

Edisi Raya 1440H

# MyHEALTH

for life

## **BAHAYA MICROSLEEP**

Tip menghadapi  
soalan "**pedas**"

*Cantik Berseri*  
di hari raya



# EDITORIAL

## Sidang Redaksi

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

SURAIYA SYED MOHAMED  
MUNSHI ABDULLAH  
NG KHENG BAN

## Ketua Editorial

SITI SARAH MOHAMED

## Reka Bentuk

FARHANA ABDULLAH  
NUR HIDAYAH MOHD YUNAN  
NUR ASYIKIN MAZLAN  
NUR IZZATI AZMAN  
MOHAMMAD FAIZ ZULKIFLI  
AZRUL IZHAM ABDULLAH  
PUTERI INTAN RAHILA SALIM  
MUHAMAD SYAHIR AB RASHID

## Pemasaran

DRAMAN NEN

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.

## Edisi Ketiga. Tahun Ke-2

### Terbitan

UNIT MEDIA BAHARU  
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN  
ARAS 1-3, BLOK E10,  
62590 PUTRAJAYA,  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
LAMAN WEB : [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)

Eduasi Raya 1440H  
**MyHEALTH**  
*for life*



# Salam Aidilfitri!



Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera

Sempena Syawal, saya menyarankan semua rakyat Malaysia agar mengutamakan kesihatan & keselamatan diri serta keluarga. Pastikan rehat dan tidur mencukupi sebelum memulakan perjalanan balik kampung serta kenderaan telah diperiksa & ikut peraturan jalan raya. Ambil perhatian serius terhadap kebersihan semasa menyediakan makanan bagi mengelak keracunan makanan. Gunakan kesempatan berkumpul bersama sanak saudara untuk membersihkan kawasan persekitaran rumah bagi menghapus tempat pembiakan nyamuk Aedes.

#myhealthkkm  
#sihatmilikku  
#selamathariraya

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

Isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan makluman sahaja. Bahan-bahan tersebut tidak sama sekali bermaksud untuk menggantikan penjagaan kesihatan atau perhatian profesional yang diberikan oleh seseorang pengamal bertauliah.

Edisi Raya 1440H

# Kandungan

**4** SERONOKNYA BALIK KAMPUNG!

**5** TIP HADAPI SOALAN PEDAS

**6** BAHAYA *MICROSLEEP*

**7** KESELAMATAN KANAK-KANAK DALAM KERETA

**8** KEKAL AKTIF

**9** CANTIK BERSERI DI HARI RAYA

**10** PELAN JALAN BERAYA

**11** *HAND SANITIZER*

**12** MENANGANI TANTRUM ANAK

**13** RAYA TANPA ROKOK

**14** RAYA? MAKAN! MAKAN! MAKAN!

**15** MITOS KESIHATAN

**16** RAIKAN AIDILFITRI DENGAN SENYUMAN, BUKAN KEBIMBANGAN

**17** JOM BAKAR KALORI!

**18** JOM *SELFIE / WEFIE*

**19** PEMENANG *SPEAK OUT*

**20** SELAMAT HARI RAYA AIDILFITRI



# Cuti sekolah telah bermula. Pastinya ramai yang balik kampung!



Terbayang wajah-wajah yang menanti di kampung. Bahagiannya! Satu-satu kenangan kembali berputar di minda. Anak-anak perantauan pasti tidak sabar untuk pulang ke kampung. Ikuti tip sebelum balik kampung.

## Pastikan

Rumah selamat seperti tutup punca kuasa elektrik, kunci pintu dan tingkap dan simpan barang-barang berharga dengan baik.



## Pastikan

Rumah kita bebas daripada tempat pembiakan nyamuk Aedes.



## Pastikan

Ubat-ubatan ahli keluarga cukup dan dibawa bersama.



Semua **OK**? Tom balik kampung.

# Tip menghadapi soalan "pedas"

Musim perayaan ini, ada di antara kita akan menghadapi situasi berdepan dengan ahli keluarga, sanak saudara, jiran tetangga dan sahabat lama yang akan bertanyakan soalan-soalan sebegini :

Ibu Saudara

"Kenapa kau kurus sangat? Sakit ke?"



Kakak Sepupu

"Kenapa kau nampak lesu?"



Jiran

"Kenapa kulit kau sekarang penuh jerawat dan kusam?"



Kawan Sekolah

"Eh! lama tak nampak, kau makin gemuklah"



Ha! soalan-soalan cepumas ini memang "berapi". Jadi apa nak buat?

Tip untuk menghadapi situasi di atas :

- ✓ Tarik nafas
- ✓ Senyum
- ✓ Jangan naik angin (marah/menjawab dengan kurang sopan)
- ✓ Beredar dari tempat tersebut dengan sopan

"Berdiam diri dan bersabar bukan bermaksud kita kalah. Kita berjaya mengawal emosi kita dengan lebih baik.

Jadi, **cekalkan hatimu!**"

# BAHAYA *Microsleep*

## Apa itu "Microsleep"?

Satu episod tidur singkat yang tidak dapat dikawal dan berlaku untuk tempoh beberapa saat.

Terjadi tanpa amaran dan kerap berlaku apabila seseorang individu yang dalam keadaan mengantuk cuba untuk melawan rasa tersebut dan kekal berjaga.



## Power NAP

Perlakuan tidur sebentar antara 15-30 minit yang dilakukan untuk mengembalikan semula ketajaman minda dan '*physical performance*'. Masa

yang terbaik untuk melakukan *power nap* ialah pada waktu tengahari. Banyak kajian menunjukkan tidur sekejap ini adalah sangat baik untuk minda, fizikal bahkan dari segi emosi. Sains menyarankan tempoh optima melakukannya adalah antara 15-20 minit sahaja.

Kebiasaannya individu yang mengalaminya tidak menyedari bahawa mereka telah tertidur. Masalah *microsleep* ini mendatangkan bahaya apabila berlaku ketika sedang memandu atau sedang mengendalikan sesuatu jentera, yang berpotensi meningkatkan risiko kemalangan yang serius.

Semakin tinggi rasa mengantuk anda, semakin tinggi potensi untuk anda mengalaminya.

*"Berhati-hati semasa memandu. Kami doakan keselamatan anda setiap masa."*

# Tip Keselamatan Penumpang Kanak-Kanak Dalam Kereta

Perjalanan pulang ke kampung, pasti amat menyeronokkan bagi ibu-bapa yang membawa kanak-kanak, berikut adalah tip keselamatan penumpang kanak-kanak:

- 1** **Gunakan tempat duduk yang sesuai dengan usia dan saiz kanak-kanak. Elakkan daripada meriba** mereka di tempat duduk hadapan untuk menjamin keselamatan mereka.
- 2** Pastikan kereta anda mempunyai tali pinggang keledar di tempat duduk depan dan juga belakang. **Tali pinggang keledar hendaklah dipakai seketat mungkin dan dipakai di paras pelvis** dan bukannya di atas perut.
- 3** Berwaspada dengan sebarang kemungkinan yang berlaku. Sesetengah kenderaan mempunyai **beg udara yang boleh mencederakan kanak-kanak.**
- 4** **Jangan sesekali meninggalkan kanak-kanak dalam kenderaan seorang diri.** Ini boleh mengakibatkan mereka lemas berpunca daripada suhu kereta yang boleh meningkat secara mendadak serta mengelak kejadian penculikan.



# Kekal aktif dengan berjalan 10,000 langkah sehari!

Assalamualaikum Mak, Abah!

Dah selamat sampai ke kampung? Inilah masanya untuk kita ambil peluang melakukan Aktiviti Fizikal.



Kemas rumah  
membakar **184 kalori.**



Potong rumput &  
bersihkan halaman  
membakar **162 kalori.**



Mop lantai 30 minit  
membakar **82 kalori.**



Berjalan ke pasar  
membeli keperluan raya  
membakar **130 kalori.**

Anak-anak nampak ceria sangat. Biarkan mereka menerokai suasana kampung. Ingat zaman kanak-kanak kita. Mengejar ayam, dikejar angsa, berlari bersama rakan dan berbasikal. Aktiviti ini baik untuk kesihatan anak-anak.

*Badan sihat, Minda ceria!*



Nota:

1. Jumlah kalori yang terbakar bergantung pada berat badan individu.
2. Contoh yang diberi adalah berdasarkan berat 65 kilogram.

Sumber: [calorielab.com/burned/](http://calorielab.com/burned/)



# Cantik Berseri di Hari Raya

**Madu lebah** mempunyai unsur antikeradangan. Anda boleh menggunakannya sebagai **pengelupasan** atau **pelembap muka**.



Madu Lebah

**Teh hijau** dapat mempercepatkan proses pembakaran lemak, **mengurangkan risiko penuaan kulit dan mengembalikan keserian wajah**. Ia juga mampu **mengurangkan jerawat** kerana unsur antioksidan dan antibakteria yang terdapat dalam tumbuhan ini.



Teh Hijau



Kopi

**Serbuk kopi** dapat **menangani masalah selulit dan penyental yang bagus untuk kulit**. Ia juga dapat menghapuskan sel lemak pada bahagian kaki dan punggung.

**Buah oren** amat berkesan untuk **menanggalkan sel kulit mati pada wajah**. Anda hanya perlu potong buah oren dan urutkan pada wajah beberapa minit, kulit akan menjadi segar dan bersih.



Buah Oren

**Minyak zaitun** boleh digunakan sebagai **tonik untuk kulit dan sebagai pelembap dalam rawatan rambut dan kuku**. Kaya dengan vitamin, protein dan mineral, minyak zaitun mempunyai unsur emolien dan menyegarkan.



Minyak Zaitun

# PELAN JALAN BERAYA

MISI : KUNJUNG MENGUNJUNG

PENCAPAIAN : 10,000 LANGKAH SEHARI

Rumah Pakcik Brahim  
2 km



Rumah Opah Yah  
1.9 km



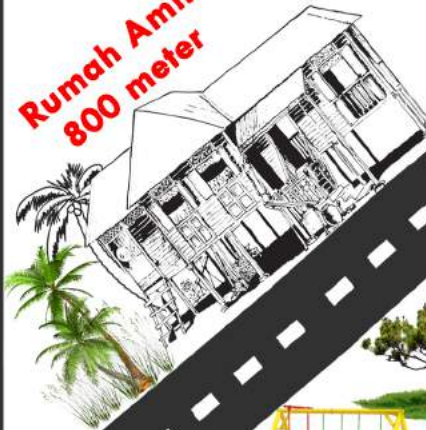
Rumah Nek Endot  
1.8 km



Rumah Siti Cun  
1.7 km



Rumah Amir  
800 meter



Rumah Ecah  
910 meter



Rumah AKU

Masa raya ni, daripada layan tv je, baik kita kunjung mengunjung sanak saudara, jiran tetangga.

*Sihat Dengan Bergerak Aktif!*

Kampung Sini

Kampung Sana



Jangan lupa aktifkan aplikasi BookDoc anda.



*Bersalaman dihari raya.*

Maaf memaafi sesama kita adalah amalan yang sangat mulia.

**JANGAN LUPA BAWA** *pembersih tangan (hand sanitizer)* dan *tisu* untuk memastikan kebersihan tangan kita.

Tuan rumah juga boleh menyediakan *pembersih tangan (hand sanitizer)* yang sangat praktikal kepada tetamu.



# MENANGANI TANTRUM ANAK SEMASA BERAYA



## MEMBERIKAN NASIHAT DENGAN BAIK

Pujuk dan nyatakan mengapa kata-kata atau tingkah laku tersebut tidak wajar dan nyatakan kesan dari perbuatan tersebut.

## MEMBERI LARANGAN BUKAN LISAN (BAHASA ISYARAT)

Memberi isyarat larangan mampu mengajar anak tertib dalam menziarahi saudara-mara.

## MEMBERI LARANGAN LISAN

Jika larangan bukan lisan tidak meninggalkan kesan kepada anak, ibu-bapa boleh cuba mengajar dengan memberi larangan lisan secara baik tetapi tegas.

## GANJARAN

Beri ganjaran bagi tindakan baik yang anak lakukan. Hukuman ringan seperti tepuk tapak kaki adalah pilihan terakhir.

# Raya Tanpa Rokok



- 1 Semasa berpuasa, kita telah mula berhenti merokok sempena Nafas Baru Bermula Ramadan
- 2 Tetapkan pendirian anda untuk kekal berhenti merokok.



## Tip Berhenti Merokok Di Hari Raya:

1. Buat sesuatu seperti bersua/sapa dengan tetamu untuk melupakan rokok.
2. Melengah-lengahkan masa 5 minit atau katakan nanti sebentar
3. Meregangkan otot dan tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan.
4. Minum air masak dan elakkan minuman berkafein di hari raya.
5. Menjauhkan diri daripada orang yang merokok di hari raya.
6. Mengelakkan diri daripada situasi yang mendorong kepada merokok.
7. Mengunyah sesuatu seperti kekacang.

<https://www.infosihat.gov.my/index.php/isu-semasa/42-tips-berhenti-merokok>



# Mitos Kesihatan

Orang kurus tidak akan alami masalah kolestrol tinggi

Anda mesti beranggapan masalah kolestrol tinggi dalam darah hanya dialami oleh orang yang berlebihan berat badan dan obesiti sahaja, kan? SALAH! orang kurus juga boleh mengalaminya! Puncanya adalah seperti pengambilan makanan berlemak, kurang bersenam dan merokok. Pastikan hari raya ini, amalkan pemakanan yang sihat, lakukan senaman 30 minit setiap hari dan kalau boleh, sambung amalan 'puasa' merokok ye! Jangan lupa buat pemeriksaan kesihatan secara berkala.



Semua jenis lemak adalah tidak baik

TIDAK! Jangan salah faham ye. Semua jenis nutrisi termasuk lemak, ada peranan di dalam badan kita. Lemak akan menjadi 'tidak baik' bila diambil secara berlebihan. Musim perayaan ini, mesti banyak makanan berlemak, kan? Memang semuanya sedap, tapi cukup hanya sekadar merasa sahaja. Ingat, sesal dahulu pendapatan, sesal kemudian, darah tinggi dan obesiti jadinya!



Saya boleh makan apa sahaja sebab saya kerap bersenam

Aktif bersenam tidak bermaksud anda boleh makan apa sahaja. Bersenam membakar kalori, tetapi kalori yang dibakar perlu diseimbangkan dengan kalori yang diambil. Oleh itu, anda dinasihatkan agar menjaga pemakanan walaupun aktif bersenam. Raya ni, makan tu makan juga, bersenam jangan lupa!

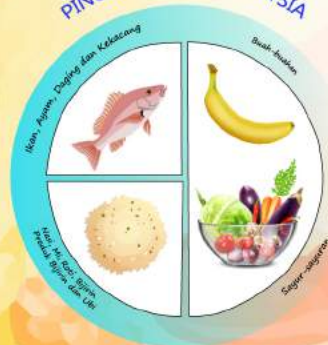


Gula menyebabkan diabetes

Gula penyebab diabetes. Benar TETAPI anda perlu tahu bahawa pengambilan makanan yang tinggi kalori dan minuman yang mempunyai gula tersembunyi juga penyebab penyakit termasuklah diabetes. Musim perayaan ini, amalkan makan dan minum secara sihat, takut nanti tahap gula dalam darah nanti naik mencanak pula.



#SukuSukuSeparuh



#SukuSukuSeparuh

# RAYA?

## Makan! Makan! Makan!



Raya memang sinonim dengan hidangan makanan yang sangat menarik dan pelbagai. Jangan jadikan perayaan ini sebagai satu pesta pembaziran dan penyebab masalah kesihatan kepada diri anda.

### Tip Pemakanan Sihat Sempena Perayaan:



Sediakan menu sihat sebagai hidangan keluarga dan tetamu.

Boleh rujuk ke: [nutrition.moh.gov.my](http://nutrition.moh.gov.my)



Sediakan pilihan air kosong untuk tetamu.



Ketahui jumlah kalori yang anda perlu ambil (banyak aplikasi dalam *google play store & apple store* yang boleh membantu anda mengira kalori ini).



Pilih makanan dengan kuantiti yang diperlukan anda (*portion*).

Kurangkan garam dan makanan berlemak.

Jangan lupa konsep suku suku separuh.



#SukuSukuSeparuh

Hadkan pengambilan kuih / biskut raya yang manis



Jangan pilih minuman yang manis / berkarbonat. Sekiranya tiada pilihan (yang disediakan tuan rumah) anda boleh bawa sendiri air kosong dalam beg.





# Raikan Aidilfitri

## DENGAN SENYUMAN, BUKAN KEBIMBANGAN

Kebanyakan penyakit cegahan vaksin seperti difteria, batuk kokol, campak dan lain-lain disebarkan secara langsung dari seorang ke seorang. Dapatkan imunisasi bagi melindungi diri dan yang tersayang daripada penyakit ini.



*Tibanya Seawal yang dinantikan,  
Tetamu mesra sepanjang bulan,  
Patuhi jadual imunisasi kebangsaan,  
Sambut lebaran tanpa kebimbangan.*



Untuk maklumat lanjut, sila layari [www.ifl.my](http://www.ifl.my)

Inisiatif Oleh



Anjuran



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



Berat badan semasa puasa dah turun, kan? Apa kata kalau kita cuba kekalkan berat badan tersebut dan cuba turunkan dengan konsisten.

Tip Penurunan Berat Badan Selepas Perayaan

# Tom Bakar Kalori!

1



Tetapkan corak pemakanan yang seimbang.

#sukusukuseparuh

2



Berhenti sebelum kenyang dan hadkan pengambilan kalori.

3



Pengambilan air yang cukup penting untuk keseimbangan tenaga dan berat badan.

4



Lebihkan pengambilan buah, sayur dan serat. Jauhi makanan segera dan makanan ringan.

5



Dapatkan rehat dan tidur yang cukup untuk mengimbangi penggunaan tenaga.

6



Lakukan aktivi fizikal, seperti berjalan 10,000 langkah sehari.

# Tom Selfie/Wefie

HARI KESELAMATAN MAKANAN SEDUNIA!  
7 Jun 2019

ADAKAH  
ANDA  
TAHU



United Nation (UN) telah mengisytiharkan 7 Jun sebagai Hari Keselamatan Makanan Sedunia atau "World Food Safety Day" buat pertama kalinya pada tahun ini.

Kempen "Support World Food Safety Day" juga telah dilancarkan untuk memberi kesedaran kepada masyarakat dunia tentang kepentingan keselamatan makanan.

Di peringkat global, kempen ini adalah untuk setiap individu menyatakan sokongan dalam bentuk rakaman video atau gambar terhadap sambutan Hari Keselamatan Makanan Sedunia.

*Tom SELFIE/WEFIE sokongan anda!*  
Ikuti langkah-langkah berikut :



1

Like Facebook BKKMHQ

2

Rakam video selfie secara individu atau berkumpulan tidak melebihi 40 saat

3

Cipta mesej paling kreatif mengapa Hari Keselamatan Makanan Sedunia ini perlu disambut? Contoh : "Saya/ Kami sokong Hari Keselamatan Makanan Sedunia kerana....."

4

Gunakan buah epal sebagai prop dalam video. Sekiranya tiada, boleh menggantikan dengan apa-apa buah yang lain

5

Muatnaik video ke akaun Twitter, Instagram dan Facebook dan sertakan hashtag #WorldFoodSafetyDay dan #FAOWHOCodex

6

Pastikan akaun Instagram dan Twitter tidak diprivasi



support  
**World Food Safety Day**

Pesanan : Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



fsq.moh.gov.my



bkkmhq



BKKMPutrajaya



Tahniah  
Kepada

PEMENANG

Nurlaila Kamit

SPEAK  
OUT

**CABARAN**  
**SPEAK OUT**  
2019

**TEMA**  
"Kepada perokok yang disayangi..."  
Pesanan/nasihah yang ringkas & bermakna yang dapat diutamakan kepada perokok-perokok tegar di seluruh Malaysia.

**LANGKAH UNTUK MENYERTAI**  
**CABARAN Speak OUT**

Tapkan pesanan/nasihah anda dengan tidak melebihi 20 patah perkataan. Takut nak di Instagram/Twitter/Facebook anda dan disertakan sekali #speakoutchallengekkm #sihatmilikku

**Carikilang**  
"Jomlah bang, kita berhenti merokok, senngan dat di baik lagi fagus" #speakoutchallengekkm #sihatmilikku

**TARIKH TUTUP**  
31 MEI 2019  
LAMBAT!

**SYARAT PENYERTAAN**

- 1. Cabaran Speak Out Challenge KKM ini adalah terbuka kepada semua orang yang berminat untuk berhenti merokok.
- 2. Cabaran Speak Out Challenge KKM ini adalah terbuka kepada semua orang yang berminat untuk berhenti merokok.
- 3. Cabaran Speak Out Challenge KKM ini adalah terbuka kepada semua orang yang berminat untuk berhenti merokok.
- 4. Cabaran Speak Out Challenge KKM ini adalah terbuka kepada semua orang yang berminat untuk berhenti merokok.
- 5. Cabaran Speak Out Challenge KKM ini adalah terbuka kepada semua orang yang berminat untuk berhenti merokok.

**Keputusan pertandingan**  
SILA TUNGGU AKARIBAH  
MENDATANG!

Berhentilah merokok, simpan duit itu untuk masa depan kerana lebih banyak manfaatnya.

#UntukKeluargaTersayang  
#UntukPerokokTegar  
#SpeakOutChallengeKkm  
#SihatMilikku  
#BerhentiLhMerokok  
#MohonShareDanLike

Nurlaila Kamit  
1 May at 15:29

Berhenti lh merokok , simpan duit itu untuk masa depan kerana lebih byk manfaat nya  
#UntukKeluargaTersayang #UntukPerokokTegar #SpeakOutChallengeKkm  
#SihatMilikku #BerhentiLhMerokok #MohonShareDanLike

Wahai adik , abg , pakcik2  
Berhenti lh merokok sebab merokok itu mengundang bahaya kepada diri sendiri .

Kata kan kepada perokok

Sila DM facebook MyHealthkkm untuk menebus cenderahati.

# *Selamat Hari Raya Maaf Zahir Batin*

Tamat Ramadan raya menjelma,  
Rumah dihias bagai istana,  
Kesihatan anda pilihan utama,  
Jadikan Hari Raya penuh makna.



*Ikhlas,*

*Bahagian Pendidikan Kesihatan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia*