

# FYI



No Permit:PP13200/12/2013(032007)  
June 2016:ISSN 1675-5464

*Your OSH preferred partners*

## Pertolongan ***CEMAS***



**OBJEKTIF**

**TEKNIK**

**APAKAH YANG PERLU ANDA  
LAKUKAN SEKIRANYA ANDA  
ORANG PERTAMA DI TEMPAT  
KEJADIAN**

# Pertolongan *CEMAS*

**Pertolongan cemas** ialah bantuan segera atau rawatan kecemasan yang diberikan untuk orang yang tercedera sebelum mendapatkan bantuan atau perawat yang bertauliah. Ia biasanya terdiri dari satu siri teknik yang boleh dilakukan, walaupun tanpa latihan perubatan, oleh hampir semua orang dengan peralatan yang minimum.

## Teknik

Sebelum memberi bantuan kecemasan, pastikan keselamatan anda juga terjamin dengan menimbang bahaya akibat dari kemalangan tersebut dengan mengetahui punca kecederaan mangsa, Seperti terkena renjatan elektrik dan lain-lain.

Pastikan anda tidak terus menyentuh mangsa, sebaliknya peka dan bertindak pantas menurut keperluan. Sekiranya mangsa terkena renjatan elektrik maka pastikan kadar bahaya elektrik yang mangsa hadapi. Sekiranya 240 Volt ke bawah gunakan penebat untuk meleraikan mangsa dari punca renjatan elektrik, seperti baju, tali pinggang dan lain lagi.



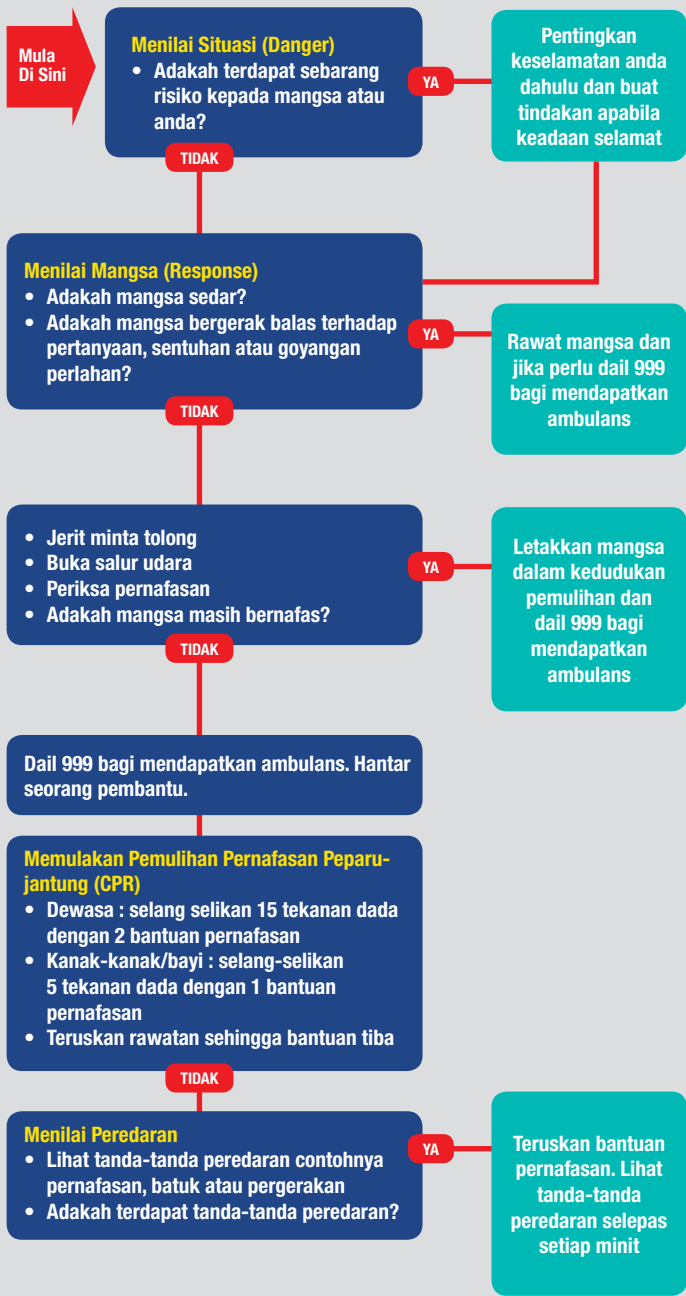
## Objektif

- **Untuk menyelamatkan nyawa:** Jika mangsa pengan, pastikan laluan udara selesa dan pastikan mangsa bernafas. Sekiranya berlaku pendarahan, hentikan pendarahan secepat mungkin. Rawat kecederaan dengan betul dan kenali latar belakang mangsa (sejarah kesihatan seperti diabetes dan lain lagi) yang perlu perhatian istimewa.
- **Untuk mencegah luka menjadi lebih teruk:** Alih mangsa dari tempat bahaya dan jangan buat mangsa banyak bergerak. Selesaikan dan beri keyakinan pada mangsa serta beri perlindungan dari ketidakselesaan seperti kesejukan atau kepanasan atau keadaan yang basah.
- **Mendapat bantuan perubatan:** Arah atau pinta rakan-rakan mengambil peti keselamatan berhampiran dan memanggil ambulans atau perawat bertauliah dengan sesegera mungkin. Pastikan menunggu bersama mangsa sehingga bantuan sampai.
- **Balutan:** Adalah wajib untuk membalut luka, yang mudah dibuka oleh perawat bertauliah seperti doktor, supaya menghentikan pendarahan dan memastikan luka itu bersih dan terlindung dari luka menjadi bertambah rosak. Pembalut mestilah di antikumankan, di simpan dalam bekas yang ketat dari udara. Ia sewajarnya dibuat dari kain putih, suci dari kekotoran. **Tangan harus dibasuh dan dibersihkan sebelum menyentuh luka.** Gunakan balutan yang dapat melindungi luka sepenuhnya. Tangani balutan hanya dari sisinya. Tambah pelapik tambahan dan letak ditempatnya dengan pembalut.



**Apakah yang perlu anda lakukan sekiranya anda orang pertama di tempat kejadian?**

**Pemeriksaan Awal**



**Menilai situasi dan mangsa dengan kaedah C.A.B**



**C = Compressions (Tekanan Dada)**



**A = Airway (Saluran Pernafasan)**



**B = Breathing (Pernafasan)**

**Pastikan;**

- Kecederaan-kecederaan lain seperti kepatahan terbuka atau tertutup
- Cari punca pendarahan yang banyak. Cuba hentikan atau perlahan pendarahan luaran dengan memberikan tekanan terus kepada luka dan mengangkatnya lebih tinggi dari paras jantung.
- Rawatan-rawatan lain sekiranya perlu
- Letakkan ke posisi pemulihan (recovery position) apabila pernafasan dan nadi mangsa stabil.



Sumber diadaptasi daripada: Buku manual pertolongan cemas

## Mesyuarat Agung Tahunan NIOSH (AGM) 2016



Pada 21 Jun 2016, bertempat di Dewan Rafflesia, Menara NIOSH, Bandar Baru Bangi, Selangor telah berlangsung Mesyuarat Agung Tahunan NIOSH (AGM) kali yang ke-23 dan Mesyuarat Agung Luar Biasa NIOSH. Majlis berjalan lancar seperti yang dirancang di mana semua ahli NIOSH yang bergerak aktif dijemput hadir bagi memilih Ahli Lembaga Pengarah NIOSH yang baru. Turut hadir dalam majlis tersebut ialah Pengerusi NIOSH YBhg Tan Sri Datuk Seri Lee Lam Thye. Ahli Lembaga Pengarah NIOSH bagi sesi 2016/2017 yang baru dilantik di dalam AGM adalah seperti berikut:

- 1) **Dr. Nur Dalilah binti Dahlan**
- 2) **Dr. Abu Hasan bin Samad**
- 3) **Dr. Tan Guat Lin Evelyn**
- 4) **Tn Haji Zaini bin Haji Rashid**
- 5) **Prof. Dr. Ismail bin Bahari**



Tahniah dan syabas diucapkan kepada barisan Ahli Lembaga Pengarah NIOSH yang baru. Semoga penglibatan mereka dapat membantu NIOSH untuk terus maju dan berjaya di masa hadapan.

## Majlis Menandatangani Memorandum Perjanjian (MoA) antara NIOSH dengan Pusat Pengajar Bagi Pengendalian Latihan Bekerja Selamat Dalam Ruang Terkurung



Majlis MoA yang diadakan secara ringkas ini telah diadakan dengan jayanya pada 23 Jun 2016 bertempat di Dewan Teater NIOSH. Majlis ini telah ditandatangani bersama-sama dengan empat (4) Pusat Pengajar Bagi Pengendalian Latihan Bekerja Selamat Dalam Ruang Terkurung iaitu Alticasia Sdn Bhd, Miffa Consultancy & Training Services Sdn Bhd, Moca Resources Sdn Bhd dan Petronas Technical Training Sdn. Bhd.

MoA ini ditandatangani oleh Pengarah Eksekutif NIOSH, Tn. Hj. Zahrim Osman dan Setiausaha Eksekutif NIOSH, En. Ayop bin Salleh. Majlis ini juga turut dihadiri oleh Pengurusan Tertinggi NIOSH dan NIOSH Certification.

Skop kerjasama untuk tempoh tiga (3) tahun ini adalah bagi pengendalian Ujian dan Peperiksaan Latihan Bekerja Selamat dalam Ruang Terkurung.

## Ihya' Ramadhan NIOSH 1437H



Alhamdulillah.. bertemu kita sekali lagi dengan tetamu istimewa Ramadhan Al-Mubarak 1437H. *Mari kita raikan bulan yang penuh berkat ini dengan sebaik mungkin kerana tiada jaminan kita akan bersua dengannya lagi pada tahun hadapan.* Sempena menyambut kedatangan bulan Ramadhan 1437H, pada 24 Jun 2016 NIOSH, Ibu Pejabat Bandar Baru Bangi, dengan kerjasama Kelab Kebajikan dan Sukan Institut (KKSII) telah menganjurkan tiga siri Program Bulan Ramadhan bagi warga kerja NIOSH yang beragama Islam. Pada pagi tersebut, majlis khatam Al-Quran diadakan di surau bangunan utama di mana seramai 56 peserta Tadarus Al-Quran telah menamatkan bacaan masing-

masing. Sebanyak 10 kumpulan yang terdiri daripada ahli Kelab Kebajikan dan Sukan Institut (KKSII), pembantu penyelidik dan pelajar praktikal NIOSH telah berjaya dikumpulkan pada tahun ini. Mereka telah memulakan bacaan masing-masing seawal 1 Ramadhan 1437M lagi.

Kaunter pembayaran zakat turut dibuka pada hari tersebut bermula jam 9.00 pagi sehingga 12.00 tengah hari bagi memudahkan warga kerja NIOSH menunaikan tanggungjawab masing-masing. Bertempat di Dewan Rafflesia Majlis ceramah agama dimulakan pada jam 3.00 petang dan telah menjemput penceramah yang terkenal iaitu Ustaz Nushi Mahfodz dengan pengisian bertajuk

"Ramadhan Mengamit Cinta Yatim Syuhada". Selepas majlis tersebut, pihak NIOSH menyampaikan sumbangan duit raya kepada anak yatim rumah Bakti-Kausar Bangi.

Majlis Iftar Ramadhan turut diadakan buat warga kerja NIOSH dan diakhiri dengan solat tarawih dan moreh pada sebelah malam. Majlis ini adalah bertujuan bagi memenuhi keperluan umat Islam yang ingin meraih pahala dan ganjaran dengan mengerjakan amal ibadat di dalam bulan Ramadhan. Di samping itu dapat menjalinkan hubungan silaturahim antara semua kakitangan dan keluarga.

→NAHAS INDUSTRI

Buruh maut tersepit mesin bancuh simen

Pekerja tersangkut pada bilah ketika selenggara peralatan

Oleh Nurul Fhatihah Zakikan fhatihah@bh.com.my

Seorang buruh binaan/maut akibat tersepit dalam mesin pembancuh simen di tapak pembinaan kilang kaca di Lipat Kajang berhampiran Plaza Tol Jasin di sini, semalam.

menghantar sepasukan lima anggota bersama sebuah jentera termasuk seorang pembantu perubatan Hospital Jasin ke lokasi.

Perut terburai "Sejurus tiba anggota bomba mendapati pekerja binaan itu tersepit pada mesin pembancuh simen dan terpaksa memusingkan bilah mesin itu secara manual.

"Pemeriksaan mendapati perut mangsa terburai dipercayai tersangkut pada bilah mesin. Anggota bomba mengambil masa setengah jam untuk mengeluarkan mayat mangsa," katanya ketika ditemui di lokasi, semalam.

Sementara itu, Ketua Polis Daerah, Deputi Superintendan Sampornak Ismail, berkata siasatan awal mendapati mangsa yang baru dua minggu bekerja di kilang itu, sedang melakukan kerja penyenggaraan.



Lokasi mesin pembancuh simen tempat kamar maut di tapak pembinaan di Lipat Kajang, Jasin, semalam.

BURUH MAUT TERSEPT MESIN BANCUH SIMEN Publication: Berita Harian Date of Publication: 14 Jun 2016 Page number: 33

BANGUNAN PERANGKAP MAUT

Publication: Harian Metro Date of Publication: 8 Jun 2016 Page number: 6

6 setempat Bangunan perangkap maut

2,191 premis bahaya dibina tidak penuh ciri keselamatan bomba

Wan Muhammad Zaid Wan Wan berkata, mengutip maklumat lebih 2,300 premis di kawasan perangkap maut ini menunjukkan bahawa ia adalah kawasan yang berbahaya kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran.

Hampir, bilang dia, berat beban di sebuah negara dibina sebagai perangkap maut ini menunjukkan bahawa ia adalah kawasan yang berbahaya kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran.



60 peratus hotel bajet di Kuala Lumpur tiada sijil FC

Wan Muhammad Zaid Wan Wan berkata, mengutip maklumat lebih 2,300 premis di kawasan perangkap maut ini menunjukkan bahawa ia adalah kawasan yang berbahaya kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran.

"Persekitaran yang tidak selamat kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran."

"Persekitaran yang tidak selamat kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran."

Jangan anggap remeh soal nyawa

Putihana "Tidak setiap bilah, apa yang bilah bomba dan Projek Pembangunan (PJP) yang membina bangunan itu adalah untuk keselamatan manusia."

menyebut dalam satu kenyataan kepada media bahawa ia adalah kawasan yang berbahaya kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran."

Table with 2 columns: 'JENIS BANGUNAN DAN SISTEM KEBAHARAN' and 'WANG DIFERUSKAN'. It lists various building types and fire systems with associated costs.

"Persekitaran yang tidak selamat kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran kerana ia tidak memenuhi ciri keselamatan kebakaran."

AZAB DUA JAM

Publication: Harian Metro Date of Publication: 13 Jun 2016 Page number: 6



KEMAM ON Riser yang terpasang teratas di mesin. Dinding besi, anggota pengaliran memuat mesin.

AZAB DUA JAM

Pekerja kilang baru 10 hari bekerja tersepit tangan di mesin

66 "Kedua-dua menjadi keliam-kubur ketika beberapa rakan mangsa..."

"Kedua-dua menjadi keliam-kubur ketika beberapa rakan mangsa..."

66 "Kedua-dua menjadi keliam-kubur ketika beberapa rakan mangsa..."

"Kedua-dua menjadi keliam-kubur ketika beberapa rakan mangsa..."

"Kedua-dua menjadi keliam-kubur ketika beberapa rakan mangsa..."

→ INTERAKTIF

E-MEL PEMBACA

Pembaca yang ingin menyuarakan pandangan berhubung isu semasa boleh menghantar sumbangan menerusi e-mel: [hhforum@niosh.com.my](mailto:hhforum@niosh.com.my)

**Fakta nombor**

**4 ORANG**  
malim gunung terkorban gempa bumi Gunung Kinabalu

**5.9 SKALA**  
Richter ukuran gempa bumi Gunung Kinabalu

Jasa wira Gunung Kinabalu terpahat dalam ingatan



(FOTO HIASAN)

Jurupendu pendaki mempersuahkan raju untuk keselamatan orang lain.

Setahun berlalu, tetapi tragedi gempa bumi Gunung Kinabalu masih terpahat dalam ingatan penduduk yang terjejas, mangsa yang terselamat, keluarga mangsa yang terkorban, malim gunung, rakyat Sabah dan seluruh rakyat Malaysia.

Bagi mereka yang terselamat, kejadian itu bagaikan baru berlaku semalam. Pada 5 Jun tahun lalu, Gunung Kinabalu dan daerah sekitarnya dikejutkan oleh gempa bumi yang bermula pada jam 7:15 pagi berdurasi 5.9 pada skala Richter.

Seramai 18 pendaki terkorban termasuk empat malim gunung. Pada hari itu, 195 orang mendaki Gunung Kinabalu, satu ikon dan rohani penduduk Negeri di Bawah Bayu.

Program pendidikan mengenai persiapan menghadapi bencana dilaksanakan pakar Jabatan Bomba dan Penyelamat serta Universiti Malaysia Sabah perlu dipertingkatkan supaya kita dapat membina budaya persediaan terhadap bencana alam.

Latihan ini akan membolehkan mereka terlibat dalam aktiviti lautan, hutan dan sungai mengenai panti bahaya, lebih bersedia dan dapat bertindak balas dengan lebih baik sekiranya berlaku kecemasan.

Mereka mempersuahkan nyawa untuk menyelamatkan nyawa orang lain.

Walaupun kita tidak mungkin dapat mencegah bencana alam, kita boleh mengurangkan penderitaan dan kerosakan akibat bencana. Kita tidak boleh memandang ringan perkara ini dan kerajaan perlu bersedia melabur untuk mengurangkan kerosakan dan kehilangan nyawa akibat bencana alam.

Malaysia juga memerlukan pelan jangka sederhana dan panjang bagi pengurusan bencana alam yang menggabungkan perancangan alam sekitar, pawaian reka bentuk bangunan, SOP memindahkan mangsa dan prosedur bantuan yang cekap.

Modul khas OSH kepada Jurupendu pendaki Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Kebangsaan (NIOOSH) sedang membangunkan modul khas keselamatan dan kesihatan pekerjaan (OSH) berdasarkan kepada jurupendu pendaki dan pekerja berisiko tinggi dalam sektor pelancongan.

Walaupun jurupendu tempatan mahir dengan bentuk muka bumi Gunung Kinabalu serta mempunyai kemahiran survival, mereka perlu dilengkapi dengan latihan keselamatan yang formal.

Malim gunung adalah wira sebenar yang memperjuangkan nyawa mereka demi menyelamatkan pendaki dan empat daripada mereka terkorban ketika melindangi

Walaupun kehidupan di sana kembali normal, laluan baharu sudah dibuka dan malim ramai pelancong mengunjungi destinasi tanah tinggi di Sabah itu, beberapa pahi tragedi tidak akan pudar.

Malaysia juga memerlukan pelan jangka sederhana dan panjang bagi pengurusan bencana alam yang menggabungkan perancangan alam sekitar, pawaian reka bentuk bangunan, SOP memindahkan mangsa dan prosedur bantuan yang cekap.

Kita boleh belajar daripada pengalaman negara dan bandar seperti Jepun dan San Francisco.

Berdiri megah setinggi 13,435 kaki di atas paras laut, gunung yang juga dikenali sebagai Aki Nabalu yang bermaksud tempat persediaan semangat anak moyang kaum Kadazandusun, dianggap sebagai tapak suci oleh sebilangan rakyat Sabah.

Doctor who saved kid from escalator inspired to do more

KUALA LUMPUR: The doctor who saved a 2-year-old child whose hand got stuck in an escalator last month is on a mission to raise life belts for Malaysians through his "HelpOnesbody" campaign.

Dr Debidhar Singh, 28, said the incident last gives him a new perspective in helping those in need. "Ever since I was in medical school, I volunteered to assist first responder projects with friends from medical school."

"Malaysia was not much of a different perspective. We don't need to go to the ends of the world to help someone, but instead a small act of kindness here can actually make a difference," he said the New Straits Times yesterday.



A 2-year-old boy stuck in an escalator in a shopping centre in Angkor, Sarawak, yesterday. (PIC courtesy of Fire and Rescue Department)

JASA WIRA GUNUNG KINABALU TERPAHAT DALAM INGATAN

Publication: Berita Harian  
Date of Publication: 16 Jun 2016  
Page number: 36

DOCTOR WHO SAVED KID FROM ESCALATOR INSPIRED TO DO MORE

Publication: News Straits Times  
Date of Publication: 7 Jun 2016  
Page number: 6

→ NAHAS INDUSTRI

Tangan tersepit mesin potong besi

**Lelaki Myanmar terpaksa tahan sakit hampir dua jam sebelum diselamatkan**

Kelompok Operasi Balai Bomba dan Penyelamat Jalan Kubu, Pegawai Bomba Kanan II Anshad Muli, berkata pihaknya menerima panggilan jam 1.40 pagi sebelum orang tua itu terjatuh ke dalam mesin pemotong besi.

Komander Operasi Balai Bomba dan Penyelamat Jalan Kubu, Pegawai Bomba Kanan II Anshad Muli, berkata pihaknya menerima panggilan jam 1.40 pagi sebelum orang tua itu terjatuh ke dalam mesin pemotong besi.

"Tangan kiri mangsa terjatuh di bukaan dari mesin berkesan pada jam 2.50 pagi. Dia dilarikan ke Hospital Melaka untuk rawatan lanjut dan dilaporkan tidak mengalami kecederaan serius," katanya ketika dihubungi.

Disclaimer

©Copyright 2016. National Institute of Occupational Safety and Health Malaysia. All rights reserved. No part of this publication may 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.