FYi

November 2022
ISSN 1675-5464

NIOSH
National Institute Of Occupational Safety And Health
Your OSH preferred partner

MENTAL HEALTH

HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA

Executive Director's Note

Assalamualaikum W. B. T.

Bismillahirrahmanirrahim.

Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH) sentiasa mengambil langkah proaktif dalam membantu majikan menyediakan persekitaran yang baik terutamanya dari sudut kesejahteraan fizikal dan psikologi untuk pekerja.

Dengan kepakaran dan program khusus yang dikenali sebagai "Mental Health Awareness", NIOSH turut melaksanakan tanggungjawab untuk membantu majikan dan pekerja menangani isu berkaitan kesihatan mental di tempat kerja.

Pada masa yang sama, NIOSH juga giat menjalankan penyelidikan berkaitan kesihatan mental termasuk isu keletihan mental dalam industri perkhidmatan yang boleh menjejaskan proses pembangunan negara.

Bersempena sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia yang disambut pada 10 Oktober setiap tahun, FYI Edisi November memberi tumpuan kepada langkah-langkah yang boleh diambil bagi membantu negara mengawal statistik kesihatan mental.

Majikan dan pekerja perlu memandang serius aspek pengurusan kesihatan mental kerana intervensi awal mampu mengurangkan kesan buruk dan seterusnya mengelakkan berlakunya kejadian yang tidak diingini.

Haji Ayop Salleh
Executive Director
NIOSH

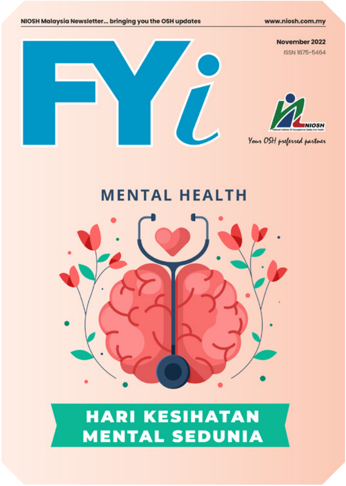
Table of Contents

Hari Kesihatan Mental Sedunia	3 - 5
I am OK?	6
Stres & Kebimbangan	7
Poster-Poster Informasi	8
Aktiviti-Aktiviti Sepanjang Bulan November 2022	9 - 15
Keratan-Keratan Akhbar	16

Editorial Team

NIOSH
National Institute Of Occupational Safety And Health

October 2022
eISSN 2762-7412



Advisors
Haji Ayop Salleh
Mejar Haji Hanif bin Maidin (B)

Editors & Writers
Ts. Hj. Shahronizam Noordin
Siti Nuraini Hassan
Iremya
Joy Khong Chooi Yee
Muhamad Syarizat Azmi
NIOSH Consultation, Research & Development Dept (CRDD)

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

Hari Kesihatan Mental Sedunia,

Disediakan oleh:
Siti Nurani Hassan
Jabatan Perundingan, Penyelidikan dan Pembangunan (CRDD),
National Institute of Occupational Safety & Health (NIOSH)
Email : siti.nurani@niosh.com.my

Hari Kesihatan Mental Sedunia disambut pada 10 Oktober setiap tahun, dengan objektif keseluruhan untuk meningkatkan kesedaran tentang isu kesihatan mental dan menggerakkan usaha untuk menyokong kesihatan mental yang lebih baik.

Selaras dengan sambutan Kesihatan Mental Sedunia 2022 untuk semua adalah "Kesihatan dan Kesejahteraan Mental Keutamaan Global", NIOSH dengan kerjasama Ahli Jawatankuasa Minda Sihat dan Jawatankuasa Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Alam Sekitar dan Lalu Lintas Jalan Raya NIOSH (NOSHERTCOM) telah menganjurkan program mingguan sepanjang bulan Oktober 2022. Program tersebut disediakan khas kepada kakitangan NIOSH dan NIOSH Certification Sdn Bhd di atas komitmen pengurusan tertinggi NIOSH dalam usaha mempromosikan kesedaran tentang kepentingan kesihatan mental. Sebanyak empat sesi ceramah telah dilaksanakan dan telah mendapat sambutan yang sangat baik dengan penyertaan secara sukarela.

Poster promosi Program Kesihatan Mental sepanjang bulan Oktober 2022

Minggu 1 | 7 Oktober 2022 | Jumaat | 10 pagi - 12 tengah hari

Program: Komunikasi di Tempat Kerja: Hubungan antara individu dan ahli pasukan

Perkongsian oleh penceramah Puan Ruzita Shariff Pakar Teknikal di Jabatan Latihan dan Pejabat Wilayah NIOSH secara dalam talian melalui platform Zoom dengan penyertaan sebanyak 100 orang kakitangan NIOSH dan NIOSH Certification Sdn Bhd.

Perkongsian tersebut menitikberatkan tentang kepentingan asas dalam komunikasi yang berkesan di tempat kerja. Ini kerana komunikasi merupakan faktor penting untuk menggalakkan produktiviti dan hubungan yang harmoni di tempat kerja. Setiap hari kita berkomunikasi dengan komuniti juga rakan sekerja kita sama ada dalam situasi formal ataupun tidak formal. Komunikasi yang baik dapat menyampaikan hasrat hati dengan berkesan. Walau bagaimanapun, satu hakikat yang tidak dapat kita nafikan adalah ramai di antara kita yang tidak dapat untuk menyampaikan hasrat hati atau memilih ayat untuk berkomunikasi dengan baik.

Sesi perkongsian bertujuan memberikan elemen asas dalam komunikasi yang boleh dipraktikkan seperti berikut:

i. Mengenalpasti keperluan penerima maklumat dalam proses komunikasi *(Know your audience)*;

ii. Memastikan sikap positif dalam berkomunikasi di tempat kerja *(Positive mindset)*; dan

iii. Memastikan peningkatan keyakinan dalam penyampaian komunikasi di tempat kerja *(Increased confidence level)*.

Kegagalan komunikasi akan mewujudkan persekitaran yang toksik di tempat kerja seterusnya menyumbang kepada tekanan yang merupakan faktor isu kesihatan mental di tempat kerja. Majikan perlu peka dalam menangani isu kesihatan mental di tempat kerja dengan baik kerana ia boleh mempengaruhi produktiviti dan prestasi sesebuah organisasi.

Salah satu sumber yang disediakan NIOSH adalah Bilik *Occupational Mental Resilience* (OMRES) yang terletak di sebelah Klinik Kesihatan Pekerjaan (OHC), Bangunan Utama, NIOSH Bandar Baru Bangi, Selangor. OMRES berfungsi sebagai salah satu dari empat ruang tenang di NIOSH untuk memberikan kakitangan suatu peralihan suasana dan perhatian yang bersifat sementara. Disamping itu juga, satu platform sokongan *(peer-support)* disediakan melalui Pasukan Minda Sihat NIOSH yang terlatih sebagai *First Responder* yang sentiasa bersedia membimbing kakitangan NIOSH juga komuniti dalam usaha mereka menguruskan kesejahteraan psikososial di tempat kerja. Sebarang aduan berkenaan isu psikososial pekerjaan boleh disalurkan ke alamat emel mindasihat@niosh.com.my atau talian 0387692171 (OHC).

Minggu 2 |14 Oktober 2022 | Jumaat | 9 pagi hingga 12.30 tengah hari

Program: Relaxation & Art Therapy

Program dimulakan dengan ucapan aluan daripada Tuan Haji Khairunnizam Mustapa sebagai wakil Pengurusan NIOSH selaku penasihat Jawatankuasa Minda Sihat NIOSH dan penerangan program oleh Puan Siti Nurani Hassan , Pakar Teknikal Jabatan Perundingan, Penyelidikan dan Pembangunan (CRDD) NIOSH kepada 23 orang peserta.

Seterusnya, sesi *relaxation therapy* dibawa oleh Encik Harikrishnan Maniam, Eksekutif NIOSH yang juga merupakan kaunselor berdaftar Lembaga Kaunselor Malaysia (LKM).

Teknik relaksasi merupakan amalan terapi minda sihat yang membantu mengurangkan ketegangan otot, tekanan dan menurunkan tekanan darah. Apabila kita berehat, aliran darah akan meningkat di sekeliling badan kita dan seterusnya memberi kita lebih tenaga. Amalan relaksasi membantu kita berfikir dengan lebih tenang dan jelas seterusnya memberikan keupayaan untuk berfikir secara positif, fokus, menguatkan memori dan mudah untuk membuat keputusan.

Sesi diteruskan dengan slot *Art Therapy* yang dibawa oleh Encik Ganaprakash Varalharajoo, Eksekutif NIOSH selaku kaunselor berdaftar LKM. Peserta diberikan kertas lukisan dan pensel warna / krayon.

Terapi Seni atau *Art Therapy* merupakan teknik untuk meluahkan perasaan jika tidak dapat mencari perkataan sesuai untuk dijelaskan, peserta akan bercakap melalui imej dan berkomunikasi melaluinya dan sekaligus mengurangkan tekanan.

Menu sihat sandwic telur bersama buah epal disediakan kepada peserta. Riben hijau turut diberikan sebagai token kehadiran. Riben hijau adalah simbol antarabangsa kesedaran dan solidariti bagi kesihatan mental. Dengan memakai riben hijau, ia memberi mesej bahawa kita mengambil berat tentang kesihatan mental rakan sekerja, orang tersayang atau sesiapa saja di sekeliling kita.

Peserta bersama hasil seni terapi

Minggu 3 | 28 Oktober 2022 | Jumaat | 9 pagi hingga 12.00 tengah hari |

Program: Mental Health Exercise Therapy

Program Mental *Health Exercise Therapy* yang berkonsepkan aktiviti fizikal-senaman dibawa oleh Puan Siti Nurani Hassan, Pakar Teknikal Jabatan Perundingan, Penyelidikan dan Pembangunan (CRDD) NIOSH. Senaman dapat meningkatkan hormon *adrenaline* yang merangsang kegembiraan, menurunkan tekanan darah yang tinggi serta menguatkan otot badan bagi menjalani rutin harian.

Seramai 30 orang kakitangan NIOSH dan NIOSH Certification Sdn Bhd telah menyertai program tersebut dengan berpakaian sukan. Bacaan tekanan darah dan kadar nadi setiap peserta diambil sebelum dan selepas program bagi tujuan saringan kesihatan. Sesi dimulakan dengan aktiviti futsal tangan dan senaman menguatkan jantung. Kemudian, sesi diteruskan dengan aktiviti *guide imagery relaxation therapy* di mana peserta diminta untuk baring di atas *yoga mat* dalam posisi tenang dan dibimbing oleh penceramah dengan audio latar yang menenangkan. Sesi diakhiri dengan aktiviti *cooling down* yang dikenali sebagai *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF). PNF adalah senaman latihan meningkatkan kelenturan yang melibatkan regangan dan pengecutan kumpulan otot bersasar untuk meningkatkan julat pergerakan individu.

Saringan tekanan darah

Penerangan program

Sesi senaman cardiovascular

Sesi Futsal Tangan

Sesi Guide Imagery Relaxation Therapy

Sesi cooling down PNF

Minggu 4 | 11 November 2022 | Jumaat | 9 pagi hingga 12.00 tengah hari |

Program: Seminar Pengenalan Kepada Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja

Seminar pengenalan kepada pengurusan risiko psikososial di tempat kerja melalui moderator Puan Ruzita Shariff, Pakar Teknikal Jabatan Latihan dan Pejabat Wilayah NIOSH bersama penceramah Puan Siti Norshuhada binti Abdul Aziz dan Puan Siti Nasyrah binti Ibrahim selaku Eksekutif Pusat Pengurusan Perundingan (CMC), Jabatan Perundingan, Penyelidikan dan Pembangunan (CRDD) NIOSH.

Program telah berlangsung secara hybrid (bersemuka dan dalam talian) di Dewan Rafflesia, NIOSH Bandar Baru Bangi selama setengah hari dengan penyertaan seramai 454 peserta (112 peserta hadir bersemuka dan 342 peserta dalam talian). Seminar turut dihadiri oleh Dr Priya Ragunath, Sektor Kesihatan Pekerjaan Alam Sekitar, Kementerian Kesihatan Malaysia selaku ahli Majlis Negara Keselamatan Kesihatan Pekerjaan dan ahli *Working Group Occupational Safety and Health,* Jabatan Standard Malaysia sebagai panel jemputan khas.

Objektif seminar adalah sebagai promosi pengurusan risiko psikososial di tempat kerja kepada majikan dan pekerja. Disamping itu juga, NIOSH menyediakan pendekatan diagnosis tempat kerja melalui *Workplace Improvement Need Analysis* (WINA) bagi membantu majikan untuk membuat penilaian asas (secara percuma) bagi menentukan keperluan program yang sesuai untuk penambahbaikan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (KKP) termasuklah dalam aspek risiko psikososial.

Antara perkongsian yang diberikan adalah pengenalpastian faktor penyumbang kepada pengurusan risiko psikososial di tempat kerja, menentukan penilaian asas pengurusan risiko psikosocial di tempat kerja dan mengambil langkah tindakan awal bagi pengurusan risiko psikososial di tempat kerja.

Peserta program yang hadir juga berpeluang untuk berkunjung ke *booth* pameran oleh Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia (PsiTra), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang bertemakan psikologi organisasi, psikologi kaunseling dan psikologi perkembangan.

Selari dengan keperluan semasa, NIOSH menyediakan khidmat rundingan bagi pengurusan risiko psikososial di tempat kerja melalui *Employee Assistance Programme* (EAP by NIOSH) kepada industri. Untuk maklumat lanjut, sila hubungi kami di alamat emel cmc@niosh.com.my atau di talian 0132228155 atau layari laman web rasmi NIOSH di www.niosh.com.my.

Moderator Puan Ruzita, penceramah seminar Puan Shuhada dan Puan Nasyrah

Perkongsian jemputan khas Dr Priya Ragunath

Sesi perkongsian Puan Siti Nor Shuhada ISO45003

Sesi perkongsian Puan Siti Nasyrah Workplace Improvement Need Analysis (WINA)

Pengurusan NIOSH bersama tetamu jemputan khas dan peserta seminar

Pameran Psikologi Organisasi dari PsiTra Universiti Kebangsaan Malaysia

I am OK?

Disediakan oleh:
Iremya
Email: icare@iremya.com
Website: www.iremya.com

I am OK?

In formidable years, mental health is considered a state of psychological and emotional well-being in which an individual is capable to use their cognitive and emotional abilities. Mental health influences how one feels, think and behave. Little did we know that robust mental health is achieved by keeping both bodies and minds healthy. Experts stated fitness is the combination of physical, emotional and mental fitness.

Mental health exists on a complex spectrum that every individual experiences differently with varying levels of difficulty and discomfort as well as possibly varying social and therapeutic implications. This includes psychosocial impairments, mental illnesses and links to a high level of suffering, functional limitations or risk of self-harm. Although this is not usually the case, people with mental health disorders are likely to have lower mental well-being.

Back in March 2020, when the nation was in low spirits to have two weeks off and working from home due to the movement control order (MCO) and complete closures has not only compromised our physical health but also severely affected our mental health. According to a report published by the Malaysian Mental Health Association in October 2020, the incidence of mental health problems among Malaysians increased “two-fold” during the Covid-19 lockdown.

Did you know that mental illness is the second most massive health problem affecting Malaysians? Among those severely affected are the 16-19 age group and low-income families. It is dreadful that approximately 2.3 million people suffer from mental illness at some point in their lives. From the day of birth, mental health stigma has caused it to be taboo among Malaysians as we are afraid of being labelled as “Gila”. Now comes the time to explicate the truth.

iremía (ηρεμία), pronounced as e-ray-mi-a is defined as “calm, serenity, unworried, rest, tranquillity, quietness, and peace” in Greek origin. The birth of iremya is derived from the holistic approach of our co-founders, who have extensive knowledge in consulting, information technology and law. Iremya is a human-driven digital services solution that envisions support and empowerment for mental and emotional well-being.

We at IREMYA believe that providing a platform and an avenue for the community to provide them with information about mental health is essential especially after the pandemic when more people are opening up and talking about mental health. This should not stop, we iremya is aware of the consequences and we take into consideration as if these concerns are not addressed effectively.

The most important thing anyone can do for themselves is to ask for help. But unfortunately, stigma prevents many from seeking help. The presence of mental illness should not be humiliated or treated differently. More people will gain the courage to seek help and improve their lives when mental illness is addressed on par with other ailments.

Remember!

Reach Out, Speak Out …

Visit www.iremya.com to learn more about us, alternatively, you may reach out to us via icare@iremya.com for further clarification.

Stres & Kebimbangan

Disediakan oleh:
Consultation, Research and Development Department (CRDD)
Email : cmc@niosh.com.my / rmc@niosh.com.my

Berdepan dengan situasi pandemik yang melanda negara masa kini, terdapat beberapa faktor yang boleh dikaitkan mengenai stress dan kebimbangan antaranya ialah tahap kesukaran yang dialami, keadaan kesihatan fizikal, pengalaman lalu dengan peristiwa buruk, keadaan hubungan dan sokongan dengan orang sekeliling, masalah peribadi terdahulu yang masih belum selesai atau sedang berlaku serentak, masalah kesihatan mental sedia ada, sejarah kesihatan mental dalam keluarga sendiri, latar belakang budaya dan sosial juga reaksi seseorang berbeza-beza mengikut peringkat umur.

Emosi adalah merujuk kepada perasaan seseorang kerana emosi terhasil dari tindak balas psikologi terhadap sesuatu yang berlaku pada seseorang. Tetapi terdapat cara yang betul bagi menangani emosi tersebut.

Stress pula merupakan isyarat bahawa diri sedang bertindak balas terhadap sesuatu perubahan dari segi fizikal atau psikologi. Tanda fizikal yang perlu dikenalpasti seperti gangguan tidur termasuk mimpi buruk, kurang selera makan, terasa sakit-sakit badan, lesu walaupun tidak banyak menggunakan tenaga, rasa berdebar-debar tanpa sebab, otot rasa tegang, jantung dan nafas degup kencang. Tanda psikologikal seperti risau, sedih, geram, rasa tertekan, cepat marah, terutama jika dalam bencana akan berasa tidak percaya terhadap apa yang sedang berlaku, malu dan rasa bersalah.

Mengikut Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994, Akta 514 di bawah seksyen 4(c), objektif ketiga diadakan adalah untuk menggalakkan suatu persekitaran pekerjaan bagi orang-orang yang sedang bekerja yang disesuaikan dengan keperluan fisiologi dan psikologi mereka. Ini jelas menunjukkan, dalam bidang pekerjaan sangat menekankan kesejahteraan fizikal dan psikologi seseorang. Perkara ini seharusnya diambil perhatian oleh pekerja mahupun orang awam.

Mendepani pandemik Covid-19 ini, NIOSH mempunyai kepakaran dalam membantu majikan dan pekerja dalam mencegah isu berkaitan keselamatan dan kesihatan pekerjaan. NIOSH juga merujuk Pertubuhan Kesihatan Sedunia dan Kementerian Kesihatan Malaysia dalam membantu menangani isu berkaitan kesihatan mental di tempat kerja secara khususnya dan orang awan secara amnya.

NIOSH mengambil langkah proaktif dalam membantu negara mengurangkan kadar statistik kesihatan mental secara tidak langsung dengan mengadakan program latihan minda sihat atau lebih dikenali sebagai *Total Wellness and Health Promotion* (TWHP). NIOSH juga sedang meneruskan penyelidikan berkaitan keletihan mental dan bebanan mental dalam industri perkhidmatan bagi mempelopori bidang kesihatan mental di tempat kerja bagi membantu negara mencapai tahap kesihatan fizikal dan mental yang lebih baik.

NIOSH memandang serius setiap kemalangan dan penyakit yang berlaku dalam negara. Pengurusan emosi dan kesihatan mental dalam berdepan situasi Covid-19 ini juga perlu diambil perhatian oleh setiap orang supaya tiada gejala buruk yang tidak diingini berlaku.

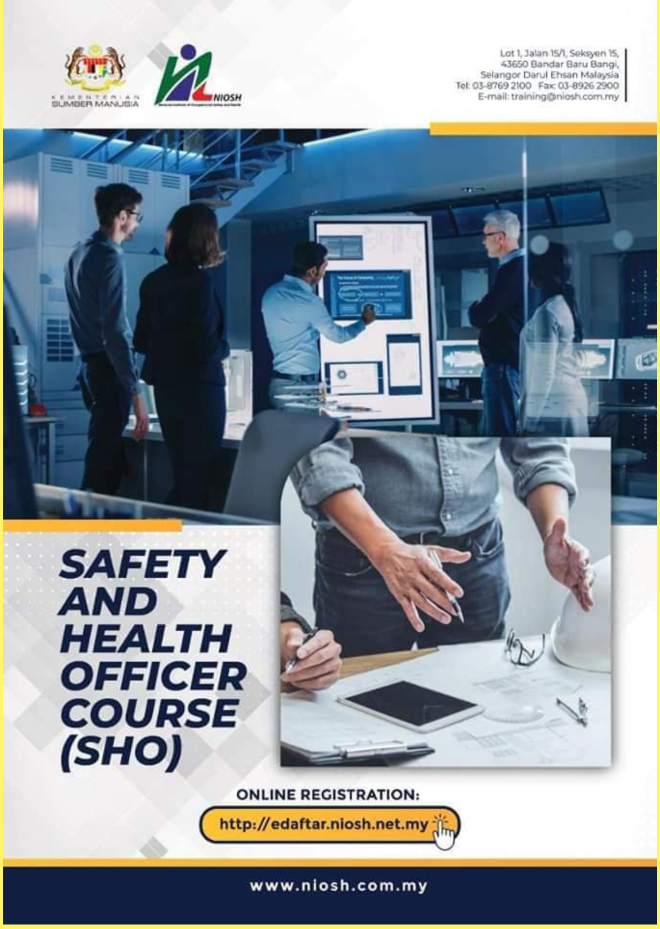
Oleh yang demikian, NIOSH juga menyarankan agar setiap individu mencari jalan penyelesaian yang sewajarnya bagi membantu diri keluar dari sesuatu krisis. Kesihatan dan keselamatan setiap individu adalah penyumbang kepada pembangunan negara.

CODE	TITLE	DATE
BBSO	Behaviour Based Safety for Observer	05 - 06/12/2022
ITSLS	Interactive Training Series – Laboratory Safety	07/12/2022
OSHE	Occupational Safety, Health and Environment Management	07 - 08/12/2022
EMHW	Ergonomics and Manual Handling in The Workplace	14 - 15/12/2022
ESHC	Effective Safety and Health Committee	20 - 21/12/2022
MHA	Mental Health Awareness	22/12/2022

NIOSH SOUTHERN REGIONAL OFFICE JOHOR
PASIR GUDANG
OSH
CARNIVAL
1 - 4 DECEMBER 2022
#SAFETY STARTS WITH KNOWLEDGE
ADDITIONAL SERVICES PROGRAMME
• AUDIOMETRIC TESTING
• MEDICAL CHECKUP BY OHD FOR CONFINED SPACE ENTRANCE
• INBODY TESTING
• BLOOD DONATION
• EXHIBITION
SCAN FOR LOCATION
SCAN FOR REGISTRATION
Tanjong Puteri Golf Resort
Jalan Tanjung Puteri 1,
Taman Tanjung Puteri Resort,
81700 Pasir Gudang, Johor.
NIOSH Wilayah Selatan (JOHOR)
nioshwilayahselatanjohor
019 - 229 9528
https://edaftar.niosh.net.my/course

OSH
CARNIVAL
4-6 NOV 22
JUMAAT, SABTU, AHAD
WYNDHAM ACMAR KLANG HOTEL, KLANG, SELANGOR
KURSUS PILIHAN YANG DIJALANKAN :
- Occupational Safety and Health Coordinator
- Authorised Entrant and Standby Person for Confined Space
- Occupational Health Doctor
- Air Selangor - NIOSH Safety Passport
- Expressway Operations Safety Passport
- NIOSH - TENAGA Safety Passport
- NIOSH - TM Safety Passport
- Oil and Gas Safety Passport
- SEMINAR JOM SELAMAT! : PEMERKASAAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN DI TEMPAT KERJA (5 Mata CEP JKKP)
- Pameran KKP
ISTIMEWA UNTUK PESERTA :
KURSUS, MAKAN & MINUM DAN FASILITI LATIHAN YANG SELESA DI HOTEL BANDAR KLANG
LOKASI KURSUS BERDEKATAN KAWASAN KLANG, SHAH ALAM, KUALA SELANGOR, SUBANG & PETALING JAYA
KAD LATIHAN (AESP & PASPORT KESELAMATAN-OGSP, NTSP,EOSP & ANSP) BOLEH TERUS DIPEROLEHI PADA HARI KURSUS, DI LOKASI KURSUS
Imbas kod QR untuk pendaftaran kursus & seminar
Imbas kod QR untuk pelawat pameran
Sekretariat Program (Whatsapp : 019-231 6608)
Email : training@niosh.com.my
Ayuh , Daftar sekarang! Tempat adalah TERHAD!

COURSE TITLE : Safety and Health Officer
COURSE DURATION : 22-day(s) / 165.50-hour(s)
COURSE CATEGORY : Competency
HRDF SCHEME : SBL
COURSE FEE : RM3,180.00 (inclusive of 6% SST)
COURSE CODE : SHO/ SHOP/ SHOM
COURSE LEVEL : Basic
EXAMINATION FEE : RM950.00
OBJECTIVE(S)
At the end of the course, the participant will be able to:
Conduct the hazard identification, risk assessment and risk control.
Explain the OSH-MS.
Plan OSH programs.
Interpret OSH legal requirements.
Be a competent SHO (upon passing the SHO examination and registration with DOSH).
ENTRY REQUIREMENT(S):
Possess a minimum of SPM/ SPMV/ MCE or equivalent with at least a Grade Three Pass. General certificate (SAP) or lower than Grade three will not be accepted.
For SPM/SPMV after year 2000, a minimum of 6C for Bahasa Melayu, English, Mathematics AND minimum 8E for Science/ Physics/ Chemistry/ Biology AND pass two other subjects in ONE Certificate / examination or combination.
Applicants must attach ONE (1) certified true copy of SPM/ SPMV/ MCE Certificate/ Diploma/ Degree AND Identification Card/ Passport
NOTE This entry requirement(s) is applicable for training purpose only. Effective 1st January 2020, participant is required to sit for the first examination within 3 years from the date of completion of the course.



Lot 1, Jalan 15/1, Seksyen 15,
43650 Bandar Baru Bangi,
Selangor Darul Ehsan Malaysia
Tel: 03-8769 2100 Fax: 03-8926 2900
E-mail: training@niosh.com.my
SAFETY AND HEALTH OFFICER COURSE (SHO)
ONLINE REGISTRATION:
http://edaftar.niosh.net.my
www.niosh.com.my

01 NOVEMBER 2022

Persidangan dan Pameran Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Borneo ke-7 (BOSH 2022)

1 November 2022, Kuching - Persidangan dan Pameran Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Borneo ke-7 (BOSH 2022) telah dirasmikan oleh YB Timbalan Premier, Datuk Amar Douglas Uggah Embas.

BOSH 2022 adalah acara tahunan yang dianjurkan oleh NIOSH sebagai platform kepada komuniti di Borneo khususnya negeri Sarawak dan Sabah. Pakar dari pelbagai disiplin keselamatan dan kesihatan pekerjaan (KKP), jabatan dan agensi kerajaan, pihak industri, pengamal KKP, wakil majikan dan pekerja berkumpul untuk berkongsi pengetahuan, bertukar idea dan pengalaman dengan satu tujuan menguruskan KKP dan mengurangkan kadar kemalangan industri.

Turut hadir ke majlis perasmian BOSH 2022 antaranya YB Datuk Wilson Ugak Kumbong, Pengerusi NIOSH, YBhg Tuan A. Maniam, Timbalan Ketua Setiausaha Kementerian Sumber Manusia (Dasar dan Antarabangsa) dan YBrs. Tuan Haji Ayop bin Salleh, Pengarah Eksekutif NIOSH.

Wakil-wakil ketua jabatan dan agensi persekutuan dan negeri, ahli-ahli Lembaga Pengarah NIOSH dan pemimpin tempatan juga hadir memeriahkan majlis perasmian.

03 NOVEMBER 2022

Program Karnival Kerjaya Jamin Kerja Keluarga Malaysia Hulu Selangor 2022

3 November 2022, Hulu Selangor - Gambar-gambar sekitar Program Karnival Kerjaya Jamin Kerja Keluarga Malaysia Hulu Selangor 2022.

Program yang berlangsung dua hari (3 dan 4 November 2022) anjuran Kementerian Sumber Manusia melalui Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) dengan kerjasama NIOSH ini bagi memudahkan masyarakat berdekatan Hulu Selangor untuk mencari kerja.

Turut hadir menyantuni masyarakat di Dewan Dato' Abdul Halim, Batang Kali adalah Datuk T. Mohan yang juga Naib Pengerusi NIOSH.

04 NOVEMBER 2022
Karnival NIOSH Klang

4-6 November 2022, Bandar Klang - Program Karnival OSH telah dianjurkan di Hotel Wyndham Acmar, Bandar Klang. Program Karnival OSH ini menawarkan kursus latihan, seminar, pameran, OSHTalk, demonstrasi melawan kebakaran oleh BOMBA dan lawatan *“Confined Space Mobile Training Unit”* dan *“OH Mobile Unit.”* Antara kursus latihan yang dianjurkan sepanjang tempoh carnival ialah AESP, AESPR, OHD, OSH-C, OGSP, NTSP, NTMSP, ANSP DAN EOSP. Seminar CSR Pemerkasaan Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja turut dianjurkan secara bersemuka dan dalam talian pada 5 November 2022.

Sesi OSHTalk yang dianjurkan merangkumi topic Ergonomik, Keselamatan Bekerja di Tempat Tinggi, Pertolongan Cemas Asas dan Keselamatan Kebakaran. Pameran turut mendapat kerjasama daripada JKKP Selangor, PERKESO, HRD CORP, PTPK, BOMBA Klang, Jabatan Kesihatan Klang, 3M Malaysia Sdn Bhd, Translab (M) Sdn Bhd dan SSTCA Bukit Beruntung.

Seramai 653 orang peserta telah menyertai kursus latihan dan seminar sepanjang tempoh karnival. Pelajar Institusi Pengajian Tinggi, pekerja dan majikan, kontraktor, kakitangan kerajaan dan pengamal OSH turut hadir memeriahkan karnival dan mendapat manfaat dari aktivit-aktiviti yang dilaksanakan sepanjang karnival.

04 NOVEMBER 2022
Sambutan Hari Integriti Nasional (HIN) Peringkat NIOSH Bagi Tahun 2022

04 November 2022 - NIOSH telah mengadakan program sambutan Hari Integriti Nasional (HIN) Peringkat NIOSH bagi Tahun 2022 anjuran bersama Unit Integriti & Governans (IGU) dan Bahagian Sumber Manusia (HRD). Tujuan program ini dianjurkan adalah untuk meningkatkan kesedaran akan kepentingan membudayakan integriti dan memupuk nilai-nilai murni di kalangan kakitangan. Program yang berlangsung selama 2 jam (10 pagi - 12 tengah hari) bertempat di Dewan Rafflesia NIOSH telah dihadiri oleh 238 orang kakitangan (fizikal & atas talian). Tema Hari Integriti Nasional (HIN) pada tahun ini ialah "Integriti Teras Keluarga Malaysia" dan NIOSH menjadikan Ceramah dan Bacaan Ikrar Integriti Korporat sebagai simbolik kepada sambutan Hari Integriti pada kali ini.

10 NOVEMBER 2022

Sambutan Hari Keselamatan dan Kesihatan di Hospital Kajang

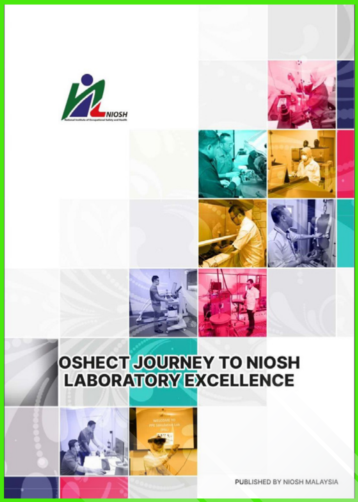
NIOSH telah menerima jemputan daripada Hospital Kajang untuk membuka *booth* pameran bersempena dengan Sambutan Hari Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan pada 9 dan 10 November 2022 di Dataran Gemilang, Hospital Kajang. Tujuan pameran tersebut adalah untuk memberikan perkongsian maklumat berkaitan keselamatan dan kesihatan pekerjaan kepada pelawat serta kakitangan hospital.

11 NOVEMBER 2022

Pameran di Seminar Pengenalan kepada Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja Anjuran Niosh Malaysia - UKM

NIOSH telah menganjurkan seminar bertajuk “Pengenalan kepada Psikososial Di Tempat Kerja” pada 11 November 2022 di Dewan Rafflesia, Menara NIOSH, Bandar Baru Bangi. Seminar ini bertujuan bagi memberi pendedahan kepada majikan dan pekerja berkaitan pengenalan pengurusan risiko psikososial di tempat kerja selain mempromosikan budaya kerja sihat, selamat dan sejahtera. Di samping itu, NIOSH juga telah memanjangkan jemputan kepada PsiTra UKM untuk membuka ruang pameran. PsiTra adalah Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia dari UKM yang turut memberikan perkongsian berkaitan psikologi industri & organisasi, psikologi kaunseling serta psikologi pembangunan. Seramai 100 orang peserta telah menyertai seminar ini.

Did you know what OSHECT is? Here is some info about it.
Under the Eleventh Malaysia Plan (11th MP) the Government of Malaysia, through the Ministry of Human Resources has allocated RM25 million fund to develop an integrated OSH laboratory known as OSH Hazard Evaluation Control Technology Centre (OSHECT) to realize the vision and mission of the establishment of NIOSH as the center of excellence in occupational safety and health in Malaysia. NIOSH developed the project in the year 2016 to 2022. The project's main objective is to provide support facilities for activities at NIOSH Headquarters in Bandar Baru Bangi, Selangor and Southern Regional Office, Johor. Want to know more? Feel free to read our special publication on OSHECT the title of the book is “OSHECT journey to NIOSH Laboratory Excellence”.



11 NOVEMBER 2022

Seminar Pengenalan kepada Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja

Seminar ini melengkapkan keupayaan khidmat rundingan dan latihan NIOSH dalam menangani isu keselamatan dan kesihatan pekerjaan mengikut kategori hazard seperti Fizikal, Biological, Kimia, Ergonomik dan Psikososial.

Seminar Pengenalan kepada Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja. Kehadiran 454 peserta (112 Bersemuka, 342 atas talian) telah diadakan pada 11 November 2022.

Pelancaran produk baharu akan dikemukakan pada tahun hadapan, Employee Assistance Programme (EAP by NIOSH).

28 NOVEMBER 2022

Mental Health Exercise Therapy

Program Terapi Senaman Kesihatan Mental pada 28 November 2022 merupakan program kesinambungan Hari Kesihatan Mental 10 Oktober yang di anjurkan oleh NIOSH melalui Jawatankuasa Minda Sihat NIOSH dengan kerjasama Jawatankuasa Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Alam Sekitar dan Lalu Lintas Jalan Raya NIOSH (NOSHERTCOM).

Inginkan pemikiran lebih tenang? Melaksanakan tugas lebih efisyen? Inginkan hati yang lebih gembira? Program Mental Health Exercise Therapy perkongsian diberikan oleh penceramah Puan Siti Nurani Hassan, Pakar Teknikal Jabatan Perundingan, Penyelidikan dan Pembangunan NIOSH dengan 30 orang peserta terdiri kakitangan NIOSH dan NIOSH Certification Sdn Bhd melalui kaedah senaman bagi meningkat hormone adrenaline dimana boleh merangsang kegembiraan, menurunkan tekanan darah yang tinggi kepada lebih baik serta menguatkan otot badan bagi menjalani rutin harian.

Program meliputi pengambilan sebelum dan selepas program bagi saringan kesihatan tekanan darah juga kadar nadi peserta program bagi mendapatkan data keberkesanan program. Hasil program, setiap peserta hadir dapat menurunkan tekanan darah dan kadar nadi lebih baik sebelum program. Peserta perlu bertindak meneruskan teknik ini secara konsisten bagi mencapai gaya hidup sihat dan kesejahteraan tempat kerja yang optimum.

1 SEMINAR

07 DIS

2 SEMINAR

11 NOV

30 NOV

HM - 02112022 - ms 18

Operator maut jatuh dalam mesin kilang kelapa sawit

KEADAAN mangsa selepas terjatuh ke dalam mesin di kilang kelapa sawit dekat Taman Perindustrian Bidor.

HM - 18112022 - ms 34

Mual hidu gas bocor

17 pekerja kilang proses makanan di Subang Jaya alami pening

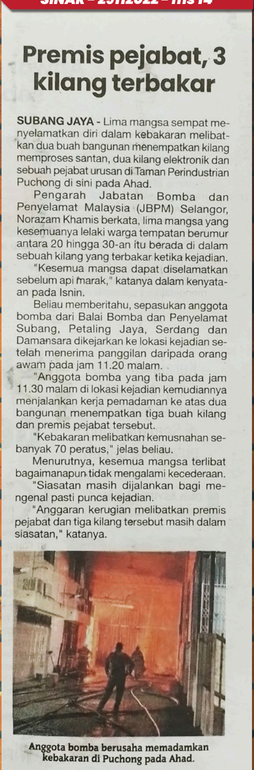
Oleh Hafidzul Hilmi Mohd Noor

HM - 16112022 - ms 21

Gatal terkena raksa tumpah

13 murid, guru wanita dikejar ke hospital akibat tumpahan cecair di makmal

SINAR - 29112022 - ms 14



Premis pejabat, 3 kilang terbakar

SUBANG JAYA - Lima mangsa sempat menyelamatkan diri dalam kebakaran melibatkan dua buah bangunan menempatkan kilang memproses santan, dua kilang elektronik dan sebuah pejabat urusan di Taman Perindustrian Puchong di sini pada Ahad.

Pengarah Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (JBPM) Selangor, Norazam Khamis berkata, lima mangsa yang kesemuanya lelaki warga tempatan berumur antara 20 hingga 30-an itu berada di dalam sebuah kilang yang terbakar ketika kejadian.

"Kesemua mangsa dapat diselamatkan sebelum api marak," katanya dalam kenyataan pada Isnin.

Beliau memberitahu, sepasukan anggota bomba dari Balai Bomba dan Penyelamat Subang, Petaling Jaya, Serdang dan Damansara dikejarkan ke lokasi kejadian setelah menerima panggilan daripada orang awam pada jam 11.20 malam.

"Anggota bomba yang tiba pada jam 11.30 malam di lokasi kejadian kemudiannya menjalankan kerja pemadaman ke atas dua bangunan menempatkan tiga buah kilang dan premis pejabat tersebut.

"Kebakaran melibatkan kemusnahan sebanyak 70 peratus," jelas beliau.

Menurutnya, kesemua mangsa terlibat bagaimanapun tidak mengalami kecederaan.

"Siasatan masih dijalankan bagi mengenal pasti punca kejadian.

"Anggaran kerugian melibatkan premis pejabat dan tiga kilang tersebut masih dalam siasatan," katanya.

Anggota bomba berusaha memadamkan kebakaran di Puchong pada Ahad.

HM - 19112022 - ms17

2 TERKORBAN BAIKI LAMPU

Seorang lagi terselamat pasukan dihantar untuk memperbaiki kemudahan awam terkena karan

Oleh Juwan Ridwan

BH - 27112022 - ms 23

Pemandu jengkaut maut tertimbus tanah runtuh

Bomba guna cangkul untuk keluarkan mangsa

SINAR - 10112022 - ms28

'Bunyi dentuman kuat seperti guruh'

Penghuni kongsi detik cemas sebelum bumbung asrama runtuh

BH - 11112022 - ms29

Pelajar maut jatuh bangunan sekolah

Polis masih siasat punca kejadian

Oleh Zuliaty Zulkiffli

Menurut saksi, ketika kejadian, keseluruhan bangunan itu kosong kerana semua murid sekolah berkenaan menghadiri perhimpunan sebelum memasuki kelas masing-masing

Ahmad Shukri Mat Akhir, Ketua Polis Daerah Kota Setar

HM - 19112022 - ms 17 (2)

'Baiya' maut cas telefon bimbit

MANGSA terbujur di lokasi kejadian di sebuah ladang sayur.

TheStar - 28112022 - ms17

Room for improvement in OSH

TAN SRI LEE LAM THYE
Chairman
Alliance For A Safe Community

BH - 02112022 - ms19

2 maut dihempap kren runtuh

Seorang lagi pekerja cedera nahas di kawasan perindustrian

SINAR - 23112022 - ms 26

26 NEGERI

KELANTAN • TERENGGANU • PULAU PINANG • KEDAH

Maut selepas pasang besi jambatan

Buruh warga China itu rebah di tempat kerjanya sebelum disahkan meninggal dunia

Oleh ASWANY OMAR
KOTA BAHRU

Lokasi mangsa rebah ketika melakukan kerja-kerja memasang besi jambatan di Kampung Kandis Bukit Yong Pasir Puteh pada Sabtu.

Disclaimer

Copyright 2022. National Institute of Occupational Safety and Health Malaysia. All right reserved. No part of this publication can be reproduced, stored in retrieval system, or transcribed in any forms or by any means, electronic, photocopying, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner. Facts and opinions in articles published on FYi are solely the personal statements of respective authors. Authors are responsible for all contents in their articles including accuracy of the facts, statements, citing resources and so on.

NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH MALAYSIA (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 turun FYi NIOSH

JUBLI PERAK 25 1993-2018 • NIOSH