antara punca menyebabkan sesuatu mutu kerja tidak memenuhi permintaan adalah...

Dua treler terbakar selepas nahas

Treler muatan kertas terbakar selepas berlaku nahas di lorong kecemasan...



Kebakaran di lokasi pembinaan maut...

Peraja kilang meleur, jengkaut dipandu terbakar

PERAI - Seorang pekerja kilang meleur selepas jengkaut dipandu...

lokasi kilang terbakar. "Apabila pasukan bomba dan penyelamat tiba di tempat kejadian...



Jengkaut yang dipandu mangsa terbakar menyebabkan dia meleur.

2 companies fined for failing to ensure workers' safety

IPON. Two companies were fined RM50,000 and RM35,000 respectively for neglecting safety aspects...

Perak Department of Occupational Safety and Health (DOSH) prosecution officers...



Tanggungjawab bersama wujud persekitaran selamat di tempat kerja

Utara Melayu Baharu di sektor swasta. Pada masa ini, tanggungjawab keselamatan di tempat kerja...

Utara Melayu Baharu di sektor swasta. Pada masa ini, tanggungjawab keselamatan di tempat kerja...

KERJA JADI PUNCA?

TEKANAN. Kerja jadi punca kepada masalah keselamatan di tempat kerja...

2 syarikat didenda abai keselamatan pekerja

Ipoh. Dua syarikat masing-masing didenda RM50,000 dan RM35,000 oleh Mahkamah Sesyen...

5000 pekerja diarah pulang ke rumah

KUALA LUMPUR. Sebanyak 5,000 pekerja diarah pulang ke rumah...

Disclaimer

Copyright 2022. National Institute of Occupational Safety and Health Malaysia. All right reserved. No part of this publication can be reproduced...

NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH MALAYSIA (NIOSH) Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (243042-U) Kementerian Sumber Manusia

QR code and contact information for NIOSH.

JUBLI PERAK logo and contact information.