

MyHEALTH

for life



Adakah
**IMUNISASI
SELAMAT?**

Polisi
**LARANGAN
MEROKOK**



*Rutin Sihat
Tahun Baru Cina*

*Cabar Diri
Tekad Sihat!*

Tip **TURUN**
berat badan
untuk yang suka makan.

Jangan duduk
terlalu lama!

JOM X BREAK

PESANAN

Perdana Menteri Malaysia



“ Saya syorkan semua pejabat kerajaan mahupun swasta, **pukul 11 pagi berhenti kerja (seketika)** dan membuat senaman...kalau boleh di luar bilik penghawa dingin. Semua **keluar selama 15 minit buat senaman** dan selepas itu balik kerja semula. ”

Perdana Menteri,
Tun Dr. Mahathir bin Mohamad



EDITORIAL

Sidang Redaksi

YBHG. DATO' DR. CHONG CHEE KHEONG
(PENERUSI)

SURAIYA SYED MOHAMED
MUNSHI ABDULLAH
NG KHENG BAN
SITI SARAH MOHAMED

Reka Bentuk

FARHANA ABDULLAH
NUR HIDAYAH MOHD YUNAN
NUR ASYIKIN MAZLAN
NUR IZZATI AZMAN
MUHAMMAD AMIER FAIZ AHMAD FARID
MOHAMMAD FAIZ ZULKIFLI
PUTERI INTAN RAHILA SALIM
CHE WAN IBRAHIM CHE WAN OTHMAN

Pemasaran

DRAMAN NEN

Resolusi Sihat 2019



Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengorak satu langkah lagi bagi saluran informasi kesihatan melalui aplikasi Telegram.

Kepada yang berminat untuk mendapatkan info-info kesihatan, boleh klik pautan di bawah.

<https://t.me/sihatmilikbersama>

Tuan/puan juga dimohon menyebarkan dan berkongsi pautan ini sebanyak mungkin. Semoga saluran ini bermanfaat.

Penerbit

CAWANGAN MEDIA KESIHATAN
UNIT MEDIA BAHARU
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
ARAS 1-3, BLOK E10,
62590 PUTRAJAYA,
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
LAMARAN WEB : www.myhealth.gov.my



Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera

Tahukah anda dengan berjalan pantas dapat menghindarkan diri daripada mengalami penyakit jantung dan pelbagai masalah kesihatan yang lain? Jom amalkan berjalan pantas!

Bersenam menjadikan tubuh lebih kuat dan minda semakin positif. Ianya dapat merangsang semangat dan keyakinan diri yang lebih tinggi. Dengan melakukan regangan dan senaman, anda mengaktifkan seluruh tubuh, mengalirkan darah yang tinggi oksigen ke seluruh tubuh dan menjadikan tubuh lebih segar dan cergas.

Ayuh kekal aktif dan kekal sihat sepanjang hayat!

#myhealthkkm
#sihatmilikku

YBhg. Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
KETUA PENGARAH KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Kandungan

- 4 Kehidupan Aktif yang Menakjubkan!
- 5 Cabar Diri, Tekad Sihat!
- 6 Tip Turun Berat Badan
- 7 Khasiat Sayur dan Buah
- 8 Perancangan Hidup Sihat
- 10 Panduan Aktif Sewaktu Hari Bekerja
- 11 Panduan Aktif Sewaktu Hari Minggu
- 12 Jangan Duduk Terlalu Lama
- 13 Jom *X-Break*
- 14 Jom *Mall Walking!*
- 15 Selamat Tahun Baru Cina
- 16 Rutin Sihat di Musim Perayaan
- 17 Polisi Larangan Merokok
- 18 Adakah Imunisasi Selamat?
- 19 Kalau Tak Kenal, Maka Tak Cinta

#sihatmilikku



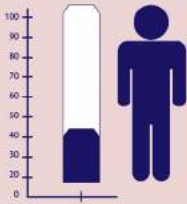
TAHUKAH ANDA?

55 peratus
golongan remaja di negara
ini didapati **tidak aktif** dan
mengamalkan gaya hidup
sedentari.

**JOM BERUBAH. KEKAL AKTIF.
MULAKAN HARI ANDA DENGAN
10,000 LANGKAH SEHARI!**

Kehidupan Aktif Yang **MENAKJUBKAN!**

1. Amalan aktiviti fizikal secara tetap memberikan banyak kebaikan:



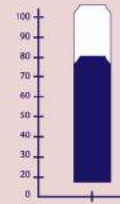
Menurunkan kandungan gula dalam darah.



Meningkatkan kecergasan jantung.



Menguatkan tulang otot dan sendi.



Meningkatkan tenaga dan stamina.



Meningkatkan kualiti tidur.



Menjadikan pergerakan lebih pantas dan tangkas.



Meningkatkan kecerdasan minda.



Meningkatkan prestasi seks.



Meningkatkan keseimbangan badan.

2. Mengurangkan risiko masalah kesihatan dan penyakit kronik seperti:



Penyakit jantung



Diabetes



Hipertensi



Angin ahmar



Kanser usus besar



Osteoporosis



Kemurungan

REKOD PENCAPAIAN ANDA

CABAR DIRI

Berat Bulanan 2019

- JAN: 
- FEB: 
- MAC: 
- APR: 
- MEI: 
- JUN: 
- JUL: 
- OGOS: 
- SEPT: 
- OKT: 
- NOV: 
- DIS: 

Tekad Sihat

Saya bertekad untuk
MENJADI LEBIH SIHAT
PADA TAHUN INI

Sasaran Saya: kg
MENJELANG Hujung Tahun

NOTA: PENURUNAN SELAMAT

**PENURUNAN YANG SELAMAT IALAH SEBANYAK
0.5 – 1KG SEMINGGU**

Makan apa yang anda perlu, bakar kalori yang berlebihan dengan senaman.



Minum air kosong, elakkan air manis dan bergas. Cukupkan 8 gelas sehari.

8x



Ketahui jumlah kalori makanan anda.

Jangan ambil suplemen untuk menurunkan berat badan secara drastik



Tip **TURUN**
berat badan
untuk yang suka makan.

Pastikan kepelbagaian nutrisi makanan anda. Pilih karbohidrat yang banyak serat dan protein.



Dapatkan tidur yang cukup.



KHASIAT SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN YANG PERLU DIKETAHUI

- ✓ Buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan antioksidan.
- ✓ Pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan dapat membantu mengurangkan penyakit darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung dan sesetengah jenis kanser.
- ✓ Pelbagaikan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
- ✓ Setiap jenis buah-buahan dan sayur-sayuran membekalkan nutrisi yang berbeza.



TIP :

Amalkan pemakanan suku-suku separuh untuk membantu mengurangkan berat badan

Sumber :Risalah Makan Secara Sihat
Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia



P

erancangan Hid

Ahad	Isnin	Selasa	Raj
<p>1</p> <p>Dapatkan edisi E-Magazine MyHEALTH</p> 	<p>2</p> <p>Mula tekad sihat 2019.</p> <p>Berhenti merokok.</p> 	<p>3</p> <p>Beli kasut dan pakaian sukan baru untuk menaikkan semangat mula bersenam.</p>	<p>4</p> <p>Jog dengan r</p>
<p>5</p>  <p>Berkayak</p>	<p>9</p> <p>Jangan lupa</p> <p>X-Break</p>	<p>10</p> <p>Berjalan pantas @ Taman botani</p> 	<p>11</p>  <p>Bersenam di ruma</p>
<p>15</p> <p>Pasar Tani</p> <p>*Jalan kaki dari tempat letak kereta</p>	<p>16</p> <p>Bersenam di Gim</p> 	<p>17</p> <p>Bowling time</p> 	<p>18</p> <p>mall</p> <p>Aeon</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <p>Bersenam di Gim</p> 	<p>24</p> <p>Futsal</p> 	<p>25</p> <p>Temu gron</p> 
<p>29</p> <p>Hiking @ Bukit Broga</p> 	<p>30</p>  <p>Kemas rumah, masak sendiri!</p>	<p>★</p> <p>Panduan menjadi cergas:</p> <p>Berfikiran positif. Bersenam mengikut kemampuan sendiri. Lakukan pelbagai senaman dan aktiviti yang digemari.</p>	

up Sihat

Jangan lupa
30 minit sehari
5 kali seminggu

bu

Khamis

Jumaat

Sab

ing
Alif + Ali

5 **Cycling**
Taman Saujana Hijau



6 Makanan sihat?
Amalkan pengambilan suku-suku separuh ketika makan.



7 Jom gotong-royong bersihkan rumah.
BEBAS DENGGI



12 Risau berat badan naik! Jangan khawatir ada tip yang sesuai boleh dijadikan panduan.

Tip kurangkan berat badan:
Kawal pemakanan. Kurangkan makanan karbohidrat, lebihkan protein. Jangan berlapar. Jaga waktu makan. Kurangkan minuman bergula dan berkafein. Banyakkan minum air masak. Lakukan senaman ringan. Pilih program diet yang terbaik... Positifkan diri anda!

Ajar Danny main congkak!

14 Cuci kereta



Trampoline Jump



Walking.
Nilai

19 Temu janji Klinik Gigi...

Ajak kawan sepejabat bermain badminton selepas balik kerja.

21 Flying Fox + Cycling
Bukit Cerakah Shah Alam

u janji
na terapi

26 Ice Skating @ ioi City Mall



27 Team Building
District 21
(ioi City Mall)

28 Fun Run Sihat @ KLCC



Panduan Aktif Sewaktu Hari Bekerja

MULA

6 pagi - 8 pagi



- Regangan selepas bangun tidur
- Berjalan pantas selama 30 minit
- Berjalan dari tempat letak kereta ke pejabat

8 pagi - 5 petang

- X-Break (jangan duduk melebihi 2 jam)
- Menaiki tangga
- Berjalan kaki ke tempat membeli makanan/ ke tempat letak kereta dari pejabat



6 petang - 8 malam



- Berjalan mengambil anak di taska/sekolah
- Berbasikal
- Berlari bersama keluarga
- Berenang



8 malam - 10 malam



- Mengemas rumah
- Mengemop lantai
- Mendobi/mencuci pakaian
- Mencuci pinggan mangkuk



- Berjalan pantas setempat

- Regangan sebelum tidur



TAMAT

Panduan Aktif Sewaktu Hari Minggu

6 pagi - 7 pagi

MULA

- Regangan selepas bangun tidur
- Menyediakan sarapan sihat
- Mengemas bilik tidur bersama anak-anak
- Mengemop/mengemas rumah/membuat kerja rumah

9 pagi - 6 petang

- Berkebun
- Beriadah di taman/bermain permainan tradisional seperti Teng-Teng/Lompat Getah
- Bergotong-royong
- Berjalan di Pasar Tani
- Berlari/berjalan kaki/berbasikal
- Mencuci kenderaan
- Berenang
- Menziarah jiran/saudara-mara
- Mall walking
- Bersiar-siar di taman

7 petang - 10 malam

- Mengemop lantai
- Mengemas rumah/bilik
- Berjalan pantas setempat

TAMAT

Jangan Duduk TERLALU LAMA

Anda mungkin perlu berdiri untuk membaca ini :

Kajian terbaru dari **American Cancer Society** mengaitkan duduk dalam tempoh yang terlalu lama dengan tahap kesihatan yang serius dan meningkatkan risiko kematian.



TAHUKAH ANDA ?

Duduk statik secara berterusan lebih dari **2 jam** memberi banyak **kesan buruk** kepada kesihatan anda.

Fakta di bawah mampu membuatkan anda bangun dari kerusi

Kebanyakan kita meluangkan masa hampir 2/3 daripada waktu siang dengan menjadi tidak aktif - ia bersamaan 15 - 16 jam!

(Separuh daripada jumlah tersebut dihabiskan dengan duduk)

Lelaki yang duduk lebih **6 jam** sehari berisiko **18 peratus** mati lebih awal berbanding mereka yang duduk kurang **3 jam** sehari



LELAKI



WANITA

Perempuan yang duduk lebih **6 jam** sehari berisiko **37 peratus** mati lebih awal berbanding mereka yang duduk kurang **3 jam** sehari

JOM X BREAK



Setiap pergerakan dilakukan dengan kiraan **8** saat
Hentakkan kaki kiri diikuti kaki kanan secara berterusan



01

LEHER

Letakkan tangan kanan di pipi kanan. Kemudian tolak pipi ke kiri. Tahan. Ulang gerakan sama untuk pipi kiri.



03

KEPALA

Dongakkan kepala sedikit ke atas dan tahan. Kemudian, tundukkan kepala sedikit ke bawah. Tahan.



02

BAHU

Pusingkan bahu ke hadapan dan belakang.



05

LENGAN

Angkat tangan kanan lurus ke atas kemudian bengkokkan ke belakang. Gunakan tangan kiri untuk tarik siku kanan. Tahan. Ulang gerakan sama untuk tangan kiri.



04

LENGAN

Luruskan tangan ke hadapan paras bahu, terbalikkan tapak tangan ke atas, gunakan tangan kiri untuk tolak tapak tangan kanan ke bawah. Ulang gerakan sama untuk tangan kiri.



07

PINGGANG

Luruskan badan dan berdiri tegak, pusingkan badan ke kanan dan tahan. Ulang gerakan sama ke kiri.



06

PAHA

Gerakkan kaki kanan ke hadapan dan pacakkan tumit. Kemudian turunkan badan sedikit ke bawah sambil bengkokkan lutut kiri dan letakkan kedua-dua tapak tangan di atas paha kiri sebagai imbalan dan tahan. Kemudian, ulang gerakan sama untuk kaki kiri.



08

BETIS

Jengketkan kedua kaki ke atas dengan menggunakan kekuatan jari kaki dan tahan.

Jika *Bersenam* tidak menyeronokkan,

JOM *mall walking!*

- 👣 Berjalan 15 minit di pusat membeli-belah dapat membakar 60 kalori dalam badan
- 👣 Persekitaran pusat membeli-belah dapat mengelakkan daripada cuaca panas melampau di luar yang boleh menjejaskan kesihatan
- 👣 Mengurangkan risiko kecederaan yang mungkin berlaku berbeza dengan persekitaran luar yang berbukit dan tidak rata

*Pembacaan lanjut di : https://www.cdc.gov/prc/mall_walking.html

Tahukah anda, tanpa anda sedari, anda mungkin telah berjaya berjalan **10,000 langkah** ketika sedang *mall walking*



Aeon Mall Nilai telah menyahut cabaran untuk lebih aktif walaupun pada hari minggu





Selamat Tahun Baharu Cina

**Pengambilan
500kcal sehari
dalam masa
seminggu
menyebabkan
peningkatan berat
badan sebanyak
0.5 hingga 1kg**

“Jika kalori berlebihan tidak digunakan, ia akan menjadi lemak dan menyebabkan peningkatan berat badan. Oleh itu, amalkan makan secara sihat dan kekal aktif dalam melakukan aktiviti fizikal sepanjang musim perayaan.”

Rutin Sihat DI MUSIM PERAYAAN

Tradisi Ziarah-Menziarahi

Tradisi menziarahi saudara-mara ini adalah satu cara istimewa menjelang perayaan Tahun Baru Cina untuk orang ramai menyatakan hasrat yang baik antara satu sama lain. Sesi ziarah ini selalunya akan saling bertukar hadiah atau sampul merah dan saling menyapa dengan ucapan "Selamat Tahun Baru". Di beberapa tempat di luar bandar, di mana keluarga yang mempunyai banyak saudara-mara, aktiviti ini berlangsung selama beberapa hari.



Yee Sang Feast!

Yee Sang adalah salad ikan dan sayuran yang merupakan menu penting yang mesti ada untuk Perayaan Tahun Baru Cina.

Resepi Sihat Yee Sang

(hidangan untuk 20 orang - 168 kilo Kalori)

Bahan-bahan

- 1 ubi keladi (disagat)
- 1 sengkung cina (disagat)
- 1 lobak putih (disagat)
- 1 lobak merah (disagat)
- ½ paket kulit wantan (dipotong dan digoreng)
- 1 paket salmon (disalai)
- 1 sudu makan besar jus limau
- 4 bahagian limau bali (dileraikan)
- 2 sudu makan acar halia (dihiris)
- ½ cawan daun ketumbar
- ¼ sudu teh 5 serbuk rempah
- 1 sudu makan bijan (dibakar)

Hiasan

- ¼ cawan aprikot atau jem plum
- 2 sudu makan madu
- 2 sudu makan air
- ½ sudu teh minyak bijan

Cara penyediaan

1. Letakkan ikan salmon ke dalam sebuah mangkuk kecil dan gaul bersama jus limau.
2. Susun semua sayur-sayuran yang disagat, limau bali, acar halia, ubi keladi, kulit wantan, dan daun ketumbar ke dalam bahagian individu di atas pinggan yang besar. Letakkan ikan salmon di bahagian tengah pinggan.



*"Amalkan
pemakanan sihat
semasa musim perayaan"*

Pemilik premis makanan hanya perlu mematuhi **3 perkara** ini dalam melaksanakan **POLISI larangan merokok** di premis makanan.



Tidak menyediakan bekas puntung rokok



Memaparkan tanda larangan merokok



Memastikan pelanggan tidak merokok

Bagi **pengusaha premis makanan** yang **gagal mematuhi** peraturan tersebut, mereka boleh didenda tidak melebihi **RM3,000** atau **penjara** tidak melebihi **enam bulan** jika didapati bersalah.

Tahukah anda, larangan merokok di semua premis makanan telah bermula?

96% - Tahu

4% - Tidak Tahu

Penemuan undian facebook myhealthkkm-Januari 2019



Imunisasi Selamat?

- **Satu cara paling berkesan** dalam mencegah penyakit berjangkit.
- **Merupakan satu proses pembentukan imuniti.**
- **Dilakukan melalui pemberian vaksin** bagi pembentukan antibodi untuk membina daya ketahanan badan.
- **Diberikan secara suntikan.**
- **Vaksin adalah virus / bakteria yang dimatikan atau dilemahkan.**



Kesan sampingan

- ✓ Biasanya **ringan dan tidak berbahaya** berbanding jika dijangkiti atau mendapat komplikasi penyakit.
- ✓ Sekiranya terdapat tanda kesan sampingan bawalah anak anda ke klinik / hospital dengan segera.

'Kalau Tak Kenal, Maka Tak Cinta'

Immunise4Life memudahkan anda untuk mengetahui imunisasi yang membantu melindungi jutaan nyawa setiap tahun di seluruh dunia.

Sebelum kewujudan imunisasi, penyakit berjangkit yang amat berbahaya seperti polio, campak dan cacar (*smallpox*) merupakan antara penyebab kematian utama di seluruh dunia. Namun, penyakit-penyakit ini telah menunjukkan penurunan yang signifikan hasil daripada pelaksanaan program imunisasi.



Kejayaan Imunisasi

**MENYELAMATKAN
2 – 3 JUTA**
nyawa setiap tahun

**MENCEGAH 26 PENYAKIT
BERJANGKIT**

**MENGHAPUSKAN
CACAR (*smallpox*)**
di seluruh dunia

Namun, kejayaan imunisasi tidak akan kekal jika masyarakat mengambil ringan kepentingan imunisasi. Bak kata pepatah, 'Tak Kenal, Maka Tak Cinta'. Fahami fungsi dan faedah imunisasi dengan melayari laman web dan Facebook Immunise4Life.



 www.ifl.my

 **Immunise4Life**

Imunisasi Diri, Anak-anak & Keluarga Dengan Yakin



Artikel ini dibawakan oleh Immunise4Life, inisiatif pendidikan komuniti oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Persatuan Pediatrik Malaysia dan Persatuan Penyakit Berjangkit dan Kemoterapi Malaysia.

4 FEBRUARI

SETIAP TAHUN ADALAH HARI KANSER SEDUNIA

“I WILL inspire others,”

- Mei Sze
Colorectal Cancer Survivor



“I WILL fight
for my patients ”

- Dr. Dalila
General Practitioner



“I WILL motivate the youth
to work together towards
a cancer-free world ”

- Millan
Youth Activist



“I WILL get screened
for cancer ”

- Munica
Mother



Kementerian Kesihatan Malaysia



National
Cancer
Society
Malaysia
Giving Hope. Celebrating Life.



INSTITUT KANSER NEGARA

SUKARELAWAN
SISWA
Student volunteers



MAKNA
All Meaning to Life



BCWA
Together Towards Wellness

#IAmAndIWill