



Your OSH preferred partner

NIOSH MALAYSIA NEWSLETTER... BRINGING YOU THE OSH UPDATES

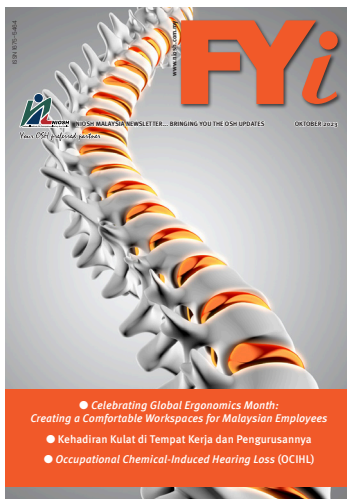
OKTOBER 2023

www.niosh.com.my

FYi

● *Celebrating Global Ergonomics Month:
Creating a Comfortable Workspaces for Malaysian Employees*

- *Kehadiran Kulat di Tempat Kerja dan Pengurusannya*
- *Occupational Chemical-Induced Hearing Loss (OCIHL)*



Oktober 2023

eISSN 2762-7412



Sidang Redaksi

Diterbitkan oleh:

Institut Keselamatan dan Kesihatan
Pekerjaan Negara (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

Haji Khairunnizam Mustapa

Noorliza Idawati Mat Nayan

Mohd Hussin Abd Salam

Siti Badariah Abu Bakar

Editor

Joy Khong Chooi Yee

Muhamad Syarizat Azmi

Pengiklanan dan Media

Mohd Hussin Abd Salam

Emel : dl.bmd@niosh.com.my

No. Tel : +6 0 16-559 7399



Sila imbas kod
QR ini untuk
memberi
maklum balas
pada penerbitan
NIOSH

Nota Pengarah Eksekutif

Assalamualaikum W. B. T.

Bismillahirrahmanirrahim.

Trend pekerjaan dan persekitaran kerja sering berubah mengikut arus pembangunan tempatan dan juga global. Dalam menghadapi cabaran ini, majikan sentiasa berusaha untuk mewujudkan, menetapkan dan memastikan peluang-peluang pekerjaan di samping menyediakan suasana bekerja yang kondusif melalui penekanan terhadap persekitaran tempat kerja yang selamat dan sihat untuk warga kerja.

Tempat kerja kondusif, selamat dan sejahtera melahirkan pekerja yang produktif. Walaubagaimanapun, tidak dapat dinafikan bahawa di antara trend penyakit pekerjaan yang semakin meningkat adalah penyakit berkaitan ergonomik.

Ergonomik merujuk kepada penyesuaian pekerja dengan tugas dan persekitaran kerja melalui pendekatan saintifik. Di antara keadaan dan aktiviti pekerjaan yang menyumbang kepada risiko ergonomik adalah pergerakan berulang, postur yang janggal dan statik, getaran, faktor persekitaran seperti cahaya, suhu, bising serta kaedah kerja yang berlebihan dan berterusan.

Umumnya, kesan daripada penyakit berkaitan ergonomik ini sering dikaitkan dengan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs), sakit belakang, keletihan mata dan sebagainya. Maka, pengadaptasian kaedah ergonomik perlu dilakukan di tempat kerja melalui amalan dan budaya kerja selamat dan sihat serta memastikan persekitaran tempat kerja dalam keadaan yang baik.

Justeru, setiap majikan dan pekerja perlu bekerjasama dan memainkan peranan dalam mengurangkan risiko penyakit ergonomik. Antara kaedah kawalan risiko yang bersesuaian adalah dengan melaksanakan aktiviti Pengenalpastian Hazard, Penaksiran Risiko dan Kawalan Risiko (HIRARC). Kaedah HIRARC ini dapat membantu majikan membuat kawalan risiko bagi meminimumkan hazard ergonomik.

NIOSH melalui aktiviti latihan menyediakan kursus berkaitan seperti HIRARC, *Ergonomic Trained Person for Initial Ergonomics Risk Assessment* (ERA), *Ergonomics and Manual Handling in the Workplace*, *Back Protection Management* serta aktiviti rundingan, penyelidikan dan pembangunan khusus dalam ergonomik sebagai solusi kepada majikan dalam memastikan keselamatan pekerjanya terjamin.

Bagi edisi FYI Oktober 2023 ini, NIOSH membawakan maklumat berkaitan penyediaan tempat kerja yang kondusif, selesa dan produktif kepada pekerja di Malaysia dengan mengadaptasi hasil kajian antropometrik NIOSH Malaysia bersempena dengan Sambutan Bulan Ergonomik Sedunia pada bulan Oktober yang lepas. Semoga perkongsian maklumat daripada kajian antropometrik NIOSH Malaysia ini dapat disebarkan kepada semua pihak yang terlibat dalam reka bentuk tempat kerja untuk membantu menyelesaikan masalah berkaitan ergonomik khususnya MSDs dan secara tidak langsung meningkatkan kualiti kerja dan nama baik organisasi. ■

Haji Ayop Salleh
Pengarah Eksekutif
NIOSH

Senarai Kandungan

Celebrating Global Ergonomics Month: Creating a Comfortable Workspaces for Malaysian Employees	3 - 5
Kehadiran Kulat di Tempat Kerja dan Pengurusannya	6 - 8
Occupational Chemical-Induced Hearing Loss (OCiHL)	9
Aktiviti-Aktiviti Sepanjang Bulan Oktober 2023	10 - 13
Papan Kenyataan	14
Sudut Informasi	15
Keratan-Keratan Akhbar	16

Celebrating Global Ergonomics Month: Creating a Comfortable Workspaces for Malaysian Employees

Mohd Nur Ikhwan Shafiee
Consultation, Research & Development Dept (CRDD), NIOSH



Photo: The Star

In a world where we spend a significant amount of our lives at work, it is crucial to make our workplaces comfortable and secure. October is a special month as it marks Global Ergonomics Month. During this month, we take the opportunity to appreciate the art of creating our workspaces to suit the individual's physical characteristics. We should also acknowledge as the different body sizes and shapes of Malaysian workers plays a significant role in creating comfortable workplaces.

We have a valuable resource to aid in this effort: the Malaysian Anthropometric Database, available at www.anthropometric.niosh.com.my.

Workplace Comfort: What is Ergonomics All About?

Ergonomics, despite the fancy name, is simply about making your workspace fits you perfectly. Whether you work in an office, a factory, or anywhere else, ergonomics helps make you feel better, prevents injuries, and makes you more productive (Pheasant & Haslegrave, 2006).

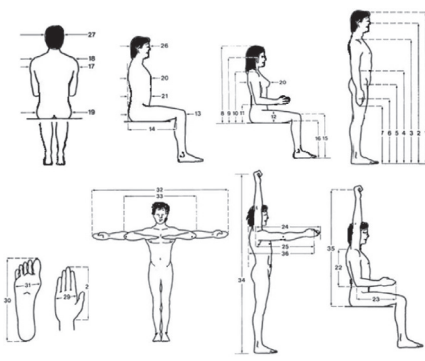


Figure 2 Anthropometric measurements
Source: Semantic Scholar

Understanding Our Bodies: What is Anthropometry?

Before we dive into the importance of ergonomics, let us get to know what anthropometry is all about. It is the study of measuring the sizes and shapes of our bodies. This can include everything from how long our arms are to the size of our hands and even the height of our desks. Researchers use these measurements to figure out how to design workspaces that suit all kinds of people (Hazwan Adli, Mohd Nur Ikhwan, Nor Sahira, Siti Zarahah, & Siti Nur Sarah, 2021).

Malaysia's Unique Workers

Malaysia is a diverse country with people of various backgrounds. That means we have workers with different body types and shapes. Therefore, when we design workspaces, we need to think about all these differences. For example, the average height or arm length of a Malaysian worker might not be the same as someone from another country (Mohd Nur Ikhwan et al., 2021).

Why Ergonomics Matters for Malaysian Workers

Now, let us connect the dots. When we apply ergonomics in our Malaysian workplaces, we are essentially ensuring that our workspaces are designed to accommodate the specific physical characteristics of Malaysian workers. Here is why it matters:

1. **Comfortable Workstation:** Ergonomic improvements, such as providing adjustable chairs and desks, contribute to increased comfort, reduced fatigue and enhanced job satisfaction among employees.

2. **Productivity:** When you are comfortable, you can better focus on your tasks, leading to improved work quality and efficiency.
3. **Reduced Risk of Injury:** Ergonomics plays a key role in preventing injuries, including back pain, wrist issues and eyestrain.
4. **Inclusivity:** Ergonomics ensures that the workspace is accessible to all, regardless of its dimensions, shapes or sizes.
5. **Cost Savings:** By reducing injuries and enhancing productivity, companies can substantially reduce healthcare expenses and minimize lost productivity due to absenteeism.

What Can Employers Do?

1. **Assess Workers' Anthropometry:** Employers should determine the specific dimensions of their workers to identify necessary adjustments.
2. **Customize Furniture and Equipment:** Invest in furniture and equipment that could be adjust to fit different body sizes.
3. **Educate Workers:** Provide training to your workforce on proper sitting and working postures to prevent discomfort and injury.
4. **Regular Monitoring:** Continuously assess the workspace to ensure it is optimal for your workers and make adjustments as needed.
5. **Seek Professional Guidance:** On occasion, consulting with ergonomics experts can help fine-tune your workspace for maximum comfort and efficiency.

Conclusion

Global Ergonomics Month is a time to remind us the importance of providing comfortable and secure workplaces to our workers. In Malaysia, this entails a deep understanding our distinct workforce and designing our workspaces to cater to individual's needs. By achieving this, we can establish environments in which individuals take pleasure in their work, maintain good health, and deliver their utmost performance. Thus, let us not only commemorate ergonomics in October but also celebrate the diversity and well-being of our Malaysian workforce throughout the year. ■

Kehadiran Kulat di Tempat Kerja dan Pengurusannya

Prof. Madya Dr. Nazlina Ibrahim
Jabatan Sains Biologi dan Bioteknologi, Fakulti Sains dan Teknologi, Universiti Kebangsaan Malaysia

Kulat adalah agen biologi dengan hazard biologi yang boleh mengurangkan kualiti udara dalaman terutama di tempat kerja. Kulat sebagai hazard biologi walaupun disadari namun kurang mendapat perhatian sehinggalah berlaku wabak COVID-19 pada tahun 2020. Kehadiran kulat menjadi masalah di tempat kerja akibat daripada penutupan tempat kerja disebabkan adanya arahan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Kulat mudah membiak di tempat kerja jika telah sedia ada spora yang merupakan benih kulat tidak aktif, bertambah apabila suhu dalaman melebihi 25°C akibat daripada penutupan penghawa dingin. Berkait dengan itu, kelembapan relatif juga meningkat melebihi 70%. Dalam tempoh PKP, pejabat berada dalam keadaan gelap yang merupakan penggalak kepada pertumbuhan kulat. Kehadiran kulat dan spora di tempat kerja boleh membawa masalah kesihatan seperti alahan terutama lelah, penyakit berkaitan pernafasan seperti bengkak paru-paru atau paru-paru berair serta kesan ketoksikan akibat pendedahan kepada toksin kulat disebut sebagai mikotoksin.

Punca-punca pendedahan kulat

Kulat dalam udara boleh berpunca dalam tempat kerja itu sendiri ataupun dibawa dari luar. Pertumbuhan kulat berlaku apabila keadaan dalaman sesuai untuk percambahan spora yang berada pada bahan-bahan seperti perabot kayu, cat tidak toksik, bahan penebat, kulit dan pelbagai produk pengguna. Asap rokok pula boleh membawa kulat beredar dari luar atau dalaman. Selain itu, penghawa dingin berpusat dan sistem pengudaraan yang tidak cekap boleh menyumbang kepada pertumbuhan kulat dalaman.

Pengurusan kulat di tempat kerja

Menguruskan kulat di tempat kerja adalah cabaran yang besar dan memerlukan sokongan kewangan dan juga perubahan sikap dalam kalangan pekerja. Pengurusannya boleh menjadi lebih sukar sekiranya tempat kerja yang terlibat merupakan bangunan lama dan sistem penghawa dingin berpusat telah sedia ada. Langkah jangka panjang yang perlu dilaksanakan memerlukan kajian terperinci bagi mengenalpasti punca kehadiran kulat di tempat kerja tersebut. Sistem penghawa dingin perlu dinyahkulat diikuti dengan pembersihan saluran serta penukaran penebat saluran pendingin bagi mengekalkan suhu dan mengelak berlaku pengewapan yang meningkatkan kelembapan udara. Suhu persekitaran perlulah dikekalkan pada

bawah 25°C bagi mengelak pertumbuhan kulat.

Selain itu, dinding yang menunjukkan pertumbuhan kulat perlu dibersihkan dan dinyahkulat sebelum dicat semula dengan cat antikulat yang bermutu. Proses ini perlu dilakukan dengan cermat supaya tiada saki baki spora dan kulat menempel pada permukaan dinding. Proses menyahkulat dan pembersihan dalam tempat kerja juga perlu dilakukan. Sekiranya terdapat permaidani di tempat kerja tersebut, langkah terbaik adalah ianya dibuang dan tidak diganti baru. Lantai bolehlah diubah kepada jubin atau vinil yang lebih mudah dibersihkan dan tidak memerangkap spora.

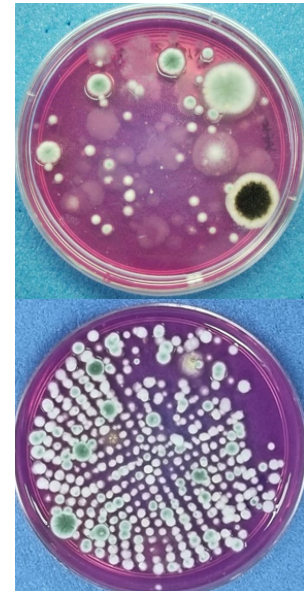
Langkah jangka pendek dalam mengurangkan pendedahan kepada kulat pula memerlukan perubahan sikap pekerja selain daripada beberapa penambahbaikan dalam persekitaran. Tempat kerja perlu dibersihkan dan dinyahkulat menggunakan bahan yang kurang toksik seperti penggunaan larutan peluntur yang dicairkan. Bahan antikulat yang betul perlu digunakan untuk mendapat kesan yang diinginkan. Bahan penyahvirus seperti alkohol 70% dalam pembersih tangan atau penyahbakteria tidak sesuai untuk menyahkulat. Permaidani tidak digalakkan untuk dipasang di tempat kerja. Selain mengelak kulat dari luaran melekat padanya, pengumpulan kulat dalaman juga dapat dielak.

Kelembapan udara boleh dikurangkan dari paras 70% ke bawah dengan menggunakan peralatan penyahlembapan. Penukaran penapis pada alat perlu dilakukan dengan kerap. Sebarang peralatan atau keadaan yang boleh menyumbang kepada kelembapan udara seperti akuarium perlu dielakkan. Kebocoran paip atau penitisan air dari kepala paip rosak juga perlu dielak. Kelembapan udara boleh dikurangkan dengan meletakkan arang dalam pejabat. Lanya cara mudah dan murah untuk mengurangkan kelembapan udara bagi mengelak pertumbuhan kulat dan boleh diberikan inovasi agar kelihatan menarik. Arang juga boleh menyerap bau dan dapat mengurangkan bau dalaman yang tidak segar. Amat penting juga untuk mendedahkan tempat kerja dengan cahaya matahari bagi mengelak keadaan gelap yang disukai oleh kulat untuk pertumbuhan.

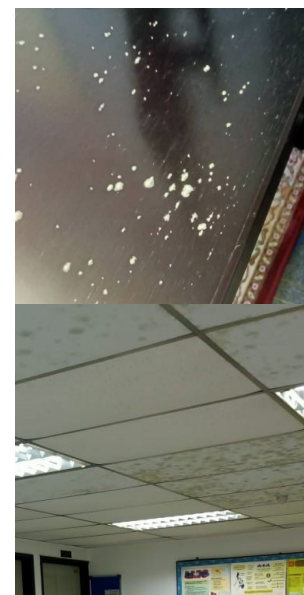
Kerjasama semua pihak

Pengurusan kulat di tempat kerja memerlukan kerjasama dipihak majikan dan pekerja. Majikan seharusnya

peka dengan persekitaran tempat kerja yang bebas kulat. Ini penting untuk menyediakan tempat kerja yang sihat kepada pekerja. Penyediaan dana mencukupi bagi membaikpulih tempat kerja agar bebas kulat juga perlu dirancang. Di pihak pekerja pula, kebersihan tempat kerja adalah tanggung jawab bersama. Pekerja mestilah peka dengan kehadiran kulat melalui bau dan juga pengamatan supaya dilaporkan segera bagi langkah pencegahan bersama. ■



Gambar menunjukkan kepelbagaian kulat yang boleh berada dalam udara dalaman di tempat kerja dengan kualiti udara kurang baik



Gambar menunjukkan pertumbuhan kulat pada permukaan meja dan juga siling

Occupational Chemical-Induced Hearing Loss (OCIHL)

Yuzainie Bin Yusof
Consultation, Research and Development Department, CRDD NIOSH

Introduction

It is widely acknowledged that noise is a common physical agent in many workplaces, which can lead to various illnesses, including hearing damage. Thus, it is important to recognize that certain chemical agents, either in pure form or as mixtures, can also be detrimental to hearing. These ototoxic chemicals are frequently found in the workplace, often as solvents. The effects of these agents are compounded when workers are also exposed to high levels of noise.

Ototoxic Chemical

The harmful effects of exposure to hazardous chemicals in the workplace on human hearing loss have been acknowledged globally. In recent years, researchers have brought attention to the ototoxicity of workplace chemicals and their interaction with noise, causing damage to both cochlear structures and the central auditory system. Morata and Lemasters (1995) proposed that solvents and similar chemicals can adversely affect hearing by causing ototoxicity that results in dysfunction of the outer hair cells in the cochlea, similar to noise, and neurotoxicity that causes central auditory dysfunction. The observable audiological manifestation of ototoxicity is an unexpected decline in hearing thresholds for a given age. Audiological signs of neurotoxicity may or may not include a decline in hearing thresholds, as well as difficulties in discriminating sounds, particularly speech, in challenging listening conditions.

Organic solvents are colourless liquids that are frequently used in various industrial processes to dissolve other substances. These volatile liquids are known for their pungent odours

and typically evaporate easily at room temperature. Inhalation of the volatilized form of these solvents is a common route of exposure, as they are readily absorbed through the respiratory tract. Given their versatility, organic solvents are widely utilized in numerous industrial applications worldwide. Table 1 provides a summary of the primary organic solvents and their common industrial uses.

OCIHL studies

Animal studies have demonstrated that exposure to organic solvents, including toluene, styrene, xylene, and ethyl benzene, can have adverse effects on the outer hair cells in the cochlea, resulting in peripheral auditory dysfunction. Moreover, some animal studies have indicated that organic solvents, such as styrene and toluene, may inhibit the efferent auditory pathway, thereby blocking the acoustic reflex in rats and leading to central auditory dysfunction associated with organic solvent exposure. In rats, there is evidence of synergism between exposure to solvents and noise.

Most studies conducted on humans exposed to organic solvents have reported reduced audiometric hearing thresholds when compared to samples of subjects not exposed to organic solvents. Exposure to a mixture of solvents may induce hearing loss in humans, and at certain frequencies, solvents may damage the inner ear to a greater extent than noise exposure. A study by Kim et al. (2005) in the aviation industry found that workers simultaneously exposed to both noise and solvents had a prevalence of hearing loss of 54.9%, compared to 17.1% among workers only exposed to noise, 27.8% among workers only exposed to solvents, and 6% among non-exposed workers. These studies provide evidence

that solvents may induce peripheral hearing loss in human subjects, although none of them offer evidence of central auditory dysfunction induced by solvent exposure.

Furthermore, a prior study conducted by Fuente and McPherson in 2011 found evidence of central auditory dysfunction associated with exposure to a mixture of organic solvents. The study utilized a comprehensive battery of behavioural central auditory assessment procedures, including pure-tone audiometry (PTA), Dichotic Digits (DD), Pitch Pattern Sequence (PPS), Filtered Speech (FS), Random Gap Detection (RGP), Masking Level Difference (MLD), and Hearing-in-Noise Tests (HINT). Despite all subjects having normal hearing thresholds, significant differences were observed in the results of DD, PPS, FS, and RGD tests between the solvent-exposed and non-exposed groups. The results indicated that solvent-exposed participants had poorer performance in these tests, even after adjusting for age and hearing thresholds.

The findings of this study are consistent with Fuente's previous investigations involving solvent-exposed and non-exposed workers, which found that solvent exposure was significantly associated with poorer pure-tone thresholds, reduced amplitudes of transient evoked otoacoustic emissions (TEOAEs), and poorer performance on tests assessing central auditory functioning. Another study found that workers exposed to xylene had longer auditory brainstem response (ABR) latencies compared to non-exposed workers. Fuente also recommends specific audiological assessments that could be included in the test battery to evaluate solvent-induced auditory dysfunction, which is outlined in Table 2.

Organic solvent	Industrial uses
Toluene	Electroplating, adhesive manufacture, laboratory chemicals, metal degreasing, paint manufacture, paint stripping, paper coating, pharmaceuticals manufacture, printing, rubber manufacture, wood stains and varnishes, and footwear manufacture.
Styrene	Fabrication of fibreglass boats, pulp and paper manufacture and in plastics, resins, coatings, and paint manufacture.
Xylene	Laboratory chemicals, machinery manufacture and repair, paint manufacture, paint stripping, paper coating, pesticide manufacture, pharmaceuticals manufacture, printing, rubber manufacture, and in wood stains and varnishes.
Ethyl benzene	Machinery manufacture and repair, paint manufacture, paper coating, rubber manufacture, wood stains and varnishes.
Trichloroethylene	Electroplating, integrated iron and steel manufacture, machinery manufacture and repair, metal degreasing, pulp and paper manufacture.

Table 1. Main industrial uses of selected organic solvents.

Procedure	Auditory-related aspects	Procedure references
Pure-tone audiometry (PTA)	Hearing thresholds from 125 Hz to 8000 Hz.	Gelfand, 2001.
Otoacoustic Emissions (OAEs)	OHCs status. Differential diagnosis sensory/neural hearing loss.	Stach, 1998
Auditory Brainstem Response (ABR)	Status of the brainstem auditory pathways. Differential diagnosis sensory/neural hearing loss.	Arnold, 2000
Filtered speech (FS)	Low redundancy monaural speech discrimination.	Bellis, 2003 Wilson & Mueller, 1984
Random gap detection (RGD)	Temporal processes (temporal resolution).	Bellis, 2003 Keith, 2000, 2002
Pitch pattern sequence (PPS)	Temporal processes.	Bellis, 2003 Musiek, 1994
Dichotic digits (DD)	Dichotic stimulation.	Bellis, 2003 Musiek, 1983
Hearing-in-noise test (HINT)	Speech discrimination in the presence of background noise. Functional assessment of hearing disability.	Nilsson et al., 1994 Laroche et al., 2003

Table 2. Recommended audiological tests for the evaluation of hearing in solvent-exposed subjects.

OCiHL Legislative

Since noise exposure is widely known to cause hearing loss, many countries have set national exposure standards for noise in the workplace. However, current permissible exposure limits for chemicals have not been updated to reflect their potential ototoxic effects on humans due to a limited understanding of the exposure-response relationships. Thus, the existing chemical exposure standards, based on ACGIH's TLVs, do not consider the risk of hearing impairment.

International organizations and governments have issued guidelines or recommendations for the potential ototoxic effects of certain chemicals, both individually and in combination with noise. The ototoxic properties of only a few chemicals, such as toluene, xylene, and potassium bromate, are acknowledged by a joint program consisting of the ILO, WHO, and the United Nations. The U.S. Army and ACGIH have also recommended actions for addressing ototoxic exposure, including annual audiometric testing for workers exposed to 50% of the occupational exposure limit, irrespective of noise exposure, and incorporating

such workers in hearing conservation programs.

The European Agency for Safety and Health at Work (2009) has identified toluene, styrene, and p-xylene among other solvents as having strong evidence of harmful effects on hearing. In Germany, a position paper has emphasized public risk communication and considering ototoxicity while setting occupational exposure limits for certain chemicals. In Australia and New Zealand, toluene, xylenes, styrene, and trichloroethylene are classified as industrial ototoxic agents, with recommendations on reducing daily noise exposure and regular audiometric testing for workers exposed to combined noise and solvent exposure.

In contrast, the situation in most developing countries is very different, as there are no established regulations or guidelines pertaining to the permissible exposure levels to ototoxic chemicals in the workplace or Occupational Safety and Health (OSH) practices to mitigate exposure to such chemicals that may result in hearing impairment among workers.

Conclusion

Research shows that solvents have neuro- and ototoxic properties, affect the outer hair cells, and have a synergistic impact with noise, leading to a higher incidence of hearing loss among workers exposed to solvents. Permissible exposure limits (PELs) for chemicals established in many countries do not consider the possible auditory effects, but guidelines have emerged in some developed countries to reduce the risk of hearing loss, highlighting the need for global modification of PELs for ototoxic agents.

Chemical-induced hearing loss is a preventable and prevalent issue in many industries. To address this, workers, employers, healthcare professionals, and legislators should be informed of the risks and preventive measures. This includes increasing awareness of the effects of solvents on hearing, detecting early signs of hearing loss, and implementing hearing conservation programs for chemical-exposed workers regardless of their noise exposure levels. ■

**03-04
Okt 2023**

NIOSH sertai sambutan 1st Oil & Gas Health & Well-Being Conference 2023 anjuran Kementerian Kesihatan Malaysia

03 - 04 Oktober 2023, Putrajaya - NIOSH telah dijemput untuk turut bersama menjayakan program “1st Oil & Gas Health & Well-Being Conference 2023” sebagai pempamer. Program dua hari tersebut telah dijalankan di Le Meridien, Putrajaya. Persidangan tersebut telah dirasmikan oleh YBhg. Datuk Dr Muhammad Radzi Bin Abu Hassan, Ketua Pengarah Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia. Beliau turut melawat tapak pameran yang dibuka oleh NIOSH dan mencadangkan usaha sama kajian yang boleh dilaksanakan bersama Kementerian Kesihatan Malaysia. ■



04 Okt 2023

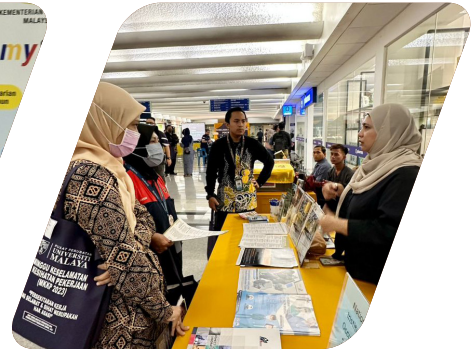
Unit Kesihatan Komuniti, Fakulti Perubatan dan Kesihatan Pertahanan (FPKP), Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM) lawat NIOSH, Bangi

04 Oktober 2023, Bangi - NIOSH telah menerima lawatan daripada Unit Kesihatan Komuniti, Fakulti Perubatan dan Kesihatan Pertahanan (FPKP), Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM). Ini adalah antara siri lawatan dan taklimat organisasi daripada pelbagai agensi bagi memenuhi keperluan “District Health Management Posting” kepada para pelajar perubatan Tahun 3 FPKP bagi sesi 2022/2023. Seramai 33 orang pelajar dengan diiringi oleh 2 orang pensyarah telah hadir. Program lawatan dimulakan dengan sesi taklimat pengenalan kepada Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan dan seterusnya melawat fasiliti NIOSH termasuk makmal *Dust Mask Lab* dan *Fall Protection Equipment Testing Lab*. ■



05 Okt 2023 | NIOSH sertai sambutan Minggu Keselamatan & Kesihatan Pekerja 2023 anjuran Fakulti Perubatan Universiti Malaya

05 Oktober 2023, Kuala Lumpur - NIOSH telah dijemput untuk mengadakan pameran di Fakulti Perubatan Universiti Malaya sempena Minggu Keselamatan & Kesihatan Pekerja 2023. ■



11 Okt 2023 | Penyertaan NIOSH sebagai Pempamer di sambutan Keselamatan dan Kesihatan Pekerja Persekitaran 2023 Peringkat Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan & Putrajaya (JKWPKL&P)



05 Oktober 2023 - NIOSH telah dijemput bagi menjayakan Sambutan Hari Keselamatan Persekitaran 2023 Peringkat Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur & Putrajaya (JKWPKL&P) sebagai pempamer. Majlis telah dirasmikan oleh YBrs. Dr. Hjh. Nor'aishah Binti Abu Bakar, Pengarah Kesihatan Negeri Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur & Putrajaya (JKWPKL&P). Beliau turut melawat tapak pameran yang telah dibuka oleh NIOSH. ■



11 Okt 2023 | Lawatan Kolej Komuniti Kelana Jaya ke NIOSH, Bangi



11 Oktober 2023, Bangi - NIOSH telah menerima kunjungan daripada Kolej Komuniti Kelana Jaya di bawah program "Industry in 4IR - Knowledge and Skills" bagi pelajar Program Sijil Penyenggaraan Industri. Seramai 38 orang pelajar dengan diiringi oleh 7 pensyarah telah hadir. Program lawatan tersebut dimulakan dengan sesi taklimat Pengenalan Kepada OSH dan NIOSH sebelum diteruskan dengan program lawatan ke fasiliti NIOSH. ■



12 Okt 2023 | NIOSH sertai sambutan Hari Sihat anjuran Permodalan Nasional Berhad (PNB) di Kuala Lumpur

12 Oktober 2023 - NIOSH telah dijemput bagi menjayakan program Hari Sihat PNB 2023 dengan membuka pameran untuk memberi kesedaran ke arah keselamatan dan kesihatan pekerja kepada kakitangan PNB. ■



26 Okt 2023 | Kunjungan hormat dari dua organisasi utama Indonesia

26 Oktober 2023, Bandar Baru Bangi - NIOSH telah menerima kunjungan hormat dari dua organisasi utama Indonesia iaitu Lembaga Sertifikasi Profesi di Bidang Keselamatan dan Kesihatan Kerja (LSP LSK-K3 ICCOSH) dan Forum QHSE BUMN Konstruksi.

LSK-K3 ICCOSH adalah organisasi yang dilesenkan oleh Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP) Indonesia untuk persijilan profesional bagi standard kompetensi berkaitan keselamatan dan kesihatan pekerjaan (KKP). Antara peranan ICCOSH di Indonesia adalah pelaksanaan pengujian dan perakuan pekerja serta pembangunan standard kompetensi berkaitan KKP.

Forum QHSE BUMN Konstruksi ialah organisasi yang dibentuk oleh pemegang taruh profesional kualiti, kesihatan, keselamatan dan alam sekitar dalam sektor pembinaan Indonesia. Ia dibentuk untuk menyokong usaha meningkatkan kesedaran awam berkaitan KKP dalam projek pembinaan infrastruktur di Indonesia.

Kunjungan kedua-dua organisasi yang diketuai oleh Dr. Ir. Rudiyanto (Pengaruh Eksekutif ICCOSH), dan En. Subhan Hariri (Pengerusi Forum FQSHE BUMN Konstruksi) disambut oleh YBrs. Tuan Haji Ayop bin Salleh Pengarah Eksekutif NIOSH bersama barisan pengurusan. Perkongsian pengalaman dan idea kerjasama antara ketiga-tiga organisasi dibincangkan khususnya dalam pelbagai inisiatif KKP yang boleh diterokai bersama.

Memorandum persefahaman antara NIOSH, ICCOSH dan Forum QSHE BUMN Konstruksi turut dimeterai bagi memulakan pelbagai program kerjasama yang dipersetujui. ■



27 Okt 2023 | Program #FITNIOSH 2023 bersempena sambutan Hari Sukan Negara 2023



27 Oktober 2023, Nilai - NIOSH telah menganjurkan program #FITNIOSH 2023 bersempena sambutan Hari Sukan Negara 2023 Peringkat Kebangsaan (HSN2023), di Kompleks Sukan Dreamtel, Nilai.

Program separuh hari tersebut dirasmikan oleh Setiausaha Eksekutif NIOSH, Mejar (B) Tuan Haji Hanif Maidin, dan melibatkan lebih 100 warga NIOSH yang berbanding dalam acara boling dan badminton.

NIOSH, melalui Kelab Kebajikan dan Sukan IKKPN (KKS) menyokong usaha pihak Kementerian Sumber Manusia untuk sama-sama memeriahkan program HSN2023 yang telah dilancarkan pada 14 Oktober di Putrajaya. ■



1 OSH TALK

6 Okt



#NIOShTalk

ISU DAN LANGKAH
PENCEGAHAN MASALAH
PENDENGARAN DAN PENYAKIT TELINGA
DI KALANGAN PEKERJA

PROF. NUR DINA HAFIZAH
PACAR RUMAH, JABATAN OTORHOLINGUOLOLOGI
PENCEGAHAN KEPALA & LEHER, FAKULTI PERUBATAN,
HOSPITAL CANSelor TUANKU MUHAMMAD, UKM

6 OKT
09:30 PAGI
- 11:00 PAGI

TEMPAT:
DEWAN TEATER
BANGUNAN
UTAMA NIOSH

SEORANG LANGSUNG DI  [LIVE](https://www.facebook.com/nioshmalaysia) [nioshmalaysia](https://www.niosh.com.my)

www.niosh.com.my

20 Okt



#NIOShTalk

KEPERLUAN OSH-COORDINATOR DI
TEMPAT KERJA DARI SUDUT
PENDONGKON AKTA KESEKUTUAN
DAN KESIHATAN PEKERJAAN (PINDAAN)
2022.

Ahmad Azman
RESIDENT TRAINER,
NIOSH

20 OKT
10:00 PAGI
- 11:30 PAGI

TEMPAT:
DEWAN TEATER
BANGUNAN
UTAMA NIOSH

SEORANG LANGSUNG DI  [LIVE](https://www.facebook.com/nioshmalaysia) [nioshmalaysia](https://www.niosh.com.my)

www.niosh.com.my

12 Okt



#NIOShTalk

AMALAN KKP
SELAMAT DAN SIHAT:
SKIM DAN FAEDAH PERKESO
DAN
KEMALANGAN TEMPAT KERJA

Mohd Saqian Akmal Hafiz
AKTUAL UNIT PENTABIRAN & PUBLISITI
PERTUBUHAN KESELAMATAN SOSIAL (PERKESO)
NEGERI SELANGOR

12 OKT
10:00 PAGI
- 11:30 PAGI

TEMPAT:
DEWAN TEATER
BANGUNAN
UTAMA NIOSH

SEORANG LANGSUNG DI  [LIVE](https://www.facebook.com/nioshmalaysia) [nioshmalaysia](https://www.niosh.com.my)

www.niosh.com.my

16 Nov



INTERNATIONAL SEMINAR

"NAVIGATING THE IMPACT OF LONG COVID ON WORKERS' HEALTH AND PRODUCTIVITY"

Bangi Resort Hotel
Bangi, Selangor

16 Nov
2023

MEET THE SPEAKERS


Dr. Clare Rayner
Occupational Physician, The Society of Occupational Medicine, United Kingdom


Dr. Barry Gilbert
Past Federal President of the Australian and New Zealand Society of Occupational Medicine


Dr. Akmal Hafizah Zamil
Consultant Rehabilitation Medicine Physician & Head, Department of Rehabilitation, Sungai Buloh Hospital, Selangor, Malaysia

Topic 1: Long COVID Unveiled: Identifying, Evaluating and Managing Symptoms
Topic 2: The Impact of Long COVID on the Workforce
Topic 3: Long COVID and Return to Work - What Works?
Forum: Working with Long COVID: Guidance for Employers and Workers
Panelists: MOH, PSIMA, DOSH, FMM & UPM

CEP DOSH 5 POINTS & CPD MMA 8 POINTS

HRD CORP CLAIMABLE

Who should join this seminar?
OHD, SHO, OHN, Industrial Hygienists, Rehabilitation Personnel, Medical Doctors, HR, Employers, Employees & Researchers

REGISTER HERE

iseminar.ic@gmail.com

REGISTRATION FEE: RM 300 (LOCAL PARTICIPANTS)
USD 200 (INTERNATIONAL PARTICIPANTS)

Organizer:  **UNIVERSITI ATAN KITA**  **UKM PAKARUNING** 

Co-Organizer: 

2 SEMINAR

12 Okt



TRANSFER OF KNOWLEDGE SEMINAR ON NANOMATERIAL CHARACTERIZATION AND ANALYSIS: CONSIDERATIONS AND NEEDS FOR HAZARD ASSESSMENT AND SAFETY EVALUATION

Fee: **RM 53**
(inclusive of SST 8%)

✓ - CERTIFICATE OF PARTICIPATION

5 CEP POINTS
(AS PER DOSH GUIDELINE)

Online Registration: edofor.niosh.net.my


Dr. Shahrulhizam Zaman
MODERATOR (NIOSH)


Dr. Mat Tamizi Haji Zainuddin
PANEL (PSIMA)


Dr. CIM Dr. Sarwat Shamsudin
PANEL (PSIMA)

12 OCTOBER 2023 (THURSDAY)
8.30 AM - 5.30 PM
RAFFLESIA MALL, NIOSH, BANDAR BARU BANGI (PHYSICAL)
ZOOM PLATFORM (ONLINE)

WHO SHOULD ATTEND: ALL OSH PRACTITIONERS, LABORATORY PERSONNEL, LECTURERS & STUDENTS

More information contact us
019 - 231 6608 dl.tcsd@niosh.com.my



REGISTER NOW



VISION ZERO
Safety. Health. Wellbeing.



POSTPONEMENT ANNOUNCEMENT

COSH
2023
24th CONFERENCE AND EXHIBITION ON OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH

SCICOSH
6th SCIENTIFIC CONFERENCE ON OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH

Due to circumstances beyond our control, we sincerely regret to announce that the 24th COSH & 6th SCICOSH 2023 have been postponed to

19-20 FEBRUARY 2024

Rest assured, all current registrations will be automatically transferred to the rescheduled events. For the latest updates, please visit cosh.niosh.com.my.

www.niosh.com.my

THE FUTURE OF WORK

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
- Sekiranya pemohonan 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**



SELAMAT MENYAMBUT HARI
KESIHATAN MENTAL SEDUNIA
10 OKTOBER 2023

"Kesihatan Mental Adalah Hak Asasi Manusia Sejagat"

Ikhlas daripada:
Ahli Lembaga Pengarah
Pengurusan dan warga kerja NIOSH

www.niosh.com.my

TALIAN WHATSAPP RASMI IBU PEJABAT NIOSH
BANDAR BARU BANGI

Pelanggan yang dihormati,
Sebarang pertanyaan atau aduan berkaitan perkhidmatan latihan yang ditawarkan oleh NIOSH, sila hubungi melalui talian WhatsApp rasmi kami:

General Line :
03-8769 2100/03-8911 3800

Email :
training@niosh.com.my

Whatsapp :
013-2224 966




www.niosh.com.my

PEMAKLUMAN PENGELUARAN KAD PERAKUAN LATIHAN AESP & AESP-R SECARA DIGITAL (E-CARD)

Bermula 1 November 2023

Muat Turun Aplikasi MyNIOSH secara **PERCUMA**



www.niosh.com.my

PANDUAN PENGGUNA MyNIOSH

Langkah 1: Cari dan muat turun aplikasi MyNIOSH di Google Play Store atau Apple App Store.

Langkah 2: Klik "Sign Up" untuk mendaftar sebagai pengguna aplikasi MyNIOSH.

Langkah 3: Pastikan muat naik profil foto:
 > Sila pastikan gambar berlatarbelakang dinding kosong (tanpa corak/objek dan sebagainya).
 > Sila pastikan anda tidak memakai pelipat muka, topi, cermin mata hitam.
 > Klik "Change" dan pilih "Camera" atau "Gallery" untuk muat naik gambar.
 > Kemudian tekan "Save".
 > Sekiranya anda klik pilihan "Camera", sila pastikan anda menghidupkan kamera.

Langkah 4(a): Pilih kursus anda, klik butang E-Card.

Langkah 4(b): Contoh paparan E-Card bagi calon yang telah lulus peperiksaan/ujian. Klik butang "Download" untuk mendapatkan salinan dalam format PDF.

Langkah 5: Pihak majlis/industri boleh memohon status keahlian E-Card dengan mengimbas kod QR.

www.niosh.com.my

Dirgahayu

TUAN YANG TERUTAMA
TUN DATUK SERI PANGLIMA (DR) HAJI JUHAR
BIN DATUK HAJI MAHIRUDDIN
TUAN YANG DI-PERTUA NEGERI SABAH

SEMPENA
ULANG TAHUN KELAHIRAN RASMI
TUN YANG DI-PERTUA NEGERI SABAH
YANG KE-70
7 OKTOBER 2023 (Sabtu)



Ikhlas daripada:
Ahli Lembaga Pengarah
Pengurusan dan warga kerja NIOSH

www.niosh.com.my

Tahniah

YB DATUK TS. MUSTAPHA SAKMUD
TIMBALAN MENTERI SUMBER MANUSIA

ATAS PENGURIAAN DARJAH KEBESARAN
PANGLIMA GEMILANG DARJAH KINABALU (PGDK)
MEMBAWA GELARAN DATUK

SEMPENA SAMBUTAN
ULANG TAHUN KELAHIRAN RASMI YANG KE-70
YANG DI-PERTUA NEGERI SABAH
7 OKTOBER 2023



Ikhlas daripada:
Ahli Lembaga Pengarah
Pengurusan dan warga kerja NIOSH

www.niosh.com.my



KURSUS PENYELIA PENGINAPAN DAN KEMUDAHAN PEKERJA (PPKP)

OBJEKTIF :

1. MENYATAKAN AGENSI DAN PERUNDANGAN BERKAITAN SERTA ORANG YANG BERTANGGUNGJAWAB (OYB)
2. MENERANGKAN TANGGUNGJAWAB MAJIKAN, PENYEDIA PENGINAPAN BERPUSAT DAN ORANG YANG BERTANGGUNGJAWAB
3. MENGHURAIKAN HAZARD, RISIKO DAN PROSEDUR KERJA SELAMAT
4. MENDEFINISIKAN KECEMASAN
5. MENYATAKAN TINDAKAN KECEMASAN DAN JENIS - JENIS KECEDEeraan

KUMPULAN SASARAN :

1. MAJIKAN
2. PENYELIA PENGINAPAN

SYARAT KEMASUKAN :

- BOLEH MEMBACA DAN MENULIS DAN BOLEH BERKOMUNIKASI DI DALAM BAHASA MELAYU DAN BAHASA INGGERIS

Yuran
RM 212
(Termasuk SST 6%)
JANGKAMASA KURSUS : 0.5 HARI

Klik untuk pendaftaran kursus secara In House



Imbas untuk pendaftaran kursus berjadual



PESERTA YANG TELAH TAMAT KURSUS DAN LULUS DI DALAM PENILAIAN AKAN MENERIMA SIJIL KEHADIRAN (*e-Cert*) DAN KAD PERAKUAN LATIHAN (*e-Card*)

013 - 222 4966
training@niosh.com.my

[f](#) [t](#) [v](#) [d](#) www.niosh.com.my

JAWATAN KOSONG KOORDINATOR BERSEKUTU ASSOCIATE COORDINATOR (SAMBILAN)

SYARAT & KELAYAKAN

- ✓ Warganegara Malaysia
- ✓ Umur tidak kurang 18 tahun & tidak melebihi 35 tahun
- ✓ Memiliki SPM atau lebih tinggi
- ✓ Sihat tubuh badan dan bebas dari penyakit kronik
- ✓ Boleh bekerja secara berkumpulan, kemahiran komunikasi yang baik (bahasa Malaysia dan Inggeris)
- ✓ Mahir mengendalikan komputer
- ✓ Mempunyai lesen memandu yang sah



Sebarang pertanyaan :
019 231 6608
(Whatsapp Sahaja)

MOHON SEKARANG

Hantarkan Resume anda ke:
training@niosh.com.my

**NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH
SABAH REGIONAL OFFICE & FT. LABUAN (TAWAU OFFICE)**
(LOT 1, BUKIT KECAP-2ND FLOOR, JALAN PAZAR SAMBA, 89000 TAWAU, SABAH)
TEL. NO: 089756302 | FAX NO: 089756303 | WHATSAAP: 0192333079
Azri Abidin | Zumeriah Riko | Abd. Hamid Hassan

MALAYSIA MADANI

SAFETY PASSPORT COURSE

@ NIOSH TAWAU



OIL & GAS SAFETY PASSPORT (OGSP-RL)
*REMOTE LEARNING
DATE : 26 OKT 2023
VENUE : NIOSH TAWAU
FEES : RM 212.00

NIOSH TM SAFETY PASSPORT (NTMSP)
DATE : 19 OKT 2023
VENUE : NIOSH TAWAU
FEES : RM 285.00

NIOSH TENAGA SAFETY PASSPORT
FULLY BOOKED
DATE : 17 OKT 2023
VENUE : NIOSH TAWAU
FEES : RM 285.00

*PLEASE CALL US FOR INHOUSE COURSE

JOIN NOW  **SCAN & REGISTER**

REGISTERED TRAINING PROVIDER **ZER TOLERANCE CORRUPTION**

www.niosh.com.my

**NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH
SABAH REGIONAL OFFICE & FT. LABUAN (TAWAU OFFICE)**
(LOT 1, BUKIT KECAP-2ND FLOOR, JALAN PAZAR SAMBA, 89000 TAWAU, SABAH)
TEL. NO: 089756302 | FAX NO: 089756303 | WHATSAAP: 0192333079
Azri Abidin | Zumeriah Riko | Abd. Hamid Hassan

MALAYSIA MADANI

OSH - TRAIN THE TRAINER (TTTI)



TTTI @ KOTA KINABALU

DATE : 23-27 OCT 2023
VENUE : NIOSH K. KINABALU
FEES : RM 1578.00

JOIN NOW  **SCAN & REGISTER**

REGISTERED TRAINING PROVIDER **ZER TOLERANCE CORRUPTION**

www.niosh.com.my

SEMINAR KESIHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

PENYERTAAN ADALAH PERCUMA



TARIKH & MASA 
18 OKTOBER 2023 (RABU)
8.30 PAGI - 5.30 PETANG

TEMPAT 
MENARA NIOSH, NIOSH BANGI

SEBARANG PERTANYAAN 
013-222-4966
dlctsd@niosh.com.my

+Penganjuran secara FIZIKAL sahaja
+Terbuka kepada **PENCARUM PERKESO**
+SIJIL PENYERTAAN disediakan
+Mata CEP disediakan
(Tertakluk kepada garis panduan CEP JKPP)
+Penyertaan adalah kepada 30 peserta pertama

Daftar di <https://edafair.niosh.net.my/>
 www.niosh.com.my

MOBILE CRANE OPERATOR (MCO)

COURSE FEE RM1950.00
(INCLUSIVE OF 6% SST) (INCLUDE EXAM)
DURATION: 5 days / 40 Hour



OBJECTIVES:
At the end of the course, the participant will be able to:
i. Identify and explain the function of all major crane components and assemblies
ii. Explain the legal requirement related to mobile crane operation
iii. Understand and use operational data and safety devices like load moment indicator, load chart, boom angle indicator, boom length indicator, crane level indicator and outrigger.
iv. Set up the crane and perform operation mobile cranes safely
v. Determine hazardous in mobile crane operations works
vi. Perform and document the crane inspection procedure

TARGET GROUPS:
i. OSH Practitioners
ii. Engineers/Executives
iii. Lifting operations personnel and riggers aspiring to become Mobile Crane Operator
iv. Interested parties

ENTRY REQUIREMENTS:
i. Malaysian citizen and physically and mentally fit and
ii. Able to perform basic mathematical calculation and able to read and write either Bahasa or English

Our Partner 
Recognized by 


 www.niosh.com.my  0192336802 / 0192298407 (NIOSH KERTEH)

Kembali kepada agama, bantuan profesional pulih kesihatan mental



Othman Dr. Mohamad Salleh, abid Ghani bhrencana@bh.com.my

Pelbagai insiden dipaparkan di media sosial dan media arus perdana menunjukkan keadaan kesihatan mental masyarakat kian teruk. Manusia hari ini dilihat semakin sukar untuk mengawal emosi atau daya marah, sedih, bimbang dan sebagainya sehingga berlaku tindakan di luar batasan.

Isu seperti keganasan, pergaduhan, penderaan, kemurungan malah sehingga membawa kepada insiden bunuh diri sering dipaparkan di media. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2022 mendapati berlaku peningkatan dalam kesihatan mental golongan remaja pada masa kini. Satu daripada lapan remaja pernah berfikir untuk membunuh diri dan satu daripada empat remaja mempunyai masalah kemurungan.

Sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia 2023 yang disambut tahun pada 10 Oktober, ia adalah masa bagi mengingatkan kita mengenai kepentingan penjagaan kesihatan mental.

Tema pada tahun ini, Kesihatan Mental Adalah Hak Asasi Manusia Sejahtera menggambarkan setiap anggota masyarakat perlu bersama-sama menjaga, memberi pengetahuan, meningkatkan kesedaran dan memacu tindakan menggalakkan serta melindungi kesihatan mental yang sebarata-hak asasi manusia.

Ciri-ciri individu dan personaliti juga mempengaruhi bagaimana seseorang itu menghadapi tekanan dan cabaran emosi. Ketahanan, harga diri dan strategi daya bertindak adalah faktor psikologi memberi kesan kepada kesihatan mental.

Pengalaman negatif ketika zaman kanak-kanak termasuk trauma, penderaan, pengabaian atau kekurangan ikatan positif juga memberi kesan berkebalak terhadap kesihatan mental individu sehingga ke usia dewasa.

Hubungan sosial dan rangkaian dengan rakan serta keluarga yang kukuh dan saling menyokong adalah faktor pelindung kepada kesihatan mental. Pengungan sosial dan kesediaan rakan untuk memberi sokongan dan bantuan kepada masalah kesihatan mental yang teruk.

Justeru, perlu ada usaha dan komitmen jitu bagi menangani atau mengurus isu kesihatan mental ini, antaranya memupuk hubungan sosial kukuh dengan masyarakat dan orang tersayang bagi membantu meringankan beban serta masalah tersebut dihadapi.

Dalam hal ini, semua orang perlu mengemukakan komunikasi terbuka dan jujur dengan individu dipercayai supaya sedikit sebanyak dapat membantu mereka mengurangkan bebanan dihadapi.

Setiap individu juga perlu bijak mengenal pasti sumber tekanan dalam hidup, barulah dapat merancang strategi untuk mengaturnya. Apa yang penting, setiap individu perlu menegakkan keseimbangan antara pekerjaan dan mengamalkan gaya hidup sihat seperti memastikan mempunyai masa untuk bersantai dan melakukan aktiviti riadah pada waktu lapang.

Tekanan dilalui sama ada di tempat kerja atau dalam kehidupan berkeluarga boleh dikurangkan dengan menetapkan matlamat lebih realistik seperti membahagikan tugas besar kepada langkah yang lebih kecil dan boleh diurus.

Lahirkan generasi berdaya tahan
Sementara itu, aspek yang sering diabaikan adalah kembali kepada kepercayaan agama untuk menangani masalah kesihatan mental.

Setiap agama dan kepercayaan sentiasa menerapkan nilai positif dalam hidup dan tidak putus asa apabila berdepan ujian hidup. Kembali kepada agama adalah antara kaedah pemulihan yang diutamakan manusia, apatah lagi mereka yang beragama Islam.

Sokiranya anda bergelut dengan masalah kesihatan mental berterusan dan serius, langkah terbaik adalah berunding dengan doktor atau terapis profesional seperti ahli terapi, kaunselor atau pakar psikologi.

Kesihatan mental adalah hak asasi manusia untuk semua orang. Sesiapa sahaja dan di manapun sahaja manusia berhak untuk mencapai tahap kesihatan mental tertinggi.

Sekiranya rakyat Malaysia, kita mesti berusaha mewujudkan keadaan kesihatan mental diutamakan dan setiap orang boleh mendapatkan bantuan tanpa rasa takut atau malu.

Menyusur pendidikan, kesedaran dan sokongan masyarakat, kita boleh memupuk kesihatan mental dan kesejahteraan hidup kepada masyarakat bagi memastikan masa depan lebih cerah dan berdaya tahan bagi melahirkan generasi berdaya tahan, mental dan fizikal.

BH - 08102023 - ms 11

Denda RM50,000 abai akta diskriminasi di tempat kerja

Kuala Lumpur: Majikan boleh dikenakan denda maksimum RM50,000 jika didapati gagal mematuhi keputusan Ketua Pengarah Tenaga Kerja berkaitan diskriminasi di tempat kerja.

Menteri Sumber Manusia, V Sivakumar, berkata kerajaan memang berat mengenai diskriminasi di tempat kerja, khususnya bagi individu yang mempunyai ketidakupayaan sama ada secara fizikal ataupun mental.

Katanya, pimpinan sudah dituntut ke atas Akta Kerja 1965 berkuat kuasa 1 Januari 2023.

"Satu peruntukan baharu, iaitu sekecwa 50% dimasukkan ke dalam akta itu yang mana Ketua Pengarah Tenaga Kerja diberi kuasa mengaturnya dan memutuskan sebarang pertikaian berkaitan isu diskriminasi berkaitan pekerjaan," katanya ketika sesi soal jawab di Dewan Rakyat, semalam.

Beliau menjawab soalan William Leong Joo Koon (PH-Selangor) mengenai pelaksanaan perundangan kerajaan bercadang merangka undang-undang khas berhubung diskriminasi di tempat kerja bagi melindungi mereka yang mempunyai ketidakupayaan.

"Peruntukan perundangan sedia ada memadai untuk mengat-

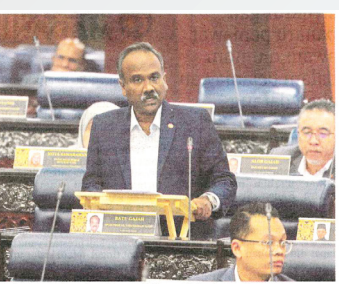
undang-undang khas berhubung diskriminasi di tempat kerja bagi melindungi mereka yang mempunyai ketidakupayaan fizikal atau mental.

Pertiga aduan diskriminasi
Sivakumar berkata, sehingga 30 September lalu, Jabatan Tenaga Kerja Semenanjung menerima lapan aduan berkaitan isu diskriminasi, iaitu dua aduan berkaitan bayaran tunai dan enam aduan berkaitan selain bayaran tunai.

Katanya, semua aduan berkenaan sudah disiasat dan diselesaikan serta tidak berkaitan dengan ketidakupayaan sama ada secara fizikal ataupun mental.

"Kementerian berpandangan tiada keperluan mendesak untuk merangka legislasi khas berhubung diskriminasi di tempat kerja, khususnya bagi melindungi mereka yang mempunyai ketidakupayaan."

Peruntukan perundangan sedia ada memadai untuk mengat-



Sivakumar pada sesi soal jawab di Dewan Rakyat, semalam. (Foto BERNAMA)

melaksanakan persikatan kerja sesuai dengan keperluan fisiologi dan psikologi pekerja.

"Jabatan akan menyiasat kes berkaitan isu kesihatan mental di tempat kerja yang dilaporkan majikan, pengamal perubatan dan pekerja."

"Di samping itu, Garis Panduan bagi Pencegahan Tekanan dan Kegemasan di Tempat Kerja, 2001 turut diterbitkan bagi menggariskan tindakan bersepadu terhadap permasalahan tekanan dan kegemasan yang wujud di tempat kerja," katanya.

BH - 17102023 - ms 6

Kuala Lumpur

Siling depan anjung pusat beli-belah Megah Rise Mall di Petaling Jaya, dekat sini, runtuh dalam kejadian angin kencang dan hujan lebat, petang kelmarin.

Menurut pihak pengurusan pusat beli-beli itu, tiga individu mengalami cedera ringan dalam kejadian berlaku kira-kira 9 petang itu.

Kejadian yang tular menerusi satu video berdurasi 30 saat di media sosial itu menunjukkan siling tersebut sedang turun dan beberapa orang pegawai di lihat membantu para pengunjung untuk keluar dari kawasan tersebut.

Terdapat juga pengumuman yang mengisytiharkan bahawa siling tersebut akan bergerak ke atas daripada premis terbitar



KEADAMAN siling depan anjung pusat beli-belah di Petaling Jaya yang runtuh dalam kejadian angin kencang dan hujan lebat, petang kelmarin.

Kami sedang menyiasat punca kejadian dan mengambil tindakan segera untuk mengurangkan risiko kejadian itu.

"Duka cita dimaklumkan bahawa tiga orang cedera ringan," menurut pihak pengurusan Megah Rise Mall.

menerusi laman rasmi Facebooknya.

"Kami sedang menyiasat punca kejadian dan mengambil tindakan segera untuk mengurangkan dan menanganikan risiko kejadian itu."

"Uraikan pertanyaan jenayah sila hubungi kami di megahrisemall@ppp.com.my. Kami akan sentiasa membalas pertanyaan mengenai insiden keselamatan dan kesejahteraan pengunjung."

HM - 30102023 - ms 4

TRAGEDI GERAI BURGER: 2 MAUT KENA KARAN

ARIS ELEKTRIK BOCOR AKIBAT KABEL 'LUKA'

Kebocoran arus disebabkan kabel yang 'luka' dikenal pasti punca insiden kejatuhan elektrik di sebuah gerai burger di Taman Bercham Jaya di Ipoh, Perak yang meragut dua nyawa pada 15 Oktober lalu.

Suruhanjaya Tenaga melalui satu kenyataan berkata, kebocoran yang berlaku itu tertera pada rangka kabin gerai jenis besi dan zink.

"Ini menyebabkan kedua-dua mangsa terkena rangkai elektrik apabila tersentuh bahagian badan kabin gerai yang bertegangan listrik."

Suruhanjaya itu berkata, semua itu hasil siasatan dijalankan pihaknya selaras Akta Bekalan Elektrik 1999 dan Peraturan-Peraturan Elektrik 1994.

Dalam kejadian 15 Oktober lalu, dua lelaki berusia 14 dan 30 tahun yang sedang bekerja di gerai burger dimatikan tidak sedar dan diri di tepi gerai akibat terkena rangkai elektrik.

Kebocoran yang berlaku tertera pada rangka kabin gerai jenis besi dan zink.

Suruhanjaya turut menggariskan beberapa panduan keselamatan penggunaan elektrik untuk rujukan pemilik, pengusaha perniagaan dan orang ramai, antaranya memastikan tiada sambungan elektrik secara haram dan melantik kontraktor elektrik serta orang kompeten yang berdaftar dengan Suruhanjaya Tenaga untuk menjalankan kerja pendawaian elektrik.

Sebelum ini dilaporkan, seorang murid berusia 11 tahun meninggal dunia selepas ditimpa besi pampasan di sekolah menengah di Ipoh, Perak pada 15 Oktober lalu.

"Terkini masih juga berlaku. Apabila punca sebarannya yang boleh menyebabkan kemalangan? Adakah berpunca dari peralihan tidak selamat atau keadaan tidak selamat seperti reka bentuknya?" katanya menerusi hantaran di Facebooknya.

Sebelum ini dilaporkan, seorang murid berusia 11 tahun meninggal dunia selepas ditimpa besi pampasan di sekolah menengah di Ipoh, Perak pada 15 Oktober lalu.

Mengulas lanjut, Shahronizam juga mencadangkan perkara yang perlu dipertimbangkan bagi mereka bentuk dan menggunakan tiang gol.

Katanya, antaranya ada-

lah dengan memastikan reka bentuk bingkai tiang gol yang selamat.

Ia mestilah cukup selamat untuk menahan beban tangkai bola agar tidak tumbang. Mempunyai sudut yang betul agar dapat seimbang dengan pembarat," katanya.

Selain itu, katanya, jaring juga hendaklah dipanaskan pada bingkai tanpa tegang.

"Dan tali penegang atas hendaklah dipanaskan pada jaring supaya ia tidak ter-

ganggal, jaring yang dipanaskan hendaklah bebas, supaya apabila bola masuk ke dalam tiang gol ia tidak boleh melintasi keluar serta-merta."

"Ia perlu direka sedemikian supaya tidak mencebarkan pemain. Sebarang cangkuk atau bucu tajam yang ada perlu dipanaskan dengan pemutus," katanya.

Menurutnya, kedudukan tiang gol mestilah tetap kekal, sama ada ia digunakan atau tidak bagi meng-

elakkan risiko terbalik.

"Begitu juga, ia mestilah diorang bagi mana-mana orang (murid) untuk memanjang jaring atau bingkai tiang gol."

"Sebelum menggunakan tiang gol, periksa keadaan bingkai dan persikitarannya. Pemeriksaan ini perlu dilaksanakan secara berkala atau sekurang-kurangnya sebelum digunakan. Jika ia berisiko jangan diguna-

kan segera dibbaiki," katanya.

HM - 20102023 - ms 5

KEMALANGAN BABIT TIANG GOL DI SEKOLAH

Cadangan berkaitan reka bentuk untuk lebih selamat

Januari, 2008-maut; November, 2010-maut; September, 2011-maut; Juli, 2013-maut; April, 2014-maut; Juli, 2016-maut; September, 2018-maut dan Oktober, 2022-maut.

"Terkini masih juga berlaku. Apabila punca sebarannya yang boleh menyebabkan kemalangan? Adakah berpunca dari peralihan tidak selamat atau keadaan tidak selamat seperti reka bentuknya?" katanya menerusi hantaran di Facebooknya.

Sebelum ini dilaporkan, seorang murid berusia 11 tahun meninggal dunia selepas ditimpa besi pampasan di sekolah menengah di Ipoh, Perak pada 15 Oktober lalu.

Mengulas lanjut, Shahronizam juga mencadangkan perkara yang perlu dipertimbangkan bagi mereka bentuk dan menggunakan tiang gol.

Katanya, antaranya ada-

lah dengan memastikan reka bentuk bingkai tiang gol yang selamat.

Ia mestilah cukup selamat untuk menahan beban tangkai bola agar tidak tumbang. Mempunyai sudut yang betul agar dapat seimbang dengan pembarat," katanya.

Selain itu, katanya, jaring juga hendaklah dipanaskan pada bingkai tanpa tegang.

"Dan tali penegang atas hendaklah dipanaskan pada jaring supaya ia tidak ter-

HM - 02102023 - ms 5

Pengunjung ketakutan!

Siling pusat beli-belah runtuh dalam kejadian angin kencang, hujan lebat

Kami sedang menyiasat punca kejadian dan mengambil tindakan segera untuk mengurangkan risiko kejadian itu.

"Duka cita dimaklumkan bahawa tiga orang cedera ringan," menurut pihak pengurusan Megah Rise Mall.

menerusi laman rasmi Facebooknya.

"Kami sedang menyiasat punca kejadian dan mengambil tindakan segera untuk mengurangkan dan menanganikan risiko kejadian itu."

"Uraikan pertanyaan jenayah sila hubungi kami di megahrisemall@ppp.com.my. Kami akan sentiasa membalas pertanyaan mengenai insiden keselamatan dan kesejahteraan pengunjung."

HM - 30102023 - ms 4

Bernama

Putrajaya

Kebocoran arus disebabkan kabel yang 'luka' dikenal pasti punca insiden kejatuhan elektrik di sebuah gerai burger di Taman Bercham Jaya di Ipoh, Perak yang meragut dua nyawa pada 15 Oktober lalu.

Suruhanjaya Tenaga melalui satu kenyataan berkata, kebocoran yang berlaku itu tertera pada rangka kabin gerai jenis besi dan zink.

"Ini menyebabkan kedua-dua mangsa terkena rangkai elektrik apabila tersentuh bahagian badan kabin gerai yang bertegangan listrik."

Suruhanjaya itu berkata, semua itu hasil siasatan dijalankan pihaknya selaras Akta Bekalan Elektrik 1999 dan Peraturan-Peraturan Elektrik 1994.

Dalam kejadian 15 Oktober lalu, dua lelaki berusia 14 dan 30 tahun yang sedang bekerja di gerai burger dimatikan tidak sedar dan diri di tepi gerai akibat terkena rangkai elektrik.

Kebocoran yang berlaku tertera pada rangka kabin gerai jenis besi dan zink.

Suruhanjaya turut menggariskan beberapa panduan keselamatan penggunaan elektrik untuk rujukan pemilik, pengusaha perniagaan dan orang ramai, antaranya memastikan tiada sambungan elektrik secara haram dan melantik kontraktor elektrik serta orang kompeten yang berdaftar dengan Suruhanjaya Tenaga untuk menjalankan kerja pendawaian elektrik.

Sebelum ini dilaporkan, seorang murid berusia 11 tahun meninggal dunia selepas ditimpa besi pampasan di sekolah menengah di Ipoh, Perak pada 15 Oktober lalu.

Mengulas lanjut, Shahronizam juga mencadangkan perkara yang perlu dipertimbangkan bagi mereka bentuk dan menggunakan tiang gol.

Katanya, antaranya ada-

lah dengan memastikan reka bentuk bingkai tiang gol yang selamat.

Ia mestilah cukup selamat untuk menahan beban tangkai bola agar tidak tumbang. Mempunyai sudut yang betul agar dapat seimbang dengan pembarat," katanya.

Selain itu, katanya, jaring juga hendaklah dipanaskan pada bingkai tanpa tegang.

"Dan tali penegang atas hendaklah dipanaskan pada jaring supaya ia tidak ter-

HM - 20102023 - ms 5

Disclaimer

Copyright 2023. 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)

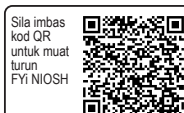
Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (243042-U)

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



1993-2018 NIOSH