

EDISI SEPTEMBER 2021

MyHEALTH

FOR LIFE

PENULARAN
**VARIANT OF
CONCERN (VOC)**

Ziarah-menziarah dan
Sambut Perayaan:
**Penyumbang
Peningkatan Kluster
COVID-19 Dalam
Komuniti**

**MENDEPANI
COVID-19 : HIDUP
BERSAMA VIRUS**

COVID-19
Menduga
**Kesihatan
Mental**

Salah faham
penggunaan
Ivermectin

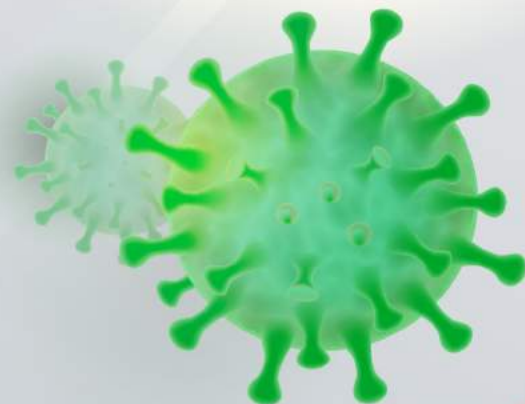
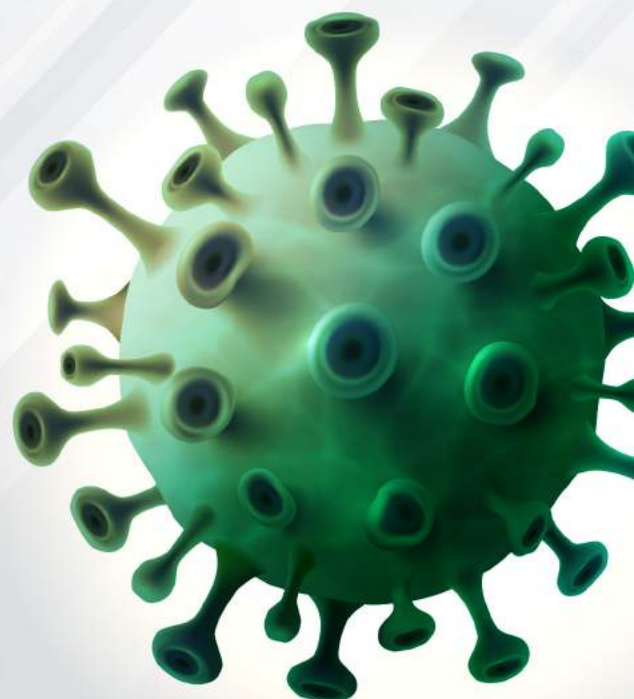


ISI KANDUNGAN

- 04 | Dari Meja Ketua Pengarang
- 05 | Tahniah & Selamat Menjalankan Tugas
YB Khairy Jamaluddin, Menteri Kesihatan

COVID-19

- 06-07 | Penularan Variant of Concern (VOC)
- 08-09 | Ziarah-menziarah dan Sambutan Perayaan :
Penyumbang Peningkatan Kluster COVID-19
dalam Komuniti
- 10-11 | Hentikan Penularan COVID-19 di Tempat Kerja
- 12-13 | Salah Faham Mengenai Penggunaan
Produk Ivermectin
- 14-15 | Hospital Lapangan atau Hospital Medan
- 16-17 | Apa itu BID?
- 18-19 | Kontena Khas Penyimpanan Mayat COVID-19
- 20-22 | Kes Bunuh Diri Akibat Pandemi COVID-19 &
Sambutan Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia
- 23 | Adakah anda OK? *Let's Talk Minda Sihat*
- 24 | Amalkan Perlindungan Berganda
- 25 | COMBI Penggerak Jangkau Luar Komuniti
- 26-27 | Pemeraksanaan Pelbagai Sektor dalam
Menangani Pandemi COVID-19





VAKSIN COVID-19

- 28-29** COVID-19 dan Ibu Hamil? :
Ketahui Risiko dan Langkah Pencegahan
- 30-31** Soalan Lazim Berkaitan Vaksin COVID-19
dan Kehamilan
- 32** Masih Ragu untuk Mengambil Vaksin COVID-19?
Ketahui maklumat yang tepat mengenai imunisasi
COVID-19
- 33** Status Pemberian Vaksin di Malaysia
(Sehingga 31 Ogos 2021)

LAIN-LAIN ISU KESIHATAN

- 34-35** Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia 2.0 :
Kesejahteraan Pemakanan Tanggungjawab Bersama
- 36-37** Piramid Makanan Malaysia 2020:
What's New?
- 38-39** Ingat Hari Jadi, Ingat Doktor Gigi!
- 40-41** Hari Jantung Sedunia
- 42** Penyusuan Susu Ibu
- 43** Selamat Menyambut Hari Kebangsaan 2021
Ke-64
- 44** Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS)



Dari Meja Ketua Pengarang



Assalamualaikum WBK & Salam Sejahtera,

Selamat bertemu kembali dalam edisi ketiga MyHEALTH for Life Edisi September 2021. Ketika ini, varian baharu COVID-19 (Delta) disifatkan sebagai varian yang membimbangkan dan perlu diberi perhatian yang serius. Varian baharu virus yang dikenali sebagai *Super Strain* boleh menjangkiti lebih ramai orang dengan cepat dan mengakibatkan kes kematian yang tinggi. Kebolehjangkitan yang tinggi ini menyebabkan peningkatan kes sporadik tanpa bergejala meningkat secara drastik dalam kalangan komuniti.

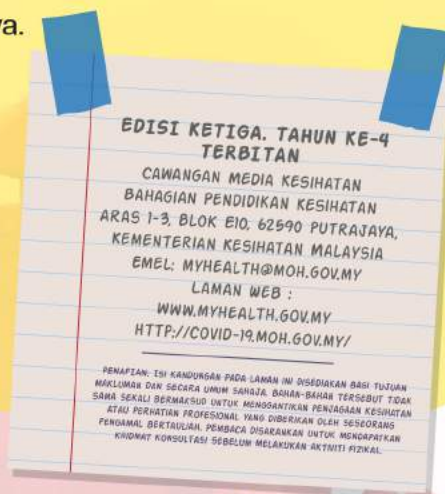
Namun kita amat bersyukur kerana Program Imunisasi COVID-19 Kebangsaan (PICK) dilihat menunjukkan keberkesanan dalam mengurangkan keterukan akibat jangkitan COVID-19. Semoga Malaysia berjaya mencapai imuniti kelompok pada bulan Oktober tahun ini.

Walaupun telah divaksin dan mencapai imuniti kelompok, kita perlu terus mengamalkan norma baharu kerana COVID-19 akan menjadi endemik dan kita akan terus hidup bersama virus ini.

Sebarang maklumat terkini mengenai isu-isu kesihatan terutamanya berkaitan COVID-19 dan imunisasi, sila layari Portal MyHealth dan laman sesawang Infosihat. Anda juga boleh mengunjungi *platform* media sosial kami dengan memasukkan kata kunci "myhealthkkm".

Sekian dan salam hormat dari saya.

SURAIYA SYED MOHAMED
Pengaroh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



Sidang Pengarang



Teknikal



Pasukan Kreatif



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



myhealthkkm



www.myhealth.gov.my

Tahniah & Selamat Menjalankan Tugas



YB Khairy Jamaluddin Abu Bakar
Menteri Kesihatan

Keluarga KKM, Keluarga Malaysia

PENULARAN VARIANT OF CONCERN (VOC)

Penularan *Variant of Concern* (VOC) di Malaysia kebelakangan ini adalah amat membimbangkan. Dipercayai bahawa peningkatan kes yang mendadak sebahagian besarnya disumbang oleh kehadiran VOC, terutamanya Varian Delta.

Sehingga 31 Ogos 2021

14
Kes

Alpha

209
Kes

Beta

978
Kes

Delta

Varian Alpha, Beta dan Delta telah dikesan di semua negeri di Malaysia.

VOC sering dikaitkan dengan kadar penularan yang lebih cepat dan kebolehjangkitan yang lebih tinggi. Ini adalah kerana VOC mempunyai mutasi tertentu, biasanya pada *spike protein* di permukaan virus, yang membolehkan virus tersebut melekat dan memasuki sel badan manusia dengan lebih mudah.

Mengikut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), *Variant of Concern* (VOC) adalah virus SARS-CoV-2 yang memenuhi satu atau lebih ciri berikut:

- 1 Lebih mudah atau lebih pantas merebak
- 2 Menyebabkan simptom dan komplikasi penyakit yang lebih teruk (peningkatan kemasukan ke hospital dan ICU)
- 3 Mengurangkan keupayaan antibodi untuk meneutralkannya, di mana lebih banyak antibodi diperlukan untuk melawan virus tersebut.
- 4 Kemungkinan lebih sukar dikesan melalui ujian makmal sedia ada

1. Bagaimanakah varian baharu boleh muncul?

Virus sentiasa bermutasi. Apabila terdapat ramai orang yang menjadi pembawa virus, peluang untuk virus mengalami mutasi juga meningkat.

Semakin ramai orang dijangkiti, peluang untuk virus SARS-CoV-2 mengalami mutasi menjadi semakin tinggi dan varian baharu yang lain boleh terhasil. Oleh yang demikian, terdapat kemungkinan VOC baru yang lebih ganas dari Varian Delta akan muncul.

2. Bagaimanakah varian Delta berlainan daripada varian-varian lain?

Varian Delta mempunyai kadar kebolehjangkitan yang lebih tinggi. Ianya 2 hingga 4 kali lebih mudah merebak dari varian sedia ada.

Individu yang dijangkiti varian Delta juga mempunyai viral load yang lebih tinggi. Maksudnya, individu tersebut membawa lebih banyak virus dan lebih mudah merebakkannya kepada orang lain.

Nilai kebolehjangkitan (R_t) untuk varian Delta adalah antara 5 hingga 8 berbanding varian lain yang mempunyai nilai R_t antara 2.5 – 3. Ini bermaksud satu individu boleh merebakkannya jangkitan kepada 5 hingga 8 individu yang lain.

3. Adakah simptom yang dialami oleh mereka yang dijangkiti varian Delta berbeza daripada varian lain?

Kebanyakan simptom adalah sama, walau bagaimanapun, Varian Delta lebih kerap menyebabkan sakit kepala, sakit tekak, selsema dan demam.

Ianya kurang menyebabkan batuk dan hilang deria bau atau rasa.

Terdapat kajian yang mendapati Varian Delta juga menyebabkan penyakit yang lebih serius, iaitu 2 kali lebih banyak kemasukan ke hospital berbanding varian Alpha.



Langkah-langkah pencegahan terhadap VOC

Langkah-langkah pencegahan terhadap semua virus SARS CoV-2 termasuk VOC dan varian Delta adalah sama dan berkesan, iaitu:

- ✓ Pemakaian pelitup muka 
- ✓ Jaga penjarakan fizikal 
- ✓ Cuci tangan dengan kerap 
- ✓ Amalkan etika batuk dan bersin yang baik 
- ✓ Digalakkan untuk memakai pelitup muka berganda di tempat awam 
- ✓ Elakkan pergi ke tempat yang sesak dan sempit atau menghadiri perhimpunan orang ramai 
- ✓ Pastikan pengudaraan yang baik di rumah, tempat kerja atau tempat lain yang dikunjungi 
- ✓ Ambillah vaksin apabila sampai giliran anda supaya boleh lebih cepat mencapai imuniti kelompok dan mengurangkan kemungkinan pembentukan VOC apabila kadar jangkitan dan penularan COVID-19 dapat dikurangkan secara keseluruhannya. 

Langkah-langkah yang telah diambil untuk mencegah kemasukan VOC dari luar negara

Kerajaan Malaysia telah mengambil langkah-langkah untuk mencegah kemasukan VOC dengan melanjutkan tempoh kuarantin wajib kepada pengembara dari luar negara.



Sekatan Kemasukan Pengembara Bukan Warganegara	Tempoh Kuarantin (kuat kuasa mulai 24 Mei 2021)
India, Bangladesh, Nepal, Pakistan dan Sri Lanka	21 hari
Negara Lain	*14 hari

*Tempoh ini boleh dilanjutkan selama 7 hari lagi (menjadikan jumlah kuarantin 21 hari) sekiranya terdapat keperluan berdasarkan hasil penilaian risiko yang dijalankan pada hari ke-14.

KKM akan terus memantapkan surveilan genomik, meningkatkan ujian saringan COVID-19, melakukan pengesanan kontak dan pengasingan kes serta langkah-langkah kesihatan awam lain bagi membendung penularan VOC di dalam komuniti.



Sumber : Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

Ziarah-menziarah dan Sambut Perayaan: Penyumbang Peningkatan Kluster COVID-19 Dalam Komuniti

Di antara tempoh 1 Jun (tarikh *total lockdown* bermula) sehingga 18 Ogos 2021, sebanyak 640 kluster komuniti yang melaporkan 42,681 kes telah diisytiharkan oleh CPRC Kebangsaan KKM.

Tren peningkatan kluster komuniti ini turut menjadi ketara setelah sambutan Hari Raya Aidil Adha yang jatuh pada 20 Julai 2021.

Jumlah kluster dilaporkan mengikut minggu epidemiologi dan subkategori tahun 2021

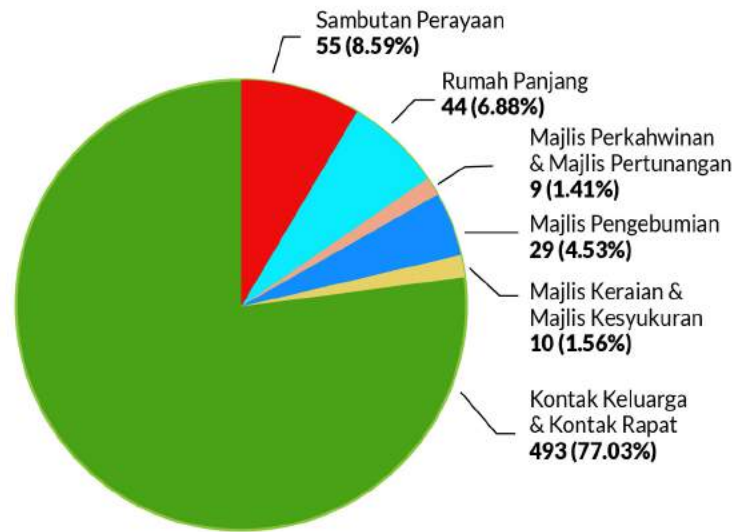
(1 JUN 2021 - 18 OGOS 2021)



Analisa punca penularan kluster komuniti



(1 JUN 2021 - 18 OGOS 2021)



Peningkatan tren kluster komuniti ini menunjukkan bahawa masih terdapat pergaulan rapat dalam kalangan anggota komuniti seperti di lokaliti kawasan kediaman dengan ketidakpatuhan kepada SOP.

Sebagai contoh, apabila seseorang individu yang bergejala

masih lagi keluar berjumpa dengan individu di rumah atau kawasan yang lain melalui aktiviti ziarah-menziarah seperti semasa sambutan perayaan, penularan jangkitan akan berlaku di kalangan kontak rapat seterusnya mencetuskan kluster komuniti tersebut.





Analisa kluster-kluster komuniti yang tercetus sepanjang tempoh *total lockdown* ini mendapati bahawa majoriti (77 %) atau 493 kluster tersebut adalah akibat dari penularan jangkitan di kalangan kontak keluarga serta kontak-kontak rapat.

Sebanyak 302 kematian telah dilaporkan dalam kluster-kluster komuniti tersebut.

Kluster-kluster yang tercetus susulan sambutan perayaan seperti Hari Raya Aidilfitri, Hari Gawai serta Hari Raya Aidil Adha menyumbang kepada 8.59% (55 kluster) daripada jumlah kluster komuniti yang berlaku dalam tempoh *total lockdown*.

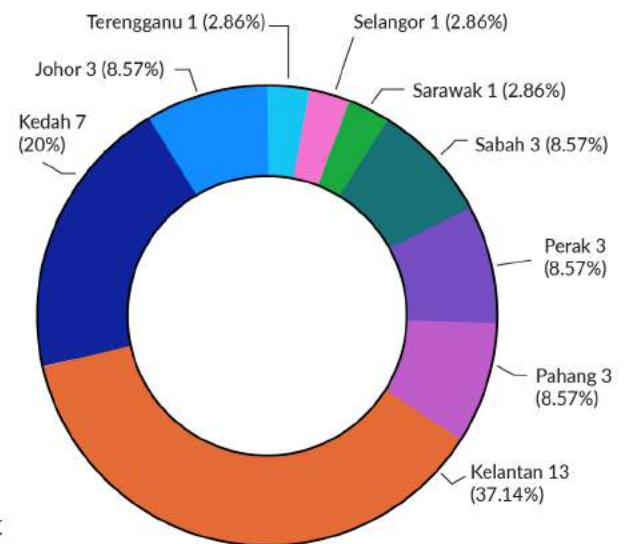
Daripada kluster yang berpunca dari sambutan Hari Raya Aidiladha, sebanyak 35 kluster yang melibatkan 2,201 kes (sehingga 18 Ogos 2021) telah dikenal pasti.

Daripada jumlah tersebut,

sebanyak lima (5) kluster turut berpunca daripada individu-individu yang merentas negeri untuk menyambut perayaan tersebut bersama keluarga.

Sehingga kini, sejumlah 6,021 telah disaring bagi tujuan mengenalpasti kes-kes lain dalam kluster-kluster berkaitan sambutan Aidil Adha ini.

Sejumlah 17 kematian telah dilaporkan dan tujuh (7) kes masih sedang mendapatkan rawatan di Unit Rawatan Rapi (ICU).



26 JULAI 2021 - 18 OGOS 2021

35 jumlah kluster Hari Raya Aidil Adha dilaporkan

2,201 Jumlah kes	7 Jumlah kes ICU	6,021 Jumlah disaring	17 Jumlah kematian
----------------------------	----------------------------	---------------------------------	------------------------------

Hentikan Penularan COVID-19 Di Tempat Kerja

Amalkan norma baharu & patuh SOP yang ditetapkan

Imbas aplikasi MySejahtera sebelum memasuki premis



Kerap mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau *hand sanitizer*

Lakukan saringan suhu badan di pintu masuk premis (suhu melebihi 37.5°C tidak dibenarkan masuk)



Amalkan etika batuk dan bersin yang betul

Sentiasa memakai pelitup muka semasa di tempat kerja



Amalkan penjarakan fizikal dan elakkan kesesakan di lif, pantri, surau dan tempat rehat

Elakkan berjabat tangan dan gunakan kaedah memberi salam tanpa sentuhan



Disinfeksi permukaan yang kerap disentuh seperti tombol pintu dan meja

HADKAN PERJUMPAAN FIZIKAL

- 1 Gunakan persidangan video dan bukannya perjumpaan bersemuka
- 2 Laksanakan bekerja dari rumah seperti ditetapkan jabatan
- 3 Tangguhkan semua lawatan kerja yang kurang penting
- 4 Amalkan waktu rehat secara bergilir di tempat kerja

PENGUDARAAN YANG BAIK

- 1 Buka tingkap untuk pengudaraan semulajadi jika sesuai
- 2 Rujuk Garis Panduan* bagi penggunaan pengudaraan mekanikal

JANGAN KE TEMPAT KERJA JIKA...

- 1 Anda mengalami gejala COVID-19
- 2 Ahli keluarga anda disyaki kes COVID-19 dan menunggu keputusan ujian

*Annex 52 Guidelines on Ventilation in Healthcare Setting To Reduce The Transmission of Respiratory Pathogens

*Guidance Note on Ventilation and Indoor Air Quality (IAQ) for Non-Residential Setting during COVID-19 Pandemic

Rujukan: Annex 21, 25 dan 36 Garis Panduan Pengurusan COVID-19 di Malaysia No.5/ 2020

SOP : Standard Operating Procedure

1 Kenal Pasti

Mengenal pasti punca kebimbangan dengan mendapatkan maklumat yang tepat

2 Kekal Cergas

Memastikan penjagaan diri yang baik bagi mengekalkan tahap kecergasan yang optima

3 Elak Stigma

Elakkan stigma serta melabel secara negatif mereka yang dijangkiti COVID-19

4 Komunikasi

Memastikan komunikasi berterusan dengan keluarga dan rakan secara atas talian atau media sosial walaupun terpaksa dikuarantin

5 Kaunseling

Segera mendapatkan khidmat kaunseling jika perlu kerana sokongan emosi serta mental adalah amat penting

6 Saling Membantu

Sentiasa peka terhadap perubahan diri serta individu yang memerlukan sokongan, disamping mengamalkan sikap saling membantu

LANGKAH-LANGKAH BAGI
MENGURANGKAN IMPAK
PSIKOLOGIKAL
COVID-19





SALAH FAHAM PENGGUNAAN IVERMECTIN

Penggunaan ivermectin untuk rawatan COVID-19 perlu berdasarkan kajian saintifik. Sehingga kini, rawatan yang spesifik dan efektif bagi jangkitan COVID-19 masih belum dikenal pasti.

Ivermectin ialah sejenis ubat antiparasit spektrum luas yang digunakan untuk merawat jangkitan parasit tropikal seperti *onchocerciasis*, *strongyloidiasis* dan *helminthiasis*.

Di Malaysia, ivermectin didaftarkan sebagai antiparasit dan hanya digunakan kepada haiwan. Sehingga kini tiada produk ivermectin yang diluluskan pendaftarannya untuk kegunaan manusia.

Semua produk ubat-ubatan perlu berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) terlebih dahulu sebelum dipasarkan kepada pengguna termasuklah produk yang dihasilkan di luar negara. Sebelum didaftarkan produk-produk ini akan diuji dan dinilai bagi memastikan ubat tersebut **selamat, berkualiti dan berkesan**.

Walau bagaimanapun, KKM telah memberi kelulusan khas penggunaan ivermectin secara *off-label** untuk digunakan dalam kajian klinikal bagi merawat pesakit COVID-19 untuk menentukan keberkesanan dan keselamatan ubat tersebut.

*Penggunaan *off-label* : Penggunaan sesuatu ubat tidak mengikut indikasi atau tujuan asal pendaftaran dengan mana-mana badan atau agensi regulatori, sama ada di Malaysia atau luar negara.



Kesan sampingan Ivermectin dos tinggi:



• Pening



• Alahan



• Muntah



• Sawan



• Koma



• Kematian



Kajian yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mengambil langkah proaktif dengan memulakan kajian *Ivermectin Treatment Efficacy in Covid-19 High Risk Patients (I-TECH Study)* bagi menentukan keberkesanan dan keselamatan ivermectin. Kajian ini telah mendapat kelulusan *Medical Research and Ethics Committee (MREC)* pada 25 Mei 2021.

Tindakan penguatkuasaan dan peringatan kepada orang awam

Ivermectin dikategorikan sebagai racun Kumpulan B di bawah Akta Racun 1952 dan Peraturan-peraturannya serta Akta Jualan Dadah 1952 dan Peraturan-peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984 yang melibatkan keperluan pelesenan serta keperluan pendaftaran.

Mereka yang memiliki serta menjual ubat tidak berdaftar ini adalah menyalahi undang-undang dan boleh dikenakan tindakan.

Program Perkhidmatan Farmasi melalui Bahagian Penguatkuasaan Farmasi (BPFKKM) sentiasa memantau pengiklanan dan penjualan ubat-ubatan di pelbagai media bagi memastikan maklumat yang sampai kepada pengguna adalah tepat dan tidak mengelirukan.

Nasihat kepada orang awam :

- Tidak terpedaya dengan individu yang menjual ivermectin sebagai rawatan atau pencegahan COVID-19.
- Mengemukakan aduan ke laman web Sistem Pengurusan Aduan Awam (SISPAA) di alamat <https://moh.spab.gov.my/>.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan boleh dibuat ke :

Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan
(National Pharmacy Call Centre, NPCC) 1800-88-6722
setiap Isnin hingga Jumaat, jam 8 pagi hingga 5 petang
(kecuali cuti umum)

Sumber :
Program Perkhidmatan Farmasi
Kementerian Kesihatan Malaysia



Pewujudan hospital medan di Malaysia susulan peningkatan penularan kes COVID-19

Hospital lapangan atau hospital medan adalah sebuah hospital sementara yang biasanya didirikan di kawasan yang mengalami bencana atau yang memerlukan fasiliti kesihatan untuk menampung jumlah pesakit yang ramai.

Hospital ini biasanya dibangunkan dengan khemah-khemah yang disusun agar dapat berfungsi seperti sebuah hospital yang lengkap. Walaupun nampak sukar, hospital lapangan adalah amat kos efektif untuk dibangunkan di kawasan bencana. Ini kerana ia boleh dibangunkan dengan pantas dalam masa 1-2 hari dan amat murah berbanding mendirikan sebuah hospital yang baru.

Sejak gelombang ketiga COVID-19 bermula September 2020, kadar penggunaan katil-katil di hospital bagi merawat pesakit COVID-19 selain bukan COVID-19 turut meningkat. KKM telah melaksanakan suatu langkah strategik dengan kerjasama Angkatan Tentera Malaysia (ATM), Agensi Pengurusan Bencana Negara (NADMA), pihak berkuasa tempatan serta agensi-agensi lain termasuk NGO dengan menubuhkan hospital-hospital medan di beberapa negeri yang terjejas teruk bagi membantu hospital-hospital KKM sedia ada memberi fokus dalam merawat kes COVID-19.



HOSPITAL MEDAN TAWAU, SABAH



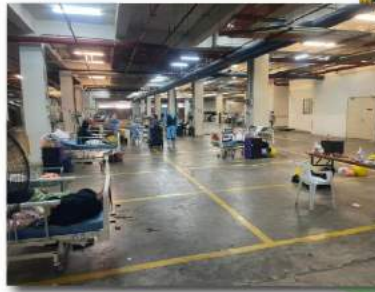
ICU MEDAN (FIELD UNIT), PULAU PINANG



HOSPITAL SULTANAH AMINAH JOHOR BAHRU



HOSPITAL MEDAN PERKARANGAN HOSPITAL SELAYANG



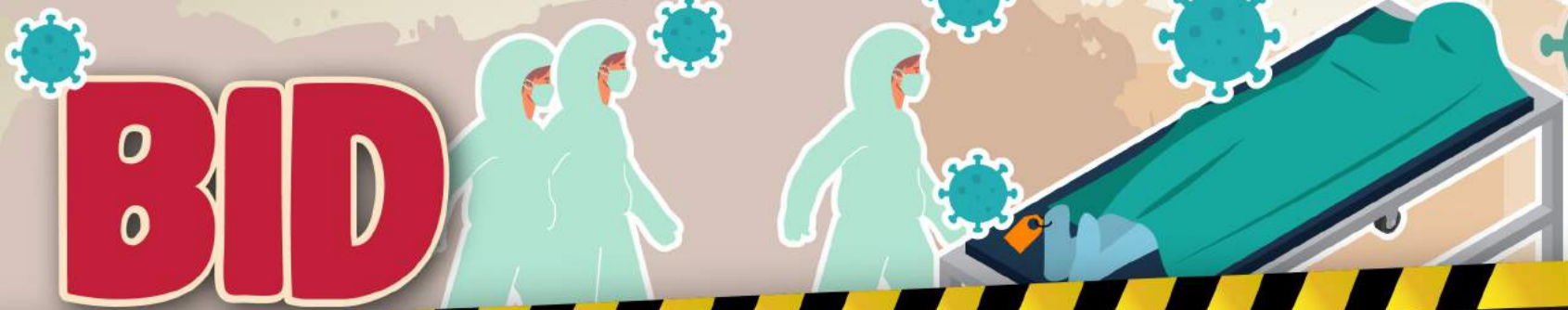
(DISASTER MANAGEMENT ZONE) HOSPITAL TUNKU MIZAN



HOSPITAL MEDAN LABUAN

Antara Hospital Medan, ICU Medan dan Makeshift Hospital / Treatment Centre yang telah diwujudkan adalah:

Bil.	HOSPITAL LAPANGAN ATAU HOSPITAL MEDAN TERLIBAT	PENEMPATAN PESAKIT COVID-19	MULA OPERASI
1	PUSAT KUARANTIN DAN RAWATAN COVID-19 BERISIKO RENDAH DI TAMAN EKSPLO PERTANIAN MALAYSIA, SERDANG (MAEPS)	Kategori 1 hingga 2	16 April 2020
	PKRC MAEPS 2.0	Kategori 1 hingga 3	9 Disember 2020
	PKRC BERSEPADU MAEPS)	Kategori 1 hingga 5	24 Januari 2021
2	HOSPITAL MEDAN TAWAU, SABAH	Rawatan pesakit bukan COVID-19	20 Oktober 2020
3	MAKESHIFT TREATMENT CENTRE (MTC), PENJARA POKOK SENA	Kategori 1 hingga 4 (Orang Kena Tahan dan kakitangan penjara)	26 Oktober 2020
4	MAKESHIFT TREATMENT CENTRE (MTC) PENJARA KEPAYAN SABAH	Kategori 3 Orang Kena Tahan (OKT) dari penjara	7 November 2020
5	HOSPITAL MEDAN KAPIT, SARAWAK	Rawatan pesakit bukan COVID-19	10 Mei 2020
6	ICU MEDAN (FIELD ICU), PULAU PINANG	Pesakit Kritikal COVID-19 yang memerlukan bantuan pernafasan serta peralatan 'life support' yang lain	28 Mei 2021
7	HOSPITAL MEDAN DI PERKARANGAN HOSPITAL SULTANAH AMINAH JOHOR BAHRU	Kategori 3 hingga 5	17 Jun 2021
8	HOSPITAL MEDAN LABUAN	Kategori 3 hingga 5	27 Jun 2021
9	ZON PENGURUSAN BENCANA (DISASTER MANAGEMENT ZONE) HOSPITAL TUANKU MIZAN	Kategori 3 hingga 5	9 Julai 2021
10	HOSPITAL MEDAN DI PERKARANGAN HOSPITAL SULTANAH AMINAH JOHOR BAHRU	Kategori 3 hingga 5	13 Ogos 2021



Jumlah kes BID dari 25 Januari 2020 sehingga 31 Ogos 2021 adalah sebanyak 2,767 kes

Jumlah kes BID pada tahun 2020 adalah sebanyak 136 kes.

Pecahan kes BID mengikut negeri pada tahun 2020 adalah:

Johor	1
Negeri Sembilan	2
Pahang	1
Perak	1
Pulau Pinang	1
Sabah	123
WP Kuala Lumpur	2
WP Labuan	3
WP Putrajaya	1

Jumlah kes BID pada tahun 2021 adalah sebanyak 2,631 kes.

Pecahan kes BID mengikut negeri pada tahun 2021 adalah:

Johor	169
Kedah	21
Kelantan	47
Melaka	82
Negeri Sembilan	82
Pahang	46
Perak	54
Perlis	1
Pulau Pinang	132
Sabah	331
Sarawak	59
Selangor	1,031
Terengganu	23
WP Kuala Lumpur	517
WP Labuan	36

1 APA ITU BID?

Brought-in- Dead (BID) bermaksud kes kematian yang berlaku di luar fasiliti kesihatan (iaitu hospital) dan dibawa ke Jabatan Forensik.

Kes Brought-in- Dead (BID) COVID-19 terdiri daripada :

- Kes-kes kematian di kalangan kes-kes positif COVID-19 yang berlaku di luar fasiliti kesihatan dan dibawa ke Jabatan Forensik hospital
- Kes-kes kematian akibat jangkitan COVID-19 yang disahkan melalui ujian makmal RT PCR ke atas jenazah/ mayat

2 SIAPAKAH GOLONGAN YANG BERISIKO BERLAKUNYA BID COVID-19?

- ✓ Pesakit lambat mendapatkan bantuan kecemasan walaupun sudah mempunyai *warning signs*
- ✓ Pesakit mengalami *happy hypoxia*, di mana pesakit tidak sedar kandungan oksigen yang rendah di dalam badan dan hanya mengalami sesak nafas setelah keadaan terlalu teruk
- ✓ Pesakit positif yang menjalani kuarantin di rumah tidak memaklumkan gejala yang dialami untuk dipantau oleh petugas kesihatan
- ✓ Pesakit tidak mengetahui bahawa mereka menghidap COVID-19 dan tidak menyedari kemerosotan gejala lalu lambat mendapatkan rawatan

3 APAKAH WARNING SIGNS BAGI COVID-19?

Warning signs merupakan gejala yang memberi petanda bahawa keadaan seseorang pesakit COVID-19 semakin teruk. Antara warning signs yang memerlukan rawatan segera adalah seperti berikut :

- Sakit dada berterusan



- Kesukaran bernafas / bernafas laju

- Batuk berpanjangan



- Kelesuan bertambah teruk

- Demam berpanjangan



- Muntah atau cirit-birit yang teruk

- Kurang selesa makan dan minum

- Perubahan status mental seperti kekeliruan/ kurang tahap sedar



- Kurang buang air kecil

- Bibir atau jari menjadi kebiruan



- Ketepuan oksigen <95%



4 BAGAIMANAKAH BID COVID-19 BOLEH DIELAKKAN?

- ✓ Orang awam perlu mengetahui dan mengenalpasti tanda awal (*warning signs*) COVID-19.
- ✓ Lakukan pemantauan sendiri melalui *Home Assessment Tool (HAT)* dalam aplikasi MySejahtera untuk melihat tanda-tanda vital menggunakan alat-alat perubatan seperti BP set, *pulse oximeter* dan *thermometer* sekiranya mempunyai alat-alat tersebut.
- ✓ Jika kekal tidak bergejala dan bacaan tanda vital normal, teruskan pemantauan sendiri setiap hari sehingga tamat kuarantin.
- ✓ Ahli keluarga atau rakan serumah dinasihatkan agar prihatin dan peka terhadap keadaan dan kesihatan pesakit COVID-19.
- ✓ Segera menghubungi pihak kesihatan sekiranya berlaku kecemasan.

Jika pesakit bergejala, berisiko tinggi atau mempunyai warning signs, segera hadir ke CAC fizikal atau menghubungi **CAC Helpline di talian 03-77239299, 8.00 pagi hingga 9 malam, 7 hari seminggu**

Sekiranya pesakit sesak nafas dan memerlukan rawatan kecemasan, segera hubungi 999 atau hadir ke hospital terdekat.



Sumber: Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM

Peningkatan penularan wabak COVID-19 di Malaysia dalam negara terus menyaksikan peningkatan dengan penambahan kes harian yang melebihi puluhan ribu amat membimbangkan.

Tren peningkatan ini bukan sahaja melibatkan kes baharu tetapi jumlah kes kematian harian juga. Akibat peningkatan mendadak ini, pihak Kementerian Kesihatan Malaysia menghadapi cabaran yang amat besar dalam memastikan kelancaran dan ketersediaan fasiliti kesihatan dalam penyediaan perawatan bagi pesakit COVID-19 serta pengurusan kes kematian akibat COVID-19.

Berikutan peningkatan kes kematian akibat wabak ini, peti simpanan mayat sedia ada di mortuari dan jabatan forensik hospital KKM telah mencapai kapasiti maksimum dan tidak dapat menampung jumlah mayat yang semakin meningkat.

Sebagai langkah kesiapsiagaan, bagi menangani

Kontena Khas Penyimpanan MAYAT COVID-19



Sumber Harian Metro

masalah kapasiti penyimpanan jenazah pesakit COVID-19 di hospital-hospital KKM, perolehan kontena sama ada secara penyewaan atau perolehan sebagai aset telah dilaksanakan bagi menempatkan jenazah. Selain itu, pihak KKM juga telah menerima sumbangan kontena bagi beberapa hospital.

Semasa gelombang kedua wabak COVID-19, negeri Johor dan Sabah

telah mencatat peningkatan kes kematian yang tinggi. Justeru, dua (2) buah kontena telah diperolehi sebagai aset iaitu di Hospital Sultanah Aminah (HSA), Johor Bahru dan Hospital Queen Elizabeth, Kota Kinabalu (HQE).

Berdepan dengan gelombang ketiga COVID-19 yang lebih mencabar susulan kemunculan beberapa varian baharu dengan kadar kebolehhajangan yang lebih tinggi, menyebabkan jumlah kes harian dan kadar kematian yang semakin tinggi khususnya di Lembah Klang.

Sejumlah lapan (8) kontena telah mula disewa seawal bulan Januari 2021 bagi tujuan penyimpanan jenazah bagi hospital-hospital KKM. Dua (2) kontena telah ditempatkan di Hospital Tengku Ampuan Rahimah (HTAR), dan satu (1) kontena bagi setiap satu (1) hospital berikut iaitu: Hospital Sungai Buloh, Hospital Serdang,



Hospital Kajang, Hospital Selayang, Hospital Ampang dan Hospital Shah Alam.

Selain itu, pihak KKM juga telah menerima sumbangan kontena dari pelbagai pihak yang prihatin dalam membantu hospital KKM menangani masalah penyimpanan jenazah yang semakin meningkat setiap hari. Sumbangan kontena dimana setiap satu (1) kontena sejuk beku dapat memuatkan maksima 20 jenazah pada satu masa telah diterima oleh HTAR dan Hospital Selayang pada bulan Julai 2021.

Manakala bagi menampung peningkatan kes kematian di Wilayah Utara, dua (2) kontena lagi telah disumbangkan kepada Hospital Kepala Batas, Pulau Pinang dan Hospital Sultan Abdul Halim, Sungai Petani, Kedah.

Institut Perubatan Forensik Negara, Hospital Kuala Lumpur dengan kerjasama NADMA, Kementerian Wilayah, Pihak Berkuasa Tempatan (PBT), Angkatan Pertahanan Awam Malaysia dan agensi-agensi lain yang berkaitan telah mewujudkan Pusat Sehati Urus Mayat (PUSUM) atau kini dikenali sebagai PUSARA di Kompleks Institut Sukan Negara, Kg. Bharu. Kini, PUSARA mempunyai lima (5) buah kontena sejuk beku yang menyimpan 45 jenazah setiap kontena.

Ini menjadikan kapasiti penyimpanan jenazah di PUSARA adalah sebanyak 225. Sehingga 3 Ogos 2021, terdapat 20 kontena yang ditempatkan di hospital KKM di negeri yang terjejas teruk



dengan kapasiti penyimpanan jenazah keseluruhan adalah sebanyak 510.

Selain dari penyediaan kontena sebagai langkah meningkatkan kapasiti penyimpanan jenazah, koordinasi dan kolaborasi bersama dengan pelbagai agensi seperti Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT), Pihak Berkuasa Tempatan (PBT), badan-badan keagamaan dan Jawatankuasa Pengurusan Bencana Negeri juga penting dalam memastikan pengendalian dan pengurusan jenazah COVID-19 berjalan dengan lancar.

Melalui kolaborasi ini, kawasan-kawasan tanah perkuburan untuk pengebumian serentak dapat dikenalpasti lebih awal, tempat penyimpanan jenazah dengan kapasiti

yang lebih besar juga dapat disediakan dan jadual krematorium dapat diatur. Ini dapat memastikan jenazah pesakit COVID-19 dapat diuruskan ke tanah perkuburan dan pusat krematorium dengan lebih cepat dan efisien.

Namun demikian, pengurusan jenazah bukan hanya terletak di bahu KKM sahaja. Ia merupakan tanggungjawab bersama pelbagai agensi kerajaan dan bukan kerajaan bagi memastikan pengurusan dan pengendalian jenazah berjalan dengan lancar dan dengan penuh penghormatan.



Sumber : CPRC Perkhidmatan Hospital, Program Perubatan

KEMPEN KESEDARAN HARI PENCEGAHAN BUNUH DIRI SEDUNIA

10 SEPTEMBER 2021

'Let's TALK Minda Sihat:
Bertindak Segera, Harapan Terbina'



Tema ini diadaptasi dari tema yang telah ditetapkan oleh *International Association on Suicide Prevention (IASP)* untuk *World Suicide Prevention Day 2021* iaitu '*Creating Hope Through Action*'.

Sasaran tema ini adalah untuk :

- Meningkatkan keyakinan masyarakat bagi memainkan peranan bersama bagi pencegahan bunuh diri
- Menghapuskan stigma berkaitan tingkahlaku bunuh diri.

**PERTUBUHAN KESIHATAN
SEDUNIA (WHO) MENYATAKAN:**

**Lebih 703,000 kematian
setiap tahun akibat bunuh diri**

Setiap 40 saat seorang
individu MAUT akibat
bunuh diri



BUNUH DIRI adalah antara
10 Penyebab Kematian
Utama di Dunia



Penyebab kematian
KEEMPAT bagi
mereka yang berumur
15 hingga 29 tahun



Satu (1) dalam 100 kematian
adalah disebabkan BUNUH DIRI

Kadar kematian 2 KALI GANDA
dalam kalangan LELAKI
berbanding WANITA



Kadar kematian akibat bunuh diri di Malaysia adalah 5.8 per 100,000 populasi. Mereka yang mengalami kemurungan adalah berisiko tinggi 20 kali ganda mempunyai tingkahlaku bunuh diri.

Sektor MeSVIPP, Bahagian Kawalan Penyakit
Let's TALK Minda Sihat: Bertindak Segera, Harapan Terbina

#WSPD2021

#HariPencegahanBunuhDiri

SITUASI PANDEMIK COVID-19

Pandemik COVID-19 memberi impak yang amat besar kepada kesihatan mental setiap individu di seluruh dunia dan tidak terkecuali rakyat Malaysia.

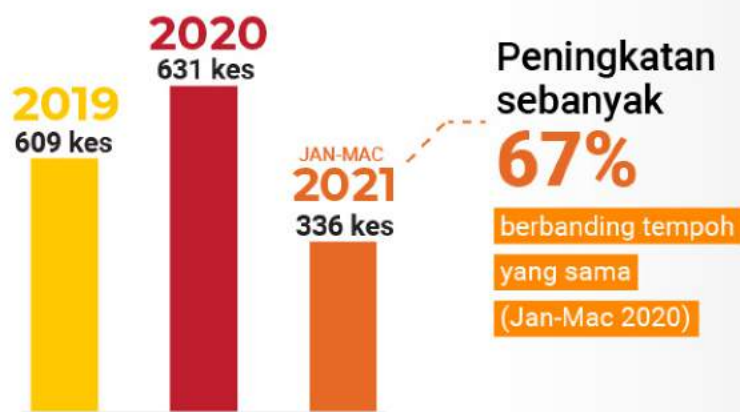
Bertindak Segera, Harapan Terbina

Creating Hope Through Action

Situasi Pandemik di mana keadaan stres yang melampau dan isolasi daripada rangkaian sokongan keluarga dan sahabat handai menyebabkan masalah kesihatan mental boleh bertambah serius dan meningkatkan risiko kemurungan.

Sekiranya kemurungan ini, gagal dikenalpasti dan dirawat dengan baik, ianya boleh meningkatkan risiko tingkah laku bunuh diri.

STATISTIK KES BUNUH DIRI DI MALAYSIA



Sumber: Polis Diraja Malaysia (PDRM)

Faktor-faktor yang menyumbang kepada tingkahlaku bunuh diri adalah multifaktorial dan kompleks seperti:

- Isu psikososial dan persekitaran
- Isu kewangan (kehilangan sumber pendapatan atau pekerjaan)
- Penyakit mental seperti kemurungan atau penyakit mental yang lain
- Kurang sokongan sosial dan penyalahgunaan substans

Sektor MeSVIPP, Bahagian Kawalan Penyakit
Let's TALK Minda Sihat: Bertindak Segera, Harapan Terbina

#WSPD2021

#HariPencegahanBunuhDiri

Tindakan Yang Boleh Dilakukan

Apabila Menghadapi Seseorang Yang Mempunyai Tingkahlaku Bunuh Diri



01 Bertanya tentang rancangan bunuh diri mereka.

02 Hadkan akses mereka kepada objek atau tempat berbahaya.

03 Pastikan mereka tidak berseorangan.

04 Bantu mereka untuk mendapatkan bantuan perubatan segera di mana-mana fasiliti kesihatan kerajaan dan swasta yang terdekat.

05 Jangan takut untuk melibatkan ahli keluarga atau rakan mereka.

06 Dapatkan bantuan kumpulan sokongan untuk penjaga/keluarga pesakit mental.

07 Sekiranya mereka menamatkan hidup dengan membunuh diri, dapatkan sokongan dan bantuan pasca-bunuh diri (*postvention*).

Senarai Talian Bantuan Psikososial, Perkhidmatan dan Perubatan



Sila imbas Kod QR ini



Sektor MeSVIPP, Bahagian Kawalan Penyakit
Let's TALK Minda Sihat: Bertindak Segera, Harapan Terbina

#WSPD2021

#HariPencegahanBunuhDiri



ADAKAH ANDA OK? LET'S TALK MINDA SIHAT : KE ARAH KESEJAHTERAAN MENTAL



Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah melancarkan Kempen Media Let's TALK Minda Sihat yang dilaksanakan selaras dengan Pelan Publisiti Kesihatan Mental di bawah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS).

ANMS merupakan inisiatif kerajaan ke arah meningkatkan taraf kesihatan dan kualiti hidup rakyat.



**Agenda Nasional
Malaysia Sihat**

Tujuan Kempen Media Let's TALK Minda Sihat :

- Menggalakkan rakyat tampil mendapatkan sokongan dan bantuan bagi mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik
- Menggalakkan ahli keluarga dan rakan kepada golongan yang memerlukan tampil memberikan sokongan dan bantuan untuk mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

“Apabila golongan yang mengalami masalah tampil berkongsi masalah, meluahkan perasaan dan meminta bantuan, adalah penting untuk golongan pemberi sokongan untuk mendengar dengan penuh empati tanpa sebarang penghakiman, serta bantu untuk mendapatkan khidmat nasihat professional sekiranya mereka perlu.”



Jom tonton video ini.
Untuk maklumat lanjut, sila layari
www.moh.gov.my/anms



AMALKAN PERLINDUNGAN BERGANDA



Portal Infosihat

merupakan salah satu inisiatif celik kesihatan dengan menyediakan sumber rujukan bahan media pendidikan kesihatan dan promosi kesihatan melalui capaian www.infosihat.gov.my



**MAKLUMAT KESIHATAN
SAHIH DI HUJUNG JARI
JOM LAYARI INFOSIHAT.GOV.MY**



PROGRAM IMUNISASI COVID-19

KEBANGSAAN : COMBI PENGGERAK

JANGKAU LUAR KOMUNITI



Wira Tidak Didendang, itulah salah satu penghargaan buat pasukan sukarelawan COMBI di negara ini yang turut bertungkus-lumus membantu kerajaan dalam memberikan input kesihatan kepada masyarakat terutama dalam menghadapi pandemik COVID-19.

Dalam keadaan pandemik yang berbahaya ini, pasukan COMBI sanggup berhadapan dengan risiko untuk tampil di barisan hadapan membantu kerajaan memberikan maklumat pentingnya program imunisasi COVID-19 kepada masyarakat. Ini kerana masih ramai dalam kalangan masyarakat masih takut untuk mendapatkan vaksinasi COVID-19 kerana terpedaya dengan omongan kosong serta maklumat yang tidak sahih daripada golongan anti vaksinasi.

Dengan kekuatan seramai 28,480 orang sukarelawan (sumber: COMBiS Jun 2021) yang dilatih di seluruh negara, pasukan COMBI menjadi ejen kesihatan yang sangat penting kepada negara masa kini. Antara peranan yang dilaksanakan oleh pasukan COMBI adalah pergi rumah ke rumah bagi mendaftarkan masyarakat yang tidak mempunyai MySejahtera dan membantu di Pusat Pemberian Vaksin (PPV). Sehingga kini telah ramai masyarakat telah berjaya didaftarkan untuk mendapatkan vaksinasi kerana penerangan yang diberikan oleh pasukan COMBI sangat meyakinkan masyarakat.



COMBI - *Communication for Behavioural Impact*
(Komunikasi untuk Pencegahan Tingkahlaku)

PEMERKASAAN DALAM MENANGANI



Pelbagai inisiatif telah dilaksanakan oleh St John Ambulans Malaysia (SJAM). Antaranya mobilisasi sukarelawan dalam membantu KKM di JKN & PKD melalui Perkhidmatan Ambulans bagi menghantar pesakit COVID-19 ke fasiliti kesihatan. Sebanyak 11 kenderaan ambulans digunakan dalam melaksanakan inisiatif ini.

SJAM melalui sukarelawanannya telah berjaya menghasilkan kira-kira 147,570 pelindung muka, 84,400 pelitup muka, 35,600 sarung tangan getah pakai buang dan 120,000 Personal Protection Equipment (PPE) dan diedarkan ke 199 hospital, klinik dan agensi pengurusan COVID-19.

Melalui inisiatif bakul makan, sebanyak lebih kurang 30,000 bakul makan telah diedarkan kepada keluarga dan individu yang telah terjejas semasa pandemik COVID-19 melanda negara. SJAM juga telah berjaya memperoleh sekurang-kurangnya 14,527 beg darah setakat 31 Julai 2021 semasa Blood Donation Exercise melibatkan 1,224 tenaga kerja sepanjang kempen berkenaan.

Selain itu, SJAM juga telah mengerahkan sukarelawanannya ke Pusat Pemberian Vaksin (PPV) di seluruh negara. Sekurang-kurangnya 615 orang sukarelawan yang melibatkan diri dalam daya usaha ini.

Aktiviti promosi dan pendidikan kesihatan mengenai COVID-19 juga turut dipergiatkan melalui media sosial dengan hebahan 100 infografik dan 20 video bertujuan meningkatkan kesedaran dan pengetahuan masyarakat.



PELBAGAI SEKTOR PANDEMIK COVID-19



PROGRAM VAKSINASI RUMAH KE RUMAH NCSM



Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM), Pertubuhan Malaysian Women's Action for Tobacco Control and Health (MYWATCH), Malaysian Medical Association (MMA) dan Yayasan myNadi telah mula membantu Kementerian Kesihatan Malaysia dalam inisiatif jangkauan vaksin pada 6 Julai 2021.

Inisiatif jangkauan vaksin ini melibatkan program vaksinasi rumah-ke-rumah individu yang amat uzur, terlantar serta individu yang kurang upaya (OKU) – termasuk pesakit kanser dan yang menghadapi penyakit serius – yang tidak membolehkan mereka pergi sendiri untuk menerima vaksinasi di pusat penerimaan vaksin awam.

"Sepanjang pandemik COVID -19, kami telah gigih bertungkus-lumus untuk memastikan bahawa pesakit dengan penyakit kronik, termasuk kanser, dapat terus menerima penjagaan dan perawatan yang diperlukan melalui pelbagai inisiatif yang telah kami jalankan. Apabila Kementerian Kesihatan Malaysia menghubungi kami untuk membantu dalam inisiatif vaksinasi ini, kami tidak teragak-agak untuk membantu kerana menyokong penuh segala usaha vaksinasi negara akan membantu seluruh negara kembali pulih secepat mungkin," ulas Dato Dr Saunthari Somasundaram, President Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia.

Program jangkauan vaksin ini dikawalselia oleh Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM dan diimplementasi secara berperingkat di seluruh negara secepat mungkin.

Jumlah dos diberi : 2996

Jumlah daerah diliputi : 8

Daerah-daerah yang diliputi setakat ini:

- Wilayah Persekutuan KL
- Hulu Langat, Selangor
- Sepang, Selangor
- Sabak Bernam, Selangor
- Petaling, Selangor
- Bentong, Pahang
- Raub, Pahang
- Termerloh, Pahang



Pusat Pemberian Vaksin (PPV) NCSM

Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM) telah mengendalikan pusat vaksinasi di Klang, bekerjasama dengan pejabat YB Charles Santiago dan Hokkien Association of Klang daripada 26 Julai hingga 22 Ogos 2021 dengan kapasiti vaksinasi 2000 dos sehari. Usaha ini adalah kerjasama antara kerajaan dan badan-badan bukan kerajaan bagi membantu mencapai kadar vaksinasi dengan lebih efektif.

Jumlah keseluruhan dos diberikan : 38,573

Sumber : Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia.



COVID-19 DAN IBU HAMIL: KETAHUI RISIKO DAN LANGKAH PENCEGAHAN

Pandemik COVID-19 telah memberi impak yang besar dalam kehidupan rakyat di negara kita dan seluruh dunia. Dalam situasi jangkitan yang semakin membimbangkan ini, golongan berisiko tinggi perlu diberikan perhatian termasuk ibu hamil. Perubahan kepada sistem tubuh ibu semasa hamil termasuklah perubahan sistem pertahanan badan dan sistem pernafasan meletakkan mereka sebagai golongan yang berisiko tinggi. Jangkitan COVID-19 semasa hamil bukan sahaja memberi kesan kepada ibu, malah juga kepada bayi yang dikandung.

Gejala dan kesan jangkitan COVID-19 kepada ibu hamil

Data daripada kajian di luar negara menunjukkan tiga perempat ibu hamil tidak menunjukkan sebarang gejala. Seperti jangkitan COVID-19 kepada individu lain, ibu hamil boleh menunjukkan gejala ringan seperti demam, batuk, sakit tekak serta lenguh badan dan sendi.

Walau bagaimanapun, terdapat sebilangan ibu hamil yang mendapat jangkitan teruk. Jika dibandingkan dengan wanita lain yang seusia, ibu hamil mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mendapat jangkitan COVID-19 tahap yang teruk sehingga memerlukan bantuan pernafasan dan rawatan rapi di ICU.

Dalam keadaan tertentu, pembedahan caesarean secara kecemasan perlu dilakukan untuk membantu dalam rawatan ibu walaupun usia bayi dalam kandungan masih belum matang.

Risiko jangkitan COVID-19 kepada bayi

Seorang ibu hamil yang dijangkiti COVID-19 pasti risaukan kesan jangkitan COVID-19 kepada bayi dalam kandungan. Berdasarkan data yang ada setakat ini, risiko untuk bayi dalam kandungan mendapat jangkitan COVID-19 apabila ibu dijangkiti COVID-19 adalah rendah.

Menurut kenyataan oleh *Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) UK*, sehingga kini, kelahiran pramatang adalah kesan utama pada bayi akibat ibu yang dijangkiti COVID-19. Bayi juga berisiko untuk mendapat komplikasi lain seperti mati dalam kandungan, tetapi masih dalam kajian lanjut.

Majoriti kelahiran pramatang ini adalah disebabkan oleh keputusan untuk melakukan pembedahan caesarean kecemasan bagi membantu dalam rawatan ibu.

VAKSIN SEBAGAI LANGKAH PENCEGAHAN PALING BERKESAN UNTUK MENGELAKKAN JANGKITAN COVID-19 YANG TERUK

Amalan norma baharu dalam kehidupan seharian bukan sahaja perlu dititikberatkan oleh ibu hamil, malah juga oleh individu sekeliling seperti ahli keluarga atau individu yang tinggal serumah dengan ibu hamil. Melihat keadaan sekarang di mana penularan dalam komuniti adalah tinggi, ahli keluarga perlu mengelak daripada menjadi punca jangkitan kepada ibu hamil dengan sentiasa mengamalkan SOP yang ketat apabila keluar rumah dan elak dari mengunjungi tempat yang sesak. Jika tiada urusan yang perlu dan penting, lebih baik untuk terus berada di rumah.

Pencegahan paling berkesan dan memberi kebaikan kepada ibu hamil adalah dengan mendapatkan suntikan vaksin COVID-19. KKM dan agensi lain sedang berusaha keras dalam memastikan kadar vaksinasi semakin meningkat dengan matlamat untuk mencapai imuniti kelompok (*herd immunity*). Walaupun individu yang telah divaksin masih boleh mendapat jangkitan, ia telah terbukti dapat mengurangkan tahap keterukan jangkitan. Para ibu hamil tidak perlu khuatir dengan keselamatan vaksin COVID-19 ini kerana vaksin yang diluluskan di Malaysia adalah jenis vaksin yang tidak menggunakan virus hidup dan ia tidak memudaratkan bayi dalam kandungan.

Ibu hamil disyorkan untuk mendapatkan vaksin selepas usia kandungan 12 minggu.

Walaupun bagaimanapun, ibu hamil boleh mengambil vaksin pada bila-bila masa sepanjang tempoh kehamilan mengambilkira manfaat vaksinasi adalah melebihi risiko jangkitan terutamanya pada akhir trimester kedua dan ketiga.



Langkah-langkah yang perlu diambil ibu hamil yang dijangkiti COVID-19

Memandangkan ibu hamil berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan COVID-19 yang teruk, mereka yang dijangkiti tidak digalakkan untuk menjalani kuarantin di rumah kerana dikhuatiri tiada pemantauan tahap kesihatan dilakukan. Ibu hamil yang positif COVID-19 mesti diperiksa oleh doktor di Pusat Penilaian COVID-19 (CAC), sekalipun tidak bergejala dan sentiasa berjaga-jaga jika terdapat tanda gejala semakin teruk.

Ibu hamil perlu segera di bawa ke hospital jika mengalami sesak nafas, sakit dada, kurang tahap sedar atau tidak sedar diri atau kelesuan bertambah teruk.

Jika terdapat alat oximeter di rumah, segera dapatkan rawatan jika ketepuan oksigen kurang dari 95%.





SOALAN LAZIM BERKAITAN VAKSIN COVID-19 DAN KEHAMILAN

Jika saya merancang untuk hamil, adakah kehamilan tersebut perlu ditangguh sehingga pemberian vaksinasi lengkap?

Ya, Puan dinasihatkan untuk menangguh kehamilan sehingga menerima vaksin yang lengkap.

1

2

Berapakah jarak masa untuk hamil selepas lengkap vaksinasi?

Puan boleh merancang untuk hamil seurus selepas lengkap vaksinasi tanpa memerlukan jarak masa khusus untuk tempoh tersebut.

Apakah kelebihan jika saya mengambil vaksin semasa hamil?

Vaksin COVID-19 memberi perlindungan kepada ibu hamil daripada terkena jangkitan COVID-19 yang teruk. Ini kerana ibu hamil yang dijangkiti COVID-19 mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mendapat komplikasi berbanding mereka yang tidak hamil.

3

4

Jika saya bersetuju untuk diberi suntikan vaksin semasa hamil, bilakah usia kandungan yang sesuai untuk suntikan tersebut?

Berdasarkan garis panduan terkini, masa sesuai untuk pengambilan vaksin COVID-19 ialah selepas 12 minggu kehamilan. Walaubagaimanapun, ia boleh diambil pada awal kehamilan mengambil kira banyak kelebihan menerima vaksin berbanding risiko jika ibu dijangkiti COVID-19.



Adakah bayi dalam kandungan berisiko dijangkiti COVID-19 selepas ibu mendapat suntikan vaksin?

Tidak. Bayi dalam kandungan tidak berisiko dijangkiti COVID-19 selepas ibu menerima suntikan vaksin

5

6

Adakah vaksin COVID-19 ini selamat diberi bersama dengan vaksin lain seperti anti tetanus toxoid dan influenza semasa hamil?

Pengambilan vaksin COVID-19 bersama vaksin lain, contohnya anti tetanus toxoid semasa hamil adalah dibenarkan dan selamat.

Apakah selang masa yang sesuai antara suntikan vaksin lain dan vaksin COVID-19?

Pengambilan vaksin COVID-19 bersama vaksin lain tidak memerlukan selang masa, tetapi ibu perlu diberikan penjelasan sekiranya dua suntikan vaksin diberikan bersekali kerana ia boleh menyebabkan ketidakselesaan seperti berasa sakit pada kedua-dua belah lengan yang disuntik.

7

8

Bolehkan ibu yang sedang menyusukan bayi diberi vaksin COVID-19?

Ibu yang menyusukan bayi boleh dan digalakkan untuk mengambil vaksin COVID-19 seperti yang disarankan.

Adakah remaja hamil boleh diberi suntikan vaksin COVID-19?

Bagi remaja hamil yang berumur di bawah 18 tahun dan telah dikenal pasti mempunyai faktor risiko, pemberian vaksin COVID-19 adalah mengikut pertimbangan klinikal oleh doktor pakar. Pemberian vaksin mesti mengikut tatacara keizinan bagi individu bawah umur.

9

Masih Ragu Untuk Mengambil Vaksin COVID-19?

Ketahui maklumat yang tepat mengenai imunisasi COVID-19

Kadar jangkitan COVID-19 meningkat dengan mendadak disebabkan beberapa faktor termasuklah penularan varian Beta dan Delta. Imunisasi amat penting sebagai salah satu usaha bagi melindungi masyarakat dan menamatkan pandemik ini.

Tonton video-video di bawah di mana Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Immunise4Life (IFL) menjawab persoalan tentang imunisasi COVID-19.



**Terlalu Tua & Tidak
Sihat Untuk Menerima
Vaksin COVID-19?**

KLIK UNTUK TONTON ▶



**Mampukah Vaksin
COVID-19 Melindungi Kita?**

KLIK UNTUK TONTON ▶



**Risau Tentang
Kesan Sampingan
Vaksin COVID-19?**

KLIK UNTUK TONTON ▶

Imunisasi membantu melindungi anda daripada komplikasi serius dan kematian disebabkan COVID-19. Ambil vaksin dan galakkan ahli keluarga dan sahabat untuk melakukan perkara yang sama.

**LINDUNG DIRI,
LINDUNG SEMUA**

JUMLAH KUMULATIF PEMBERIAN LENGKAP VAKSINASI **COVID-19** SEHINGGA 31 OGOS 2021

15,032,301

46.0%



**JUMLAH KUMULATIF PEMBERIAN
LENGKAP VAKSINASI COVID-19
MENGIKUT NEGERI**

UNTUK MAKLUMAT LANJUT, LAYARI:
www.vaksincovid.gov.my

DASAR PEMAKANAN KEBANGSAAN MALAYSIA 2.0: KESEJAHTERAAN PEMAKANAN TANGGUNGJAWAB BERSAMA

Malaysia kini sedang berhadapan dengan masalah beban berganda malpemakanan (double burden of malnutrition) di mana masalah kekurangan pemakanan terutamanya bantut dan susut dalam kalangan kanak-kanak bawah umur lima tahun serta masalah berlebihan pemakanan seperti obesiti dan penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan wujud pada masa yang sama. Selain itu, Jabatan Perangkaan Malaysia menganggarkan pada tahun 2030, Malaysia akan mencapai status “negara tua” dengan peratus penduduk berumur 60 tahun dan ke atas adalah 15.3 peratus. Faktor-faktor ini secara tidak langsung telah meningkatkan kos penjagaan kesihatan dan mempengaruhi kualiti hidup secara keseluruhannya.

Menyedari hal ini, Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia (DPKM) 2.0 telah dirangka yang merupakan satu mandat daripada kerajaan dalam usaha memastikan kesejahteraan rakyat Malaysia melalui pemakanan. Dasar ini merupakan rujukan utama yang menggariskan hala tuju untuk pembangunan dan pelaksanaan bagi semua aktiviti pemakanan dan yang berkaitan dengannya di negara ini.



- Majlis Pelancaran Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia 2.0 (DPKM 2.0) telah diadakan secara maya pada 27 Julai 2021
- Disempurnakan oleh YAB Tan Sri Dato' Haji Muhyiddin Bin Haji Mohd Yassin, Perdana Menteri Malaysia

Pelaksanaan Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia adalah melalui Pelan Tindakan Kebangsaan Malaysia (NPNAM)





VISI

KESEJAHTERAAN PEMAKANAN UNTUK BANGSA YANG SIHAT

STRATEGI

- 

01 Memasukkan objektif, pertimbangan dan komponen pemakanan ke dalam pembangunan dasar, pelan tindakan dan program di peringkat kebangsaan.
- 

02 Memperkukuh tadbir urus pemakanan melalui perundangan dan komitmen politik yang padu serta sokongan daripada pemegang taruh utama dan pertubuhan dalam masyarakat.
- 

03 Memperkukuh sistem kesihatan untuk menangani masalah beban berganda malpemakanan serta sekuriti makanan dan pemakanan secara berkesan dengan sumber yang mencukupi dan pengukuhan kapasiti.
- 

04 Melibatkan, menggembeng tenaga dan mempergiatkan pihak berkepentingan yang berkaitan dalam menyokong pelaksanaan strategi, program dan aktiviti pemakanan.
- 

05 Memastikan dan mempertingkatkan sekuriti makanan dan pemakanan kepada semua terutamanya daripada kumpulan rentan melalui sistem makanan yang mampan termasuk kesediaan dan tindakbalas semasa kecemasan dan bencana kebangsaan.
- 

06 Mendayaupaya individu, keluarga dan masyarakat sebagai agen perubahan dan bertanggungjawab terhadap kesejahteraan pemakanan mereka.
- 

07 Menyedia dan memantapkan persekitaran kondusif yang menyokong amalan pemakanan sihat serta fasiliti merentasi pelbagai setting dan kumpulan sasar.

MISI

MENGURANGKAN BEBAN BERGANDA MALPEMAKANAN


Mengurangkan beban berganda malpemakanan dalam kalangan penduduk

MEMPERTINGKATKAN SEKURITI MAKANAN DAN PEMAKANAN


Mempertingkatkan sekuriti makanan dan pemakanan melalui sistem makanan yang mampan

MEMPERKUKUHKAN KERJASAMA PELBAGAI SEKTOR


Memperkukuhkan kerjasama dan perkongsian sektor dalam melaksanakan strategi serta program yang spesifik dan sensitif dengan pemakanan

- 


08 Memastikan semua lapisan masyarakat berupaya mencapai teknologi dan maklumat pemakanan yang boleh dipercayai bagi membolehkan mereka membuat pilihan dan keputusan yang tepat.

- 


09 Membangun dan melaksanakan strategi dan program pencegahan, intervensi dan pemulihan pemakanan yang inovatif dan berkesan untuk menangani masalah beban berganda malpemakanan di semua setting dan peringkat.

- 


10 Mempertingkat strategi dan program pemakanan untuk bayi dan kanak-kanak kecil, remaja dan wanita dalam umur reproduktif.

- 

11 Mempertingkat intervensi pemakanan kepada kumpulan rentan termasuk Orang Asli, miskin bandar, kanak-kanak tanpa dokumen, orang kelainan upaya serta kanak-kanak dan warga emas berkeperluan khas.

- 

12 Membangun dan memperkukuh keupayaan pemakanan kebangsaan ke arah penuaan yang sihat.

- 

13 Memperkukuh keupayaan pemantauan dan penilaian serta penyelidikan dan pembangunan dalam bidang makanan dan pemakanan merentasi sektor.

*Salinan Buku Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia 2.0 boleh didapati di laman sesawang Bahagian Pemakanan, Kementerian

Kesihatan Malaysia di <https://nutrition.moh.gov.my/>

Sumber : Bahagian Pemakanan, KKM

WHAT'S NEW?

SASARAN PIRAMID ini adalah populasi sihat berumur tujuh (7) tahun dan ke atas, termasuk orang dewasa dan warga emas.

Piramid ini menunjukkan kumpulan makanan dan jumlah sajian (*servings*) yang perlu diambil untuk satu hari, dengan julat kalori 1500–2300 kkal.

Makanan yang berada pada dasar piramid perlu diambil lebih banyak berbanding kumpulan makanan lain.

Pengambilan semakin berkurangan apabila menghampiri puncak piramid.

Kumpulan sayur-sayuran dan buah-buahan diletakkan pada dasar Piramid Makanan Malaysia 2020 berbanding Piramid Makanan Malaysia 2010 (kumpulan nasi dan karbohidrat lain diletakkan pada dasarnya).

Visual air kosong (6-8 gelas sehari) jelas dipaparkan di sebelah piramid ini, berbanding Piramid 2010 yang hanya dinyatakan dalam Panduan Diet Malaysia 2010.

Piramid Makanan Malaysia 2020 masih mengekalkan lima kumpulan makanan utama iaitu:

- 1) kumpulan sayur-sayuran
- 2) buah-buahan
- 3) nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh, dan ubi-ubian
- 4) ikan/daging/ayam/telur/legum
- 5) susu dan produk tenusu

Makanan yang berada di puncak piramid bukan termasuk dalam kumpulan makanan utama. Ia hanyalah penambah perisa yang ditambah dalam makanan atau masakan. Perlu diingatkan bahawa pengambilannya perlu dihadkan.

APA ISTIMEWANYA PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Piramid Makanan Malaysia 2020 sangat ringkas, spesifik, serta mudah digunakan. Piramid ini menunjukkan satu sajian makanan dalam bentuk sukatan isi rumah (*household measurement*) yang biasa digunakan.

Contoh-contoh makanan pula adalah hasil tempatan yang biasa diambil oleh semua kaum dalam negara. Bahasa yang digunakan adalah ringkas dan terus kepada mesej yang hendak disampaikan.



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020



Tahukah anda?

Piramid Makanan Malaysia diterbitkan secara rasmi pada tahun 1999. Ia disemak semula pada tahun 2010, dan 2020.



Ingat Hari Jadi, Ingat Doktor Gigi

Kesihatan mulut mempengaruhi kesihatan menyeluruh tubuh badan di mana ia mempengaruhi aktiviti harian dan kualiti kehidupan kita. Sebilangan besar penyakit mulut dikaitkan dengan penyakit lain yang tidak berjangkit seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanser, radang paru-paru, kegemukan dan kelahiran pramatang¹.

Di Malaysia, kajian menunjukkan hanya 25% rakyat Malaysia menggunakan perkhidmatan pergigian dalam tempoh kurang setahun². Kajian lain pula mendapati 52% daripada rakyat Malaysia dewasa mempunyai persepsi bahawa tahap kesihatan pergigian mereka adalah baik namun begitu, didapati 98.3% daripada mereka memerlukan rawatan pergigian seperti rawatan gusi, tampalan gigi, prostesis (seperti gigi palsu) dan rujukan bagi lesi mulut³.



Impak wabak COVID-19 terhadap kedatangan pesakit ke klinik pergigian pada tahun 2020 adalah besar. Data KKM menunjukkan terdapat penurunan yang ketara bagi jumlah kedatangan pesakit baru ke klinik pergigian Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) daripada 8.8 juta orang pada tahun 2019 kepada 4.9 juta pada tahun 2020⁴.



Lebih daripada **3.5 bilion** orang di seluruh dunia menderita akibat daripada penyakit mulut¹.

Menyedari akan hal ini, Kempen Pemeriksaan Pergigian Sekurang-kurangnya Sekali Setahun (PEPS1S) melalui platform Minggu Promosi Kesihatan Pergigian 2021 yang bermula dari bulan Julai sehingga Disember tahun 2021 sedang dilaksanakan. Pada 8 Julai 2021 lalu, Majlis Pelancaran Kempen PEPS1S yang disempurnakan oleh Kebawah Duli Yang Maha Mulia Seri Paduka Baginda Raja Permaisuri Agong Tunku Hajah Azizah Aminah Maimunah Iskandariah Binti AlMarhum Al-Mutawakkil Alallah Sultan Iskandar Al-Haj telah berjaya dilancarkan secara maya melalui platform *Facebook Live* di laman rasmi *Facebook* Program Kesihatan Pergigian KKM. Warga KKM merakah sembah menyembahkan ucapan setinggi-tinggi menjunjung kasih atas limpah perkenan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Seri Paduka Raja Permaisuri Agong kerana telah berkenan bercemar duli menyempurnakan pelancaran kempen PEPS1S ini.





MAJLIS PELANCARAN
KEMPEN PEMERIKSAAN PERGIAN
SEKURANG-KURANGNYA SEKALI SETAHUN
MINGGU PROMOSI KESIHATAN PERGIAN 2021

"Ingat Hari Jadi, Ingat Doktor Gigi"

DISEMPURNAKAN OLEH:

KEBAWAH DULI YANG MAHA MULIA
SERI PADUKA BAGINDA RAJA PERMAISURI AGONG
TUNKU HAJAH AZIZAH AMINAH MAIMUNAH ISKANDARIAH
BINTI ALMARHUM AL-MUTAWAKKIL ALALLAH SULTAN ISKANDAR AL-HAJ

f LIVE PROGRAM KESIHATAN PERGIAN
 KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

TARIKH: **MASA:**
8 JULAI **10.30 pagi**
2021
(KHAMIS)



#periksajagi #ingatdoktergigi #mpkp2021



Saya amat menyambut baik hasrat KKM dalam memperkenalkan kempen ini kepada seluruh rakyat Malaysia. Kesihatan yang baik bermula dari penjagaan kesihatan mulut yang baik. Saya menyeru kepada semua rakyat Malaysia agar bersama-sama KKM memberikan sokongan terhadap kempen ini. Datanglah mendapatkan pemeriksaan pergigian secara berkala sekurang-kurangnya sekali setahun. "Ingat Hari Jadi, Ingat Doktor Gigi". Dan saya juga ingin mengingatkan kepada seluruh rakyat Malaysia, kita sedang dilanda COVID-19 yang begitu teruk, jadi kita semua memainkan peranan untuk memerangi COVID-19 ini. *It is our duty and our responsibility, not just the government. We all play a part. Let's be united in fighting COVID-19.*

Ke Bawah Duli Yang Maha Mulia Seri Paduka Baginda Raja Permaisuri Agong

Majlis Pelancaran Kempen PEPS1S ini turut diserikan dengan ucapan aluan oleh Yang Berhormat Menteri Kesihatan, YB. Dato' Sri Dr. Adham bin Baba dan ucapan pembukaan oleh Dr. Noormi binti Othman, Pengarah Kanan (Kesihatan Pergigian) KKM.

Bertepatan dengan tema kempen iaitu 'Ingat Hari Jadi, Ingat Doktor Gigi', kempen ini diperkenalkan bagi meningkatkan kesedaran rakyat Malaysia akan kepentingan pemeriksaan pergigian secara berkala sekurang-kurangnya sekali setahun seterusnya meningkatkan semula penggunaan perkhidmatan kesihatan pergigian kepada kumpulan sasar iaitu dewasa muda, dewasa dan warga emas. Dengan itu, ia juga dapat menggalakkan pengesanan lebih awal dan pencegahan penyakit seperti karies pergigian, penyakit gusi dan penyakit kanser mulut seterusnya mencapai objektif meningkatkan status kesihatan pergigian di kalangan masyarakat.



Di dalam bidang pergigian, kebanyakan prosedur rawatan melibatkan *Aerosol Generating Procedure (AGP)* kerana penggunaan peralatan seperti *ultrasonic scalers*, *water syringes* dan alatan berkelajuan tinggi. Namun begitu, data-data sehingga hari ini menunjukkan jangkitan berpunca dari fasiliti kesihatan tidak berlaku apabila anggota kesihatan pergigian mengamalkan pemakaian alat pelindung diri (*PPE*) yang lengkap dan bersesuaian semasa memberikan perkhidmatan kesihatan pergigian kepada masyarakat. Selaras dengan strategi pengurusan pandemik COVID-19, garis panduan atau Prosedur Operasi Standard (*SOP*) untuk mendapatkan dan memberi rawatan pergigian juga dipertingkatkan.

Orang ramai digalakkan mengunjungi mana-mana fasiliti pergigian KKM untuk pemeriksaan pergigian, penilaian tahap risiko dan rawatan.



Sila scan kod QR Fb Live Program Kesihatan Pergigian KKM untuk menonton video Majlis Pelancaran Kempen PEPS1S di <https://fb.watch/7secyGmeQ8/>

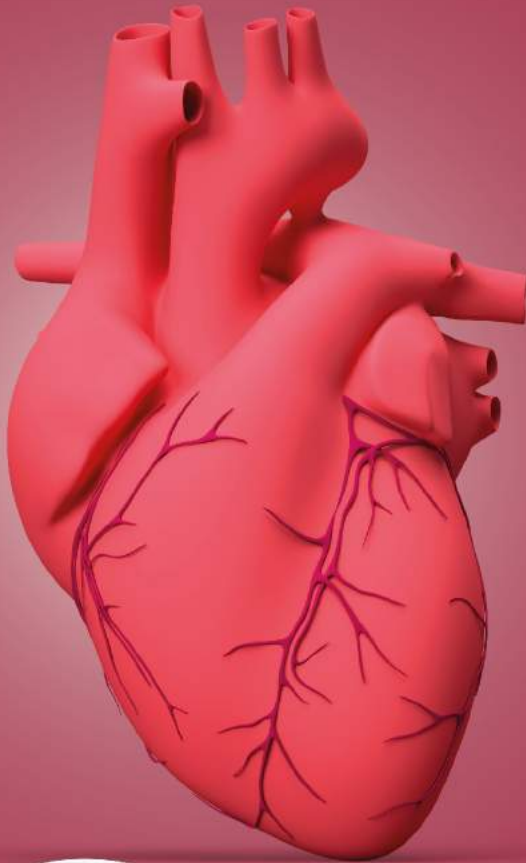
Rujukan:

1. World Health Organisation (2021). Oral Health in the World Health Assembly Resolution. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB148/B148_R1-en.pdf. Diakses pada 30 Julai 2021.
2. Institute for Health Systems Research (IHRSR), National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. 2020. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Vol. II: Healthcare Demand.
3. Oral Health Division, Ministry of Health Malaysia. National Oral Health Survey of Adult 2010 (NOHSA 2010). Putrajaya, Malaysia, November 2013
4. Cawangan Penjagaan Kesihatan Pergigian Primer, Program Kesihatan Pergigian, Kementerian Kesihatan Malaysia. Perbandingan Jumlah Kedatangan Pesakit ke Klinik Pergigian Kerajaan 2019 dan 2020. Putrajaya Malaysia 2021.

29 September

Hari Jantung Sedunia

Sayangi Jantung dan Terus Berhubung



**ADALAH
PENYEBAB
UTAMA
KEMATIAN**

#SayangiJantung #HariJantungSedunia

18.6 juta

Kematian tahunan penduduk di dunia adalah akibat penyakit Kardiovaskular

Global Burden Of Disease Study (GBD)

1/5

Penduduk dunia berumur <70 Tahun meninggal akibat penyakit Kardiovaskular

WHO

23%

Kematian tahunan di Malaysia adalah akibat penyakit Kardiovaskular

Jabatan Perangkaan Malaysia

SAYANGI ❤️
LAWAN ❤️



Sumber :
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

7 Tindakan

Sayangi ❤️ Dengan
Mengawal Diabetes

Sayangi ❤️ Dengan
Mengawal Tekanan Darah

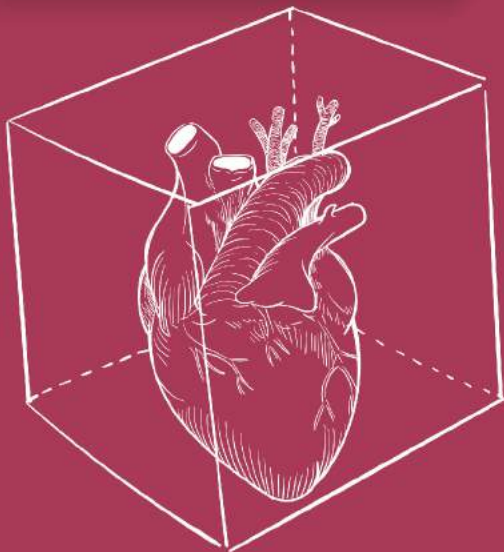
Sayangi ❤️ Dengan
Menurunkan Kolesterol

Sayangi ❤️ Dengan
Makan Secara Sihat

Sayangi ❤️ Dengan
Menurunkan Berat Badan

Sayangi ❤️ Dengan
Berhenti Merokok

Sayangi ❤️ Dengan
Menjadi Lebih Aktif



Jaga Jantung Anda

PENYUSUAN



Susu Ibu



Penyusuan susu ibu adalah merupakan satu-satunya makanan kepada bayi dari lahir sehingga berumur enam bulan. Makanan pelengkap dimulakan pada usia bayi berumur enam bulan. Promosi penyusuan susu ibu merupakan usaha penting Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam usaha untuk meningkatkan amalan penyusuan susu ibu di kalangan para ibu di Malaysia.

Polisi Penyusuan Susu Ibu Malaysia menyatakan **"Semua Ibu digalakkan menyusui anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur enam bulan dan meneruskannya sehingga mencapai umur dua tahun"**.

Mempromosikan penyusuan ibu di kalangan ibu-ibu di seluruh negara dengan:

- Memberi pengetahuan kepada para ibu tentang kebaikan dan kepentingan penyusuan susu ibu kepada ibu dan anak.
- Memberi pengetahuan kepada para ibu tentang teknik-teknik penyusuan yang berkesan.
- Memberi pengetahuan kepada ibu tentang kepentingan penyusuan susu ibu mengikut kehendak bayi (on-demand) atau dorongan bayi (baby-led feeding) atau apabila bayi menunjukkan tanda-tanda ingin menyusu (feeding cues).
- Memberi pengetahuan kepada para ibu bagaimana untuk mengekalkan penyusuan susu ibu sekiranya berjauhan dari anak.



SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU SEDUNIA - 1 HINGGA 7 OGOS

Pada tahun ini, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan kerjasama Universiti Sains Malaysia (USM) menganjurkan Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2021 Peringkat Kebangsaan dengan tema **Lindungi Penyusuan Susu Ibu: Tanggungjawab Bersama (Protect Breastfeeding: A Shared Responsibility)**. Sambutan ini telah dirasmikan oleh YB Dato' Sri Dr. Adham Bin Baba, Menteri Kesihatan Malaysia pada 4 Ogos 2021 secara maya bersempena 2nd Infant and Young Child Feeding Conference yang bermula pada 4 - 5 Ogos 2021.



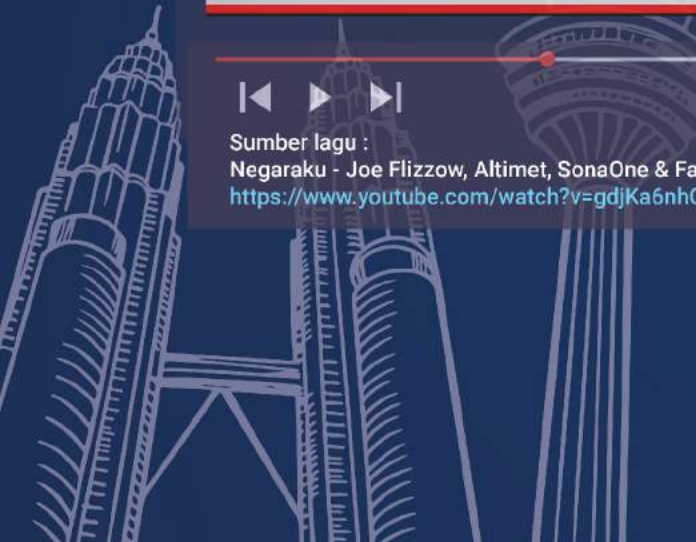
Selamat menyambut HARI KEBANGSAAN

KE-64
2021



Sumber lagu :
Negaraku - Joe Flizzow, Altimet, SonaOne & Faizal Tahir (Official Lyric Video)
<https://www.youtube.com/watch?v=gdjKa6nhQIE>

Malaysia





Agenda Nasional *Malaysia Sihat*

Nantikan Pelancaran Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS)



Agenda Nasional
Malaysia Sihat



Kementerian Kesihatan Malaysia



SCAN ME

MYHEALTH.2021 44