

EDISI OGOS 2020

MyHEALTH

For Life

**PERINTAH
KAWALAN PERGERAKAN
PEMULIHAN (PKPP)**

**JANGAN LEKA DAN ALPA
KITA BELUM MENANG**
#pelitupmukasalinglindungi

DR. ADHAM

**SAMBUTAN HARI
HEPATITIS SEDUNIA
TAHUN 2020**

AMANAT YB DATO'SRI DR. ADHAM BIN BABA

KENALI PENYAKIT HEPATITIS



ISI KANDUNGAN

1.	Amanat YB Menteri Kesihatan Sempena Sambutan Hari Hepatitis Sedunia 2020	4
2.	Hati dan Kesihatan	
	● Fungsi Hati	5
	● Apa Itu Hepatitis?	
	● Ambil Tahu Tentang Penyakit :	
	- Hepatitis A	6-7
	- Hepatitis B	
	- Hepatitis C	
	● Pengurusan Diet Hati Berlemak	8-9
	● Hati Bersih Minda Sihat	10-11
	● Mitos Tentang Hati	
	- <i>Penyakit Hepatitis</i>	12-13
3.	Immunise4Life	
	-Melindungi Hati/ Hepar Anda Dengan Vaksin	14
4.	Perkembangan COVID-19 Di Malaysia	
	● Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP)	
	-7 Strategi PKPP	15
	-Aktiviti-aktiviti yang Dibenarkan	16
	-Jangan Leka dan Alpa, Kita Belum Menang	17
	● Kesiapsiagaan Fasiliti dan Kapasiti Makmal COVID-19	18-19
	● Peranan Bahagian Kawalan Penyakit Dalam Menangani COVID-19	20-22
	● Risiko Pesakit Hepatitis Dijangkiti COVID-19	23
5.	Kospen Plus	
	-Menuju Warga Kerja yang Sihat	24-25
6.	Selamat Memulakan Persekolahan	26
7.	Selamat Menyambut Hari Merdeka Ke-63	27
8.	Bukan Soal Kurus: Cabaran Virtual IFitEr	28

Dari Meja Ketua Pengarang

Assalamualaikum wbt dan Salam Sejahtera,

SAMBUTAN HARI HEPATITIS - 28 JULAI 2020

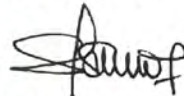
Berjumpa kita lagi di **MyHEALTH for Life Edisi Ogos 2020**. Edisi kali ini membawa pembaca menjelajah ke topik penyakit Hepatitis bersempena Sambutan Hari Hepatitis Sedunia dan perkembangan kes COVID-19 di Malaysia.

Tema sambutan di Malaysia ialah "MY Missing Millions". Tema ini menyatakan betapa pentingnya bagi kita untuk mengesan seramai mungkin orang yang dijangkiti virus Hepatitis bagi membolehkan rawatan segera dapat diberikan.

Sejak beberapa minggu yang lepas, kes positif COVID-19 di Malaysia kembali mencatatkan angka dua digit. Situasi ini tidak boleh diambil mudah dan ia boleh dianggap sebagai amaran awal. Kita sekarang berada di dalam fasa Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) dan kejayaannya adalah sangat bergantung kepada diri kita sendiri. Nasihat demi nasihat serta amaran yang dikeluarkan tidak akan memberi apa-apa makna jika kita tidak komited dan bersungguh-sungguh untuk memutuskan rantaian jangkitan COVID-19. Budayakanlah kebiasaan baharu dalam kehidupan harian iaitu Elakkan 3S / 3C dan Amalkan 3W. Ingat, Jangan Leka atau Alpa, Kita Belum Menang.

Sebarang maklumat lanjut mengenai penyakit Hepatitis dan bahan-bahan promosi kesihatan berhubung COVID-19 boleh diperolehi daripada laman sesawang Portal MyHEALTH dan Infosihat. Sekian, salam hormat dari saya.

#myhealthkkm
#sihatmilikku
#COVID-19



SURAIYA SYED MOHAMED
Pengarah

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Edisi kedua. Tahun ke-3 Terbitan

Cawangan Media Kesihatan
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Aras 1-3, Blok E10, 62590 Putrajaya,
Kementerian Kesihatan Malaysia
Emel: myhealth@moh.gov.my
Laman Web :
www.myhealth.gov.my
<http://covid-19.moh.gov.my/>

PENAFIAN: Isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan makluman dan secara umum sahaja. Bahan-bahan tersebut tidak sama sekali bermaksud untuk menggantikan penjagaan kesihatan atau perhatian profesional yang diberikan oleh seseorang pengamal bertauliah. Pembaca disarankan untuk mendapatkan khidmat konsultasi sebelum melakukan aktiviti fizikal.



Teknikal



Sidang Pengarang



Pasukan Foto



Pasukan Kreatif



AMANAT YB DATO' SRI DR. ADHAM BIN BABA MENTERI KESIHATAN MALAYSIA

SEMPENA *Sambutan* HARI HEPATITIS SEDUNIA 2020

Syukur Alhamdulillah ke hadrat Allah SWT kerana dengan izin dan limpah rahmat dari-Nya, kita masih dipanjangkan umur dan diberikan kesihatan yang baik dalam menghadapi kejutan dunia dengan penularan wabak Covid-19. Pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bersama-sama dengan lain-lain kementerian dan agensi telah berganding bahu, mengembeling usaha dan meletakkan komitmen yang begitu tinggi sehingga berjaya membendung penularan wabak ini. Ucapan tahniah dan syabas daripada saya!.

Terima kasih kepada Jawatankuasa Editorial E-Majalah MyHealth 2020 yang telah bertungkus-lumus untuk memastikan kelancaran penerbitan majalah ini yang bertujuan mempromosikan maklumat kesihatan kepada rakyat Malaysia.

Dunia akan menyambut Hari Hepatitis Sedunia pada 28 Julai setiap tahun. Tema sambutan di peringkat antarabangsa iaitu "Find The Missing Millions" manakala untuk Malaysia "MY Missing Millions" adalah bertujuan untuk mengesan seramai mungkin orang yang dijangkiti virus Hepatitis bagi membolehkan rawatan segera diberikan.

Hepatitis adalah satu penyakit keradangan hati akibat jangkitan virus Hepatitis A, B, C, D atau E. Di Malaysia, Hepatitis yang lazim dilaporkan ialah Hepatitis A, B dan C. Bersempena sambutan Hari Hepatitis Sedunia 2020 ini, KKM menasihatkan rakyat agar sentiasa mengamalkan cara hidup yang sihat dan mengelakkan diri daripada risiko jangkitan. Adalah disarankan juga agar tidak berkongsi alat kebersihan diri peribadi tertentu seperti ketip kuku, berus gigi, pisau cukur dan lain-lain kerana ia boleh menyebabkan luka di mana virus boleh menular. Pesakit Hepatitis juga dinasihatkan agar tidak menderma darah kerana ia boleh menyebabkan jangkitan kepada penerima darah. Amalan hubungan seks secara selamat juga dapat mencegah daripada penularan jangkitan.

Bagi mereka yang terdedah kepada risiko jangkitan virus Hepatitis adalah dinasihatkan untuk menjalani ujian saringan virus Hepatitis bagi mengesan jangkitan dan seterusnya diberikan rawatan awal. Ibu bapa turut dinasihatkan untuk memastikan anak mereka diberi imunisasi Hepatitis B yang lengkap mengikut jadual yang ditetapkan dalam Program Imunisasi Kebangsaan. Selamat Menyambut Hari Hepatitis Sedunia 2020 : "MY Missing Millions".

YB DATO' SRI DR. ADHAM BIN BABA
Menteri Kesihatan Malaysia



HATI & KESIHATAN



Hati ialah organ dalaman yang penting dan terbesar dalam badan manusia

Kedudukan hati dalam badan adalah di bahagian kanan ruang perut

FUNGSI *Hati* DALAM TUBUH BADAN



APA ITU HEPATITIS?

Hepatitis adalah satu penyakit yang menyebabkan keradangan hati akibat jangkitan virus hepatitis A, B, C, D atau E. Hepatitis A dan E ialah jangkitan akut biasanya disebabkan oleh pengambilan makanan atau air yang tercemar. Manakala jenis B, C dan D boleh menjadi penyakit kronik dan merupakan punca utama kepada sirosis (parut) hati dan kanser hati.

AMBIL TAHU TENTANG

HEPATITIS A

CARA JANGKITAN

- ➔ Menerusi pengambilan air dan makanan yang tercemar
- ➔ Menyebarkan jangkitan tersebut pada minggu pertama dan boleh terus menyebarkannya selama 2-3 minggu sebelum mula menunjukkan sebarang gejala



GOLONGAN YANG BERISIKO MENDAPAT JANGKITAN

Individu yang:

- ✓ Mengambil makanan dan minuman yang tercemar
- ✓ Tinggal di tempat yang tidak mempunyai kemudahan bekalan air bersih dan tandas yang sempurna

HEPATITIS B DAN HEPATITIS C

- ➔ Berkongsi jarum suntikan
- ➔ Luka yang terdedah
- ➔ Hubungan seks tidak selamat



- ➔ Jangkitan daripada ibu kepada anak



- ➔ Pendedahan kepada barang tercemar



- ✓ Individu yang berkongsi peralatan yang tercemar
- ✓ Pasangan seks kepada pembawa virus Hepatitis B dan Hepatitis C
- ✓ Bayi yang lahir dari ibu yang dijangkiti
- ✓ Penerima produk darah tercemar



Sumber :

Dr. Fazidah bt Yuzwan, KPPK
Sektor Kawalan HIV, STI dan HEP C,
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

Dr. Diana bt Mahat, KPPK
Sektor Penyakit Cegahahan Vaksin
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

PENYAKIT HEPATITIS

Amalkan Cara
Hidup Sihat

TANDA DAN GEJALA

Hepatitis kebanyakannya tiada tanda / gejala. Gejala hanya muncul apabila sudah menghidap hepatitis kronik iaitu

➔ Warna kuning pada mata dan kulit (jaundis)



➔ Air kencing berubah menjadi warna gelap



➔ Rasa tidak selesa pada abdomen



➔ Kurang selera makan



➔ Demam



➔ Letih lesu



➔ Hilang selera makan



➔ Loya & muntah



➔ Sakit perut



PENCEGAHAN

- ✓ Amalan penjagaan kebersihan diri yang baik
- ✓ Menggunakan air dan makanan yang bersih & selamat
- ✓ Sistem tandas dan pelupusan sampah yang sempurna
- ✓ Minum air yang terawat atau yang telah dimasak
- ✓ Elakkan minum air paip dan amalkan kebersihan diri apabila melawat negara yang berisiko tinggi
- ✓ Mengambil vaksin Hepatitis A di fasiliti swasta



- ✓ Penyakit Hepatitis B boleh dicegah dengan mengambil vaksin Hepatitis B
- ✓ Tiada vaksin untuk penghidap Hepatitis C. Namun penghidap Hepatitis C boleh sembuh dengan rawatan dan ubatan terkini
- ✓ Amalan hubungan seks yang sihat dan selamat
- ✓ Tidak berkongsi peralatan peribadi yang tercemar
- ✓ Golongan berisiko disarankan menjalani saringan Hepatitis

PENGURUSAN DIET HATI BERLEMAK

HATI BERLEMAK

Di Malaysia, sebanyak 25% populasi mempunyai penyakit hati berlemak iaitu sejenis keradangan hati disebabkan pemakanan yang tidak sihat.

Jika penyakit ini dibiarkan tanpa rawatan, ia boleh menyebabkan keradangan dan parut pada hati seterusnya membawa kepada kerosakan hati.

Rawatan paling berkesan untuk penyakit ini adalah pengubahsuaian **amalan hidup sihat**.



AMALAN HIDUP SIHAT

PENGURUSAN BERAT BADAN

Penghidap hati berlemak yang obes atau berlebihan berat badan digalakkan untuk menurunkan berat badan secara berperingkat (tidak melebihi 1kg seminggu).

Keperluan kalori untuk penurunan berat badan:

Lelaki: 1200-1500kcal sehari

Perempuan: 1000-1200kcal sehari



DIET MEDITERRANEAN

Diet ini tinggi dengan bijirin penuh (beras perang, oat, *millet*, *quinoa*, bihun jenis beras perang), sayur-sayuran, buah-buahan, legum, kekacang, produk tenusu dan ikan.

Minyak zaitun sebagai sumber utama minyak masak.

Pengambilan daging merah, daging proses dan gula tidak digalakkan.



AKTIVITI FIZIKAL

Melakukan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal intensiti sederhana sepanjang minggu atau sekurang-kurangnya 75 minit aktiviti fizikal intensiti tinggi.

Bukan semua JENIS LEMAK SAMA

LEMAK TEPU DAN LEMAK TRANS MEMPUNYAI KESAN NEGATIF KEPADA HATI

LEMAK TEPU: Santan, kulit ayam, lemak ayam dan daging, minyak kelapa, minyak isirung sawit, minyak sapi, mentega, *shortening*, produk tenusu tinggi lemak.

LEMAK TRANS: Makanan segera atau makanan proses, makanan sejuk beku, pastri.

PENGAMBILAN LEMAK TAK TEPU ADALAH DIGALAKKAN

ASID LEMAK POLI TAK TEPU: minyak jagung, minyak bunga matahari, minyak soya, tofu, tempe, walnut.

ASID LEMAK MONO TAK TEPU: minyak zaitun, minyak kacang tanah, minyak kanola, minyak kelapa sawit, badam, kacang hazel.

MAKANAN DAN MINUMAN TAMBAHAN FRUKTOSA

Bahan seperti sirap jagung tinggi fruktosa dalam minuman bergas, minuman tenaga, makanan dan minuman manis, gula-gula menyumbang kepada hati berlemak.

MINUMAN KERAS / ALKOHOL

Merupakan salah satu penyumbang kepada hati berlemak.



PINGGAN SIHAT MALAYSIA

- 1/4 porsi pinggan ialah nasi, mi, roti dan bijirin lain. Pengambilan bijirin penuh adalah digalakkan
- 1/4 porsi sumber ikan, ayam, daging dan kekacang
- 1/2 porsi buah dan sayur
- Pengambilan air kosong atau susu rendah lemak
- Kurangkan pengambilan gula dan garam



Cara hidup yang sihat melibatkan senaman, diet seimbang dan kawalan berat badan ideal penting untuk rawatan hati berlemak.

HATI BERSIH MENTAL SIHAT

Menurut Polisi Kesihatan Mental Malaysia - Kesihatan Mental merujuk kepada keupayaan individu, kumpulan dan persekitaran untuk berinteraksi di antara satu sama lain bagi menjana perasaan sejahtera dan fungsi yang optima dan menggunakan kebolehan kognitif / intelek, afektif / emosi dan perhubungan dalam mencapai matlamat individu dan kumpulan.

Hati yang bersih
dapat membawa diri
ke arah kehidupan
yang sejahtera

Langkah-Langkah
Mudah Untuk
Mencapai Kesihatan
Mental Yang Baik



Sumber : Portal MyHEALTH

01

Tetapkan hati untuk terus
mengamalkan cara hidup sihat



- » Makan makanan seimbang
- » Mengekalkan berat unggul
 - » Meluangkan masa untuk rehat dan riadah
 - » Cukup tidur dan rehat
 - » Mengenali kekuatan dan kelemahan diri anda.
- » Mensasarkan matlamat yang boleh dicapai.
- » Belajar menerima apa yang anda tidak boleh ubah.

02

Tenangkan hati ketika
membuat keputusan



- » Ketahui fakta-fakta yang berkaitan.
- » Buat pertimbangan antara kebaikan dan keburukan.
- » Libatkan orang lain yang terlibat dalam membuat keputusan.

03



Dengar
suara
hati anda

Suara hati/perasaan memberitahu apa yang sedang berlaku, apa yang anda perlukan, juga apa yang penting untuk diri anda. Suara hati/perasaan akan memberitahu bila anda perlu menjaga diri seperti:

- » Mencari teman bila kesunyian.
- » Menangis bila bersedih.
- » Menyanyi dan tersenyum bila gembira.

Anda boleh berpura-pura untuk tidak berasa apa-apa namun anda tetap ada perasaan. Berikut adalah beberapa perasaan yang kuat kita alami sesekali dalam hidup:

- » Keserangan
- » Disayangi
- » Ketakutan
- » Kesedihan
- » Tiada upaya
- » Malu

Tidak salah jika meluahkan perasaan anda sesuai dengan tempat dan keadaan kerana dengan memendam perasaan di dalam hati akan lebih mengganggu perasaan.

04

Dengan hati kita belajar menangani kritikan dengan baik

Bila anda dikritik, anda boleh:

• Berada dalam keadaan selesa

- » Tarik nafas panjang
- » Nyatakan atau lafazkan perkataan "tenang" (*relax*)
- » Bayangkan anda berada di tempat yang selamat untuk beberapa saat

Buat keputusan apa yang patut diterima atau dipercayai. Tidak perlu menerima semua kenyataan yang dibuat mengenai diri anda, boleh memilih untuk menerima atau menolak kritikan tersebut, kerana anda sendiri yang lebih mengetahui tentang diri anda.

05

Belajar untuk menyukai diri sendiri

- ▶ Adalah BOLEH untuk menyukai diri dan menjadikan anda sahabat kepada diri anda.
- ▶ Buatlah satu perkara baik setiap hari sebagai hadiah istimewa untuk diri anda.
- ▶ Anda boleh bercakap perkara yang baik-baik tentang diri anda.
- ▶ Anda tidak perlu menyukai semua orang dan semua orang tidak perlu menyukai anda.



06

Belajarlah berkata "TIDAK"

Katakanlah "TIDAK" bila disuruh membuat perkara yang menyalahi undang-undang, tidak jujur atau yang bertentangan dengan kepercayaan anda dan ada kalanya anda perlu bertindak tegas.



07

Terima perubahan dalam hidup

Beri diri anda masa untuk menyesuaikan diri dari satu perubahan ke perubahan yang lain.

08

Bina keluarga bahagia



- ▶ Beri mereka sokongan sewaktu diperlukan.
- ▶ Luangkan masa untuk berbual mesra penuh kasih sayang dan bermain serta bersantai bersama keluarga.
- ▶ Rumah kami syurga kami - Jadikan rumah anda tempat yang aman dan menyeronokkan untuk kembali setelah penat sehari suntuk bekerja.

09

Dapat bantuan dari profesional bila diperlukan



Jangan simpan semua masalah dan kebimbangan diri anda. Anda tidak bersendirian dan boleh berbincang dengan orang yang anda percayai.

PENYAKIT HATI HANYA TERJADI PADA PEMINUM ALKOHOL DAN PENGGUNA UBAT-UBATAN



TIDAK BENAR. Selain daripada minum alkohol dan mengambil ubat-ubatan secara berlebihan, penyakit hati juga boleh disebabkan oleh jangkitan virus Hepatitis B dan virus Hepatitis C. Penyakit Hepatitis juga boleh berjangkit daripada ibu kepada bayi serta jika anda berkongsi jarum suntikan dengan individu lain.

KEGAGALAN HATI MEMERLUKAN PEMBEDAHAN TRANSPLAN

Pesakit Hepatitis tidak perlu melakukan pembedahan transplan secara sepenuhnya kerana transplan sebahagian sudah mencukupi untuk hati meregenerasi sel-selnya dengan baik.

WANITA LEBIH CENDERUNG MENDERITA PENYAKIT HATI

TIDAK BENAR. Mitos ini mungkin terjadi disebabkan kes-kes lampau. Ternyata kajian semasa menunjukkan risiko yang sama untuk lelaki dan wanita.

RISIKO HEPATITIS C HANYA PADA MEREKA YANG MENGGUNAKAN JARUM SUNTIK BERGANTIAN



Ternyata mitos ini TIDAK BENAR kerana penyakit Hepatitis C juga boleh berjangkit melalui hubungan seksual yang tidak selamat, jangkitan daripada ibu ke anak serta perkongsian barangan peribadi yang tercemar dengan virus Hepatitis.

PENYAKIT HATI TIDAK DAPAT DIPULIHKAN

Sehingga hari ini, tiada penawar untuk mengubati hati berlemak (*fatty liver*). Amalan hidup sihat seperti berikut dapat mengurangkan jangkitan Hepatitis:

- Hindari alkohol.
- Kurangkan manisan gula anda.
- Hentikan pengambilan makanan berlemak.
- Kerap bersukan.
- Kekalkan berat badan yang sihat.
- Kawal kadar gula darah anda.



MITOS TENTANG

PENYAKIT HATI BERLEMAK (FATTY LIVER) ADALAH KEADAAN JARANG BERLAKU

Hati berlemak (*fatty liver*) menjadi semakin biasa di seluruh dunia. Pola makan yang tidak sihat, budaya minum alkohol berlebihan dan tahap obesiti yang lebih tinggi di negara maju boleh menjadi sebabnya. Kira-kira 25-30% mempunyai hati berlemak, dan dari jumlah ini, sekitar 15% boleh menyebabkan sirosis dan barah.



Kajian-kajian terdahulu mendapati bahawa hati berlemak di kesan dalam 20% populasi penduduk di Amerika Utara dan Eropah. Manakala di rantau Asia Pasifik, kadar hati berlemak di Jepun adalah sebanyak 30% dalam tahun 2004. Lingkungan umur pesakit hati berlemak adalah 40-49 tahun dan ianya kerap berlaku di kalangan kaum lelaki.

KOPI DAPAT MENYEBABKAN PENYAKIT HATI

Menurut pelbagai kajian di Amerika Syarikat dan England, minum 4 cawan kopi sehari dapat mengurangkan risiko sirosis sebanyak 65%. Kopi sebenarnya tidak digalakkan bagi mereka yang mempunyai tekanan darah tinggi, dan gangguan pencernaan. Oleh itu, minum kopi dalam had yang munasabah.



HEPATITIS B MENYEBABKAN KEKUNINGAN MATA DAN KULIT

TIDAK BENAR. Dalam beberapa kes, Hepatitis B tidak mempunyai gejala. Penyakit Kuning disebabkan oleh bilirubin yang berlebihan (pigmen dari sel darah merah yang telah mati dan pecah). Jangkitan Hepatitis menyebabkan gangguan pada fungsi hati. Apabila fungsi hati terganggu, bilirubin tidak dapat diproses dengan baik dan menyebabkan penyakit kuning.

Disemak oleh:
Dr. Diana Binti Mahat, KPPK,
Sektor Kawalan VPD dan FWBD,
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM



MELINDUNGI Hepar/Hati ANDA DENGAN VAKSIN

Jangkitan virus hepatitis boleh menyebabkan keradangan hepar/hati dan mengakibatkan penyakit kronik atau maut. Sesetengah jangkitan virus ini seperti hepatitis A dan hepatitis B boleh dicegah dengan vaksin. Ambil kedua-dua vaksin ini untuk melindungi hepar/hati anda.



Vaksin Hepatitis A



Hampir 100% orang membentuk tahap perlindungan antibodi terhadap virus Hepatitis A dalam satu bulan selepas mendapat satu dos suntikan vaksin.

Golongan yang Memerlukan Vaksin Hepatitis A

Kanak-kanak yang tinggal di negara yang mempunyai risiko jangkitan hepatitis A

Individu yang menghidap penyakit hepar/hati kronik

Melancong ke negara yang mempunyai kes hepatitis A yang tinggi (Afrika, Asia & Amerika Tengah dan Selatan)

Individu yang menghidap penyakit yang memerlukan pemindahan darah seperti Hemofilia dan Talasemia

Pekerja kesihatan, pengendali makanan dan kakitangan makmal

Lelaki yang melakukan hubungan intim dengan lelaki

Individu yang terlibat dalam penyalahgunaan dadah



Untuk maklumat lanjut, sila layari immunise4life.my/vaksin-untuk-perjalanan

Inisiatif Oleh



Anjuran

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

Vaksin Hepatitis B



Vaksin hepatitis B diberi kepada semua bayi masa lahir dan pada umur 1 bulan dan 6 bulan sejak tahun 1989. Bagi mereka yang lahir sebelum 1989 atau yang lahir di luar negara, adalah digalakkan mendapat vaksin hepatitis B ini.

Golongan yang Memerlukan Vaksin Hepatitis B

Bayi baru lahir

Tinggal bersama individu yang dijangkiti atau individu yang berpotensi untuk dijangkiti hepatitis B

Pekerja kesihatan dan keselamatan awam yang berisiko terdedah kepada darah

Melancong ke negara yang mempunyai kes hepatitis B yang tinggi (Asia, Afrika, Amerika Selatan dan Caribbean)

Individu yang menghidap penyakit hepar/hati kronik atau kegagalan ginjal

Individu yang menghidap penyakit yang memerlukan pemindahan darah seperti Hemofilia dan Talasemia

Orang dewasa berusia 19 hingga 59 tahun yang menghidap penyakit diabetes

Bayi yang lahir dari ibu yang dijangkiti hepatitis B

Pesakit yang menghadiri klinik-klinik STD dan HIV

Imigran yang datang dari kawasan yang mempunyai kes hepatitis B yang tinggi

Individu yang terlibat dalam penyalahgunaan dadah

Pesakit yang menjalani hemodialisis

Lelaki yang melakukan hubungan intim dengan lelaki

Individu yang mempunyai pasangan seksual yang ramai



PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN PEMULIHAN (PKPP)

10 JUN HINGGA 31 OGOS 2020

Kerajaan melaksanakan PKPP dengan berteraskan
7 Strategi iaitu :



Penguatan
Kesihatan Awam

Perundangan dan
Penguatkuasaan



Penguatan
Kawalan Sempadan

Pembukaan
Sepenuhnya
Sektor Ekonomi



Pembudayaan
Kebiasaan Baharu

Pemeriksaan
Tanggungjawab
Komuniti



Perlindungan
Golongan Berisiko

BAHAN-BAHAN PROMOSI KESIHATAN
DAN MAKLUMAT BERKENAAN
COVID-19 BOLEH DIDAPATI DARI :



<https://www.infosihat.gov.my/>
<http://www.myhealth.gov.my/>



www.facebook.com/myhealthkkm



t.me/sihatmilikbersama
#SihatMilikku



www.twitter.com/myhealthkkm



www.instagram.com/myhealthkkm



www.youtube.com/myhealthkkm

DAPATKAN SOP PKP PEMULIHAN DARI :

<https://www.mkn.gov.my/web/ms/>



UNTUK SEBARANG PERTANYAAN
BERKENAAN COVID-19 SILA HUBUNGI :

WAKTU OPERASI CRISIS
PREPAREDNESS AND RESPONSE
CENTRE (CPRC) KEBANGSAAN
BERMULA 22 JUN 2020

Untuk sebarang pertanyaan berkenaan penyakit
Koronavirus 2019 (COVID-19) boleh hubungi :

For any inquiries regarding COVID-19 please contact :



Nombor Hotline

03 88810200
03 88810600
03 88810700

atau emel kepada / or email :
cprc@moh.gov.my

atau Whatsapp / or WhatsApp :
+60109699435
+60139279454
+60139360454

Waktu operasi/Operating hours : 8 am-5 pm

ANTARA AKTIVITI-AKTIVITI YANG DIBENARKAN MULAI JULAI 2020

PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN PEMULIHAN (PKPP)

10 JUN HINGGA 31 OGOS 2020

Semua aktiviti mestilah mematuhi SOP yang telah ditetapkan oleh Kerajaan



Aktiviti Masjid dan Surau seperti Solat Jumaat dan Majlis Akad Nikah



Kemasukan Murid Tingkatan 1 - 4 serta murid Kelas Peralihan (15 Julai)

Persidangan Dewan Rakyat dan Dewan Negara

Kemasukan Murid Tahun 5 dan Tahun 6 (15 Julai)



Kemasukan pelajar baharu ke kampus IPT bagi peringkat sijil, asasi, diploma, dan ijazah sarjana muda bagi Sesi Akademik 2020/2021



Kemasukan Murid Tahun 1 - 4 (22 Julai)

Ibadah Korban (selepas Solat Sunat Hari Raya Aidiladha dan 3 hari Tasyrik)



Lawatan pengunjung ke premis dan fasiliti awam seperti muzium, galeri, arkib, pusat kraftangan, memorial, perpustakaan dan kompleks kebudayaan



Seminar, Bengkel, Kursus, Latihan, Ceramah & Semua Majlis Rasmi Kerajaan dan Swasta



Industri kreatif - Pawagam

JANGAN LEKA DAN ALPA, KITA BELUM MENANG

PAKAI PELITUP MUKA,
LINDUNGI DIRI ANDA
DAN ORANG LAIN



**Mulai 1 Ogos, Pemakaian
Pelitup Muka Di Dalam
Pengangkutan Awam Dan
Tempat Awam Bersesak
Adalah Di Wajibkan**

Sumber: Majlis Keselamatan Negara

PATUHI SOP PELITUP MUKA



PEMILIHAN



PEMAKAIAN



PELUPUSAN



KESIAPSIAGAAN FASILITI HOSPITAL DAN KAPASITI MAKMAL SEMASA TEMPORAL PANDEMIK COVID-19

Dato' Dr Norhizan bin Ismail
Pengarah Bahagian Perkembangan Perubatan

Setelah kerajaan mengumumkan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) pada 10 Jun 2020, dengan mengambil kira jumlah kes aktif yang semakin menurun dan kes baru yang semakin berkurangan, beberapa langkah rekonstitusi oleh hospital-hospital COVID-19 dan Pusat Kuarantin telah dilakukan termasuklah penutupan beberapa pusat kuarantin dan penurunan katil khas COVID-19 di fasiliti-fasiliti kesihatan di hospital COVID-19.

Pusat Kuarantin dan Rawatan Berisiko Rendah COVID-19 MAEPS telah menamatkan operasinya pada 10 Julai 2020. Walaupun jumlah katil COVID-19 telah berkurangan, kadar penggunaan katil kekal rendah, sekitar 3% sahaja. Kadar penggunaan katil di semua Pusat Kuarantin dan Rawatan Berisiko Rendah sedia ada seluruh negara adalah 0-1% sahaja.

Semua hospital COVID-19 telah dinasihatkan supaya bersedia dengan pelan kontigensi masing-masing termasuklah pelan "decanting" pesakit sekiranya terdapat peningkatan kes secara mendadak.

40
HOSPITAL



38 Hospital
Kementerian Kesihatan
Malaysia (KKM)



2 Hospital
Universiti

KATIL



2,952



dikhaskan untuk pesakit COVID-19
di hospital COVID-19.

1,389



di Pusat Kuarantin dan Rawatan
Berisiko Rendah seluruh negara.

26

**PUSAT KUARANTIN DAN RAWATAN
BERISIKO RENDAH TELAH BEROPERASI**



56
MAKMAL



56 buah makmal di seluruh negara yang terlibat dalam
memberikan perkhidmatan ujian COVID-19 secara
Reverse Transcription Polymerase Chain Reaction (RT-PCR)
dengan kapasiti maksima 37,004 ujian sehari.

KAPASITI HARIAN MAKMAL COVID-19 NEGARA (SEHINGGA 1 OGOS 2020)

INSTITUSI	BILANGAN	JUMLAH UJIAN/SEHARI	KAPASITI MAKSIMA	%	BILANGAN SAMPEL DITERIMA
Hospital KKM	18	1478	4537	33	656
MKAK	1	412	1500	27	608
MKA	4	481	3200	15	280
IMR, Setia Alam	1	0	5000	0	0
ATM, MOSTI	3	20	390	5	20
Universiti	12	*0	2069	0	3
Makmal Swasta	17	*1490	20640	7	1630
JUMLAH	56	3881	37336	10	3197

* Data tidak lengkap

PERANAN BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT DALAM MENANGANI COVID-19

Ingatlah “Kita Belum Lagi Menang, Tetapi Kita Mesti Menang”. Kita hendaklah jaga diri kita, jaga keluarga, jaga komuniti dan jaga Negara kita demi kesihatan dan keselamatan Negara.



DR. NORHAYATI BINTI RUSLI
PENGARAH KAWALAN PENYAKIT

BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT (BKP)



Fungsi CPRC :

Menjalankan aktiviti surveilans bagi memantau kejadian wabak penyakit berjangkit termasuk COVID-19. Setiap wabak yang berlaku di setiap lokaliti akan disiasat dan dilaporkan oleh Pejabat Kesihatan Daerah (PKD), seterusnya ke Jabatan Kesihatan Negeri (JKN) dan CPRC Kebangsaan bagi memastikan wabak ini dapat dikawal dan intervensi bersesuaian dapat dijalankan segera bagi mengekang penularan wabak.

CPRC KEBANGSAAN

CPRC Kebangsaan bertindak sebagai Pusat Arahan, Kawalan dan Koordinasi (*Command, Control and Coordination*) dalam kesiapsiagaan dan respon menghadapi sebarang jenis kejadian. Pengaktifan Bilik Gerakan COVID-19 di CPCR Kebangsaan, CPCR Negeri dan Bilik Gerakan PKD telah diaktifkan bagi bersiap sedia menghadapi pandemik COVID-19 ini.

Selanjutnya *Rapid Assessment Team (RAT)* dan *Rapid Response Team (RRT)* di peringkat PKD dan negeri bersiap sedia bagi memastikan respon terhadap COVID-19 dapat dilaksanakan dengan segera.

Notifikasi, siasatan dan analisa yang dijalankan di PKD kemudiannya dihantar ke CPCR Negeri untuk dianalisa, dan seterusnya ke CPCR Kebangsaan. Data-data ini dianalisa secara *timely* bagi memastikan penilaian risiko dapat dijalankan secara tepat, dan respon bersesuaian dapat dilakukan dengan cepat, bagi membuat keputusan dan perancangan.

Talian *hotline* COVID-19 telah diwujudkan sejak awal pandemik pada bulan Januari lagi bagi membolehkan orang awam mendapatkan maklumat berkaitan kejadian COVID-19. Selain itu juga, CPCR bertanggungjawab dalam menyelaras penyediaan kenyataan media YBhg. Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia setiap hari bagi membolehkan maklumat disampaikan secara sah dan *timely* kepada masyarakat dengan kerjasama bahagian-bahagian lain yang berkaitan seperti Bahagian Pendidikan Kesihatan dan Unit Komunikasi Korporat.

Perkhidmatan talian pasukan Kesihatan Mental dan Sokongan Psikososial (MHPSS) di CPCR Kebangsaan diwujudkan bagi memberi nasihat serta sokongan psikososial kepada masyarakat.



Menyelaraskan penyediaan semua garis panduan yang berkaitan pengurusan COVID-19 sebagai panduan dan rujukan anggota di semua peringkat KKM termasuk bagi fasiliti swasta.



SOP

Menyemak dan memberikan input teknikal bagi semua SOP Kementerian atau Agensi lain yang berdasarkan Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit dalam menangani pandemik COVID-19 semasa fasa Perintah Kawalan Pergerakan.

Memantau status *stockpile Personal Protective Equipment (PPE)* dan keperluan lain semasa kecemasan ini bagi memastikan bekalan yang mencukupi bagi kegunaan anggota di lapangan seluruh Malaysia.



PERANAN BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT DALAM MENANGANI COVID-19

Aktiviti perkongsian atau pertukaran pengalaman, *best practice* dan kolaborasi dengan negara-negara lain dunia juga dibuat. Antara negara-negara tersebut ialah China, Japan, Korea Selatan dan negara-negara ASEAN. Program ini juga melibatkan pihak WHO, negara-negara OIC, Commonwealth, UNICEF, OIC dan lain-lain.



Bekerjasama dengan Majlis Keselamatan Negara, MAMPU, MOSTI dan KKMM, menghasilkan satu Aplikasi pintar digital yang dinamakan MySejahtera.



RISIKO PESAKIT HEPATITIS DIJANGKITI COVID-19

1

Apakah COVID-19 boleh menyebabkan kerosakan hati?

Masih belum ada bukti kukuh yang menunjukkan bahawa jangkitan ini boleh menyebabkan kerosakan hati. Sungguhpun begitu, Pusat Kawalan Penyakit (CDC), Amerika Syarikat melaporkan terdapat kes COVID-19 yang menunjukkan peningkatan enzim hati dan kerosakan hati lebih kerap di kalangan kes COVID-19 yang teruk.

Perlu lebih kajian untuk membandingkan risiko kerosakan hati di kalangan pesakit Hepatitis yang dijangkiti COVID-19 berbanding pesakit lain.

2

Adakah pesakit Hepatitis lebih berisiko untuk mendapat jangkitan COVID-19 dan seterusnya mengalami komplikasi yang lebih serius?

Belum dapat dipastikan. Walau bagaimanapun, individu yang mempunyai penyakit-penyakit kronik seperti pesakit diabetes, kerosakan buah pinggang, termasuklah pesakit Hepatitis kronik terutama warga emas juga lazimnya berisiko untuk mendapat jangkitan COVID-19.

3

Apakah nasihat doktor untuk pesakit Hepatitis berkaitan dengan COVID-19?

Adalah disarankan agar pesakit-pesakit Hepatitis mengamalkan langkah pencegahan iaitu mengelakkan 3S atau 3C iaitu kawasan yang sesak (*crowded place*), kawasan yang sempit (*confined space*) dan sembang atau bertutur dengan jarak yang dekat (*closed conversation*).

Amalkan 3W iaitu kerap mencuci tangan dengan air dan sabun (*wash*), memakai (*wear*) pelitup muka di tempat awam dan amaran (*warn*) oleh KKM iaitu elakkan bersalaman, bersentuhan, amalkan etika batuk dan bersin, lakukan aktiviti disinfeksi, duduk di rumah.

Bagi yang sedang menjalani rawatan, pastikan pengambilan ubat dan temujanji sentiasa dipatuhi. Pengambilan vaksin influenza dan pneumokokal untuk pesakit dibolehkan dengan mendapatkan nasihat doktor terlebih dahulu. Terus mengamalkan gaya hidup yang sihat!

Sumber

Pusat Kawalan Penyakit
CDC Amerika Syarikat

Disemak oleh:

Dr. Mohd Hanif bin Zailani
Pakar Perubatan Kesihatan Awam
Sektor Penyakit Cegahan Vaksin
Bahagian Kawalan Penyakit

KOSPEN PLUS

MENUJU WARGA KERJA YANG SIHAT

Selamat Kembali Bekerja!

Syukur di dalam fasa Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan ini sudah ramai pekerja-pekerja yang boleh kembali bekerja. Walaupun wabak COVID-19 ini adalah dalam keadaan terkawal, warga kerja perlu terus mematuhi norma-norma baharu Elakkan 3C dan Amalkan 3W di tempat kerja bagi terus membendung wabak ini.

Sekembalinya bekerja, program KOSPEN Plus dapat membantu pekerja-pekerja untuk terus menjaga kesihatan mereka di tempat kerja melalui aktiviti-aktiviti pencegahan penyakit-penyakit tidak berjangkit. Sila layari www.moh.gov.my/kospenplus untuk maklumat lanjut. Hubungi kospenplus@moh.gov.my jika agensi anda berminat untuk menyertai KOSPEN Plus.

Kenyataan Media oleh Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia pada 31 Mei 2020, sebanyak 19.8% atau 17 orang daripada 86 kes kematian akibat COVID-19 di Malaysia adalah daripada golongan perokok. Jadi, inilah waktu yang amat sesuai untuk para perokok untuk berhenti merokok. Program mQuit TNB membuktikan ianya boleh dilakukan.

mQuit TNB

- mQuit TNB adalah satu program berhenti merokok untuk warga kerja Tenaga Nasional Berhad (TNB).
- Ia adalah susulan inisiatif mewujudkan persekitaran bebas asap rokok di tempat kerja di bawah salah satu skop program KOSPEN Plus di TNB yang dilaksanakan melalui memorandum persefahaman yang telah dimeterai antara KOSPEN Plus, Kementerian Kesihatan Malaysia dengan TNB pada 7 November 2016 hingga 7 November 2019. Usahasama ini diteruskan sehingga kini.
- Program ini adalah usahasama antara TNB, rakan kongsi mQuit dan Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Pada 2 Mac 2020, **39 anggota** TNB telah disaring dan telah mendaftar secara sukarela untuk mengikuti program mQuit TNB ini.



SUMBER :

Unit KOSPEN Plus
Sektor Kesihatan Pekerjaan dan Alam Sekitar
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

Program **mQuit** TNB



MUHAMMAD FADHIL
SAAD, 30, JURUTERA
JOHOR BAHRU

"PKP dan bulan puasa membantu. Masa awal bulan 3 tu, **saya tak banyak jumpa orang**. Mungkin itu antara faktor saya survive sampai perasaan nak merokok tu hilang"

"Saya berhenti merokok sejak puasa hari ke-5. Mula-mula rasa berdebar-debar kemudian saya **amalkan minum banyak air selepas berbuka**. Selepas 4-5 hari reda. Alhamdulillah."



MUHAMMAD NAIM HASHIM, 33
PENOLONG JURUTEKNIK

SEBERANG JAYA

"Saya berhenti merokok hari ke-7 puasa. Gula-gula getah biasa membantu saya berhenti. **Saya nekad tak nak hisap rokok demi anak dan isteri saya**"



MOHD SAIFULIZAM
ZAKARIA, 37,
JURUTEKNIK
BENTONG

TAHNIHIAH

Mereka telah **MEMULAKAN** langkah **BERHENTI MEROKOK**

ANDA bila lagi ?

LAYARI:
www.jomquit.com
www.moh.gov.my/kospenplus

Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia

INISIATIF BERSAMA:



NORMA BAHARU SEKOLAH

SELAMAT
MEMULAKAN
PERSEKOLAHAN

- **S** Saringan kesihatan
- **E** Etika batuk dan bersin yang betul
- **K** Kerap cuci tangan dengan air dan sabun atau guna *hand sanitizer*
- **O** Orientasi norma baharu
- **L** Lakukan pembersihan pada permukaan yang kerap disentuh
- **A** Amalkan penjarakan fizikal
- **H** Hindari tempat sesak, sempit dan sembang dekat



SELAMAT MENYAMBUT HARI MERDEKA KE - 63

31 OGOS 2020

Tema: Malaysia Prihatin

Malaysia Prihatin membawa pengertian kesepaduan seluruh rakyat Malaysia memerangi COVID-19 tanpa mengira peringkat masyarakat serta kepedulian kerajaan melalui inisiatif PRIHATIN yang mengutamakan kesejahteraan rakyat.

RASIONAL LOGO HARI KEBANGSAAN 2020

Warna Biru Tua: Kesatuan hati rakyat Malaysia yang berbilang kaum hidup dalam keadaan aman dan harmoni

Bulan sabit: Islam sebagai agama rasmi Persekutuan

Bintang Pecah 14: Perpaduan 13 buah negeri dan kerajaan Persekutuan

7 Jalur Merah Putih Berbentuk Hati: Terjalin keberanian dan ketersediaan dalam menghadapi segala rintangan dengan keikhlasan dan kesungguhan

Logo Berbentuk Hati: Melambangkan keprihatinan Kerajaan Malaysia terhadap masyarakat berbilang kaum

Stigma Bunga Raya: Membawa negara menuju ke mercu kejayaan

5 Titik Merah: Sebagai simbolik kepada 5 kelopak bunga raya yang menggambarkan 5 prinsip Rukun Negara yang menjadi kunci perpaduan yang berbilang bangsa





Kementerian Kesihatan
Malaysia



BUKAN SOAL KURUS

CABARAN VIRTUAL **iFitEr**
8 MINGGU **SELURUH** MALAYSIA

Kolaborasi: Pertubuhan Pencegahan Obesiti Kanak-kanak & Dewasa

22 Ogos - 17 OKTOBER 2020

JOM SERTAI
RAMAI - RAMAI!

Penyertaan dibuka pada 12 Ogos 2020

MAKLUMAT LANJUT BOLEH DIPEROLEHI
DI LAMAN SESAWANG
WWW.BUKANSOALKURUS.COM

