

EDISI JUN 2021

MyHEALTH

FOR LIFE

Waspada
Pembunuh Senyap

Hipertensi

Kawalan
**Pergerakan
Kendiri**

Kelesuan
**Pandemik
COVID-19**

WHO's Support
**To the COVID-19
Response
in Malaysia**

**MALAYSIA
PRIHATIN**

LINDUNG DIRI, LINDUNG SEMUA.

PKP 3.0

Pengurusan Lonjakan
Kes COVID-19



ISI KANDUNGAN

2 - 3

Isi Kandungan

4

Dari Meja Ketua Pengarang

VAKSIN COVID-19

5

Kawalan Pergerakan Penuh / *Total lockdown*

6 - 7

Kelesuan Pandemik

8

Daftar untuk Vaksinasi Sekarang

9

Kini Anda Boleh Mendaftar Tanggungan Ahli Keluarga di MySejahtera

10 - 12

Tinjauan Vaksin COVID-19 2.0 : Terima atau Tolak?

13

Pusat Pemberian Vaksin (PPV) di Malaysia

14 - 17

Maklumat Vaksin COVID-19 bagi penerima Vaksin Comirnaty (Pfizer-BioNTech) dan Coronavac (Sinovac)

18 - 19

Jumlah Pendaftaran Vaksin (sehingga 31 Mei 2021)

20 - 21

Mereka Sudah Divaksin. Apa Kata Mereka?

COVID-19

22 - 23

Lonjakan Kluster Aktif Ancam Komuniti

24 - 25

Program Malaysia Prihatin

26 - 27

WHO's Support to The COVID-19 Response in Malaysia

28 - 29

Penguatkuasaan Kompaun Penularan Pandemik COVID-19

30 - 31

Kawalan Pergerakan Kendiri / *Self lockdown*



ISU KESIHATAN LAIN

32 - 35

Pembunuh Senyap : Penyakit Hipertensi

36 - 37

Tegur Kerana Sayang :
Speakout

38 - 39

Minggu Imunisasi Sedunia

40 - 41

Jom Derma Darah

42 - 43

Program Pengurusan Berat Badan
Trim & Fit 2020



**Bersama
Hentikan
Wabak
COVID-19**



Dari Meja

KETUA PENGARANG

Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera,

Selamat bertemu kembali dalam edisi kedua MyHEALTH for Life Edisi Jun 2021. Situasi wabak COVID-19 di Malaysia semakin membimbangkan dengan peningkatan kes positif dan kematian kebelakangan ini yang mengakibatkan pengisytiharaan Kawalan Pergerakan Penuh (KPP) di seluruh negara bermula 1 hingga 14 Jun 2021.

Masyarakat Malaysia dimohon untuk bantu selamatkan sistem kesihatan negara kerana hakikatnya sekiranya petugas barisan hadapan rebah, setiap orang mungkin tidak akan menerima rawatan kesihatan yang sebaik-baiknya. Selain itu, isu berhubung 'kelesuan pandemik' juga perlu diatasi dengan terus berfikir dan bertanggungjawab ke atas diri sendiri dan orang di sekeliling.

Masyarakat kini turut disaran untuk mengamalkan kawalan sendiri atau self lockdown iaitu mengasingkan diri daripada orang lain untuk satu tempoh tertentu. Tindakan ini dipercayai mampu mengelakkan kita daripada dijangkiti ataupun menjangkitkan COVID-19 kepada orang lain.

Seperti yang telah sedia maklum, Program Imunisasi COVID-19 Kebangsaan telah bermula sejak 24 Februari 2021. Kini, fasa kedua program ini telah pun bermula dan akan memberi manfaat kepada warga emas dan golongan berisiko tinggi. Fasa ketiga pula dijangkakan akan bermula mulai Jun 2021 yang melibatkan golongan berumur 18 tahun dan ke atas. Semoga sasaran 70 - 80% imuniti kelompok dapat dicapai sebelum akhir tahun ini.

Akhir sekali, saya menyeru agar semua individu yang layak mendapat suntikan vaksin COVID-19, mendaftar sebagai penerima dan mendapatkan suntikan seperti dijadualkan. Manakala individu yang telah menerima vaksin COVID-19 pula hendaklah terus mematuhi SOP yang telah ditetapkan. Perjuangan ini masih belum berakhir dan Kita Mesti Menang.

Sekian dan salam hormat dari saya.

#myhealthkkm
#sihatmilikku
#COVID19

Suraiya Syed Mohamed
Pengarang
Bahagian Pendidikan Kesihatan



EDISI KEDUA. TAHUN KE-4 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/>

Sidang PENGARANG

ZULKIFLI JANTAN

DATIN ARFAH

MOHD ZAKI

NURUL NADIA

DRAMAN NEN

TEKNIKAL

DR. JASEEMA

Pasukan KREATIF

KHAFIZ

NURASYIKIN

FARHANA

KHATIYAH

NURSYAHIRAH

MOHAMMAD FAIZ

FIRDAUS

IKHWAN

BUDIMAN

FARHAN

PENAFIAN: Isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan maklumat 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.

KAWALAN PERGERAKAN PENUH (KPP)

1 - 14 JUN 2021

Bantulah selamatkan sistem kesihatan negara yang bakal lumpuh sekiranya peningkatan kes COVID-19 tidak terkawal

**Kami masih bertahan demi menyelamatkan nyawa anda!
Kekal duduk di rumah dan hanya keluar jika ada urusan penting**

#KitaMestiMenang



Apakah itu KELESUAN PANDEMIK?

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan 'kelesuan pandemik' sebagai tindak balas semulajadi yang dijangkakan terhadap kesukaran yang berlanjutan serta berpanjangan dalam kehidupan seseorang disebabkan oleh pandemik.

Rasa tidak puas hati, terasing dan putus asa adalah antara ciri-ciri

BAGAIMANA CARA UNTUK MENGATASINYA?

- Terima norma baharu dalam kehidupan
- Bina dan amalkan rutin baharu
- Manfaatkan teknologi dengan menghubungi keluarga dan rakan-rakan
- dengan kerap
- Cari masa untuk berehat dan buat perkara yang digemari
- Kekal berfikiran positif dan fokus pada masa kini
- Jaga kesihatan dan kekal aktif

kelesuan ini.

Kelesuan pandemik (*pandemic fatigue*) di seluruh dunia menjadi salah satu penyebab peningkatan kes sejak kebelakangan ini termasuk di Malaysia.

Masyarakat mula menjadi lesu dan secara tidak langsung lupa mematuhi prosedur operasi standard (SOP) sejak Program Imunisasi COVID-19 Kebangsaan (PICK) diperkenalkan hujung tahun lalu.

Selain itu kelonggaran beberapa perintah larangan termasuk pembukaan semula

pelbagai sektor ekonomi, sempadan negara, penganjuran perhimpunan turut menyebabkan kes COVID-19 meningkat secara mendadak di kebanyakan negara.

'KAMI PENAT DENGAN SOP'

Kesan psikologi akibat situasi 'kelesuan pandemik' merupakan punca ramai mula melanggar SOP, namun ia boleh dielakkan jika semua pihak sedar impak tindakan masing-masing bukan sahaja kepada diri sendiri tetapi juga orang lain.

Jangan guna emosi untuk langgar SOP dan melampiaskan kemarahan.



MENUJU KEBEBASAN

Andai waktu terasa berat
pergerakan amat tersekat
berat lagi doktor dan jururawat
berbulan-bulan tidak berehat

Bukan sengaja hendak menghalang
tetapi untuk segera pulang
mendapat semula kebebasan yang hilang
dapat berjumpa berkasih sayang

Sekatan ini adalah jalan
menuju kebebasan

Sasterawan Negara *Zurinah Hassan*

Vaksinasi COVID-19 : Anda boleh daftar melalui 5 KAEDAH



1
Menerusi aplikasi
MySejahtera



2
Menerusi laman
sesawang
www.vaksinCovid.gov.my



3
Talian *hotline*
1-800-888-828



4
Pendaftaran di klinik dan
hospital awam serta swasta



5
Pendaftaran secara
outreach



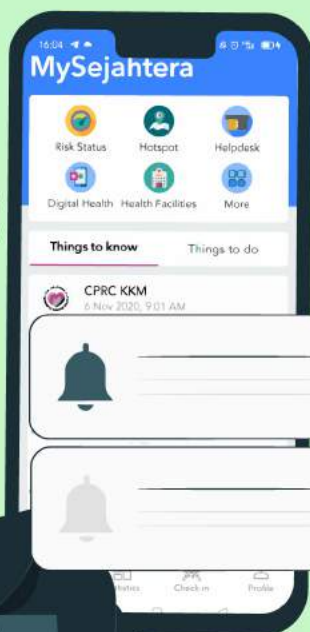
- ✓ Pendaftaran dibuka untuk golongan dewasa berumur **18 tahun dan ke atas**
- ✓ Pengambilan vaksin COVID-19 adalah **secara sukarela**

Kini anda juga boleh mendaftar dan mengurus tanggungan tambahan di MySejahtera



Sila pastikan tanggungan anda didaftarkan pada satu (1) akaun MySejahtera sahaja

Jom tonton langkah-langkah pendaftaran tanggungan ahli keluarga di MySejahtera



VAKSIN COVID-19
**LINDUNG DIRI,
LINDUNG SEMUA.**

Untuk maklumat lanjut sila layari:

www.vaksincovid.gov.my

TINJAUAN VAKSIN COVID-19 2.0 TERIMA ATAU TOLAK?

OBJEKTIF

Mengenal pasti pandangan rakyat berkaitan penerimaan atau penolakan vaksin COVID-19 di Malaysia

Mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi penolakan dan penerimaan

KAEDAH

1

Pengumpulan data secara ONLINE - GOOGLE FORM

2

Perkongsian pautan di FB myhealthkkm, KPK & KKM

3

Tempoh 3 - 16 April

COVID-19
CORONAVIRUS
VACCINE



52%

48%

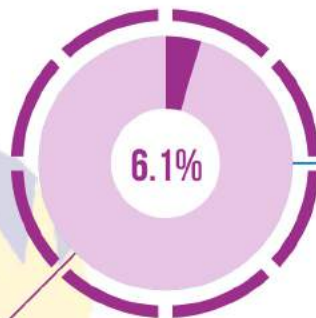
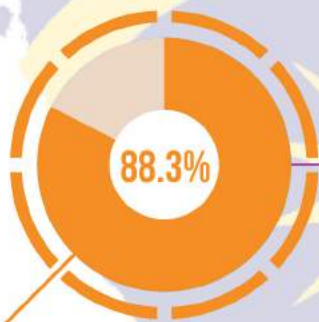


15,638 RESPONDEN

31.1% berumur 30 - 39 tahun

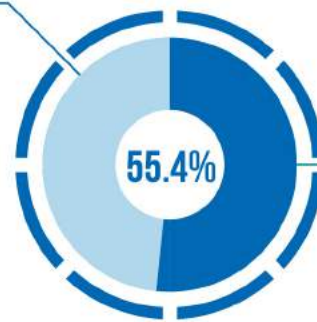
18.1% mempunyai penyakit kronik

TELAH
MENDAFTAR UNTUK
PENGAMBILAN
VAKSIN



(945)
TELAH MENERIMA
VAKSIN

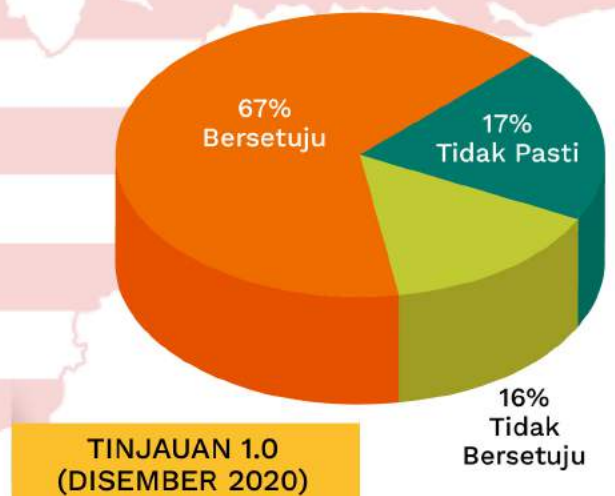
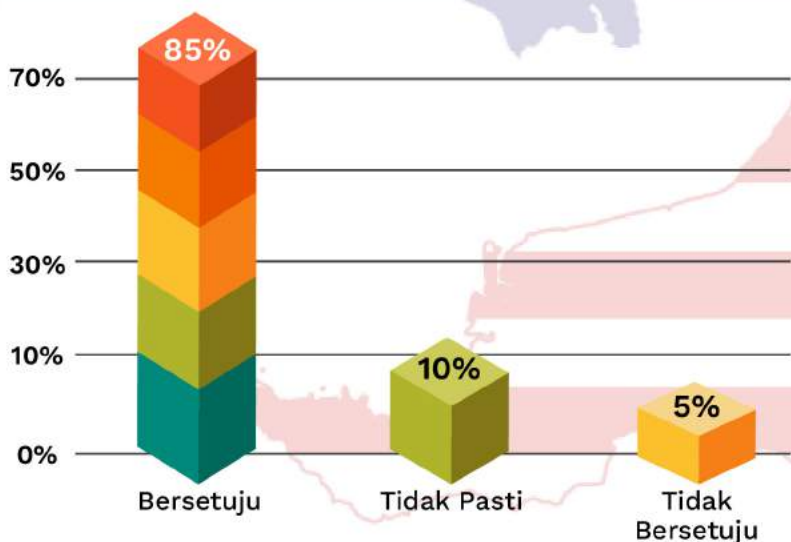
DARI
GOLONGAN
B40



BUKAN
WARGANEGARA

SETUJU ATAU TOLAK

Dalam kalangan yang belum menerima suntikan vaksin COVID-19 (n=14,693)



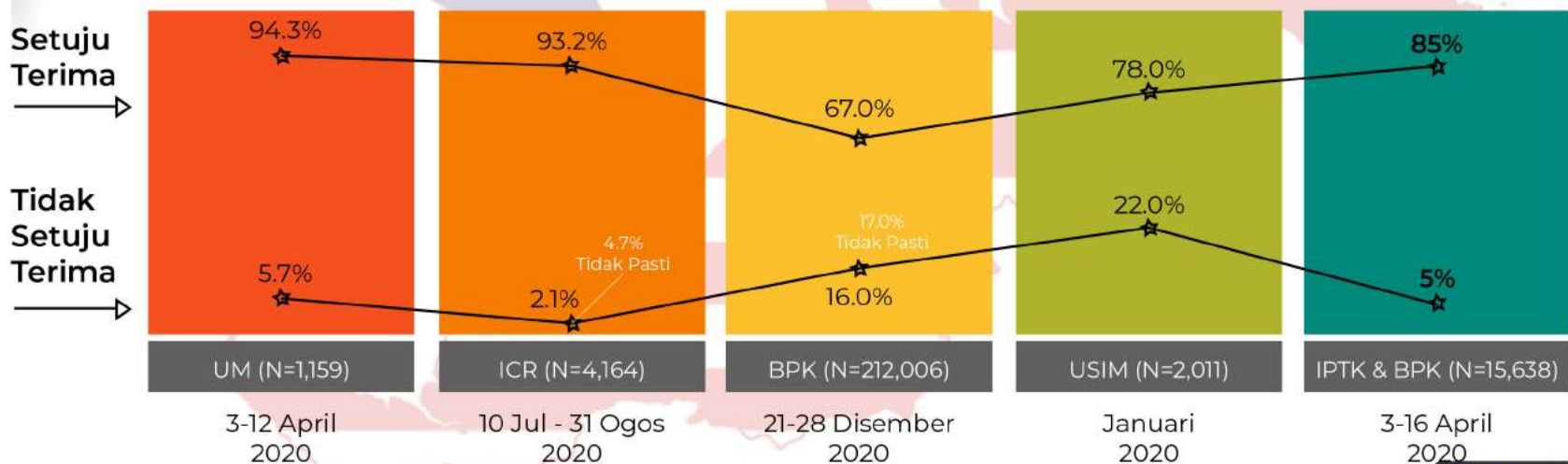
TINJAUAN 1.0
(DISEMBER 2020)

SEBAB UTAMA TERIMA ATAU TOLAK

TINJAUAN 1.0 (Disember 2020) & TINJAUAN 2.0 (April 2021)

BERSETUJU	TINJAUAN 2.0	TINJAUAN 1.0	TIDAK BERSETUJU	TINJAUAN 2.0	TINJAUAN 1.0	TIDAK PASTI	TINJAUAN 2.0	TINJAUAN 1.0
	Vaksin COVID-19 selamat untuk diambil	95.9%		95.7%	Vaksin COVID-19 selamat untuk diambil		80.7%	82.8%
Saya tidak meragui bahan yang digunakan untuk membuat vaksin COVID-19	89.2%	67.4%	Saya meragui bahan yang digunakan untuk membuat vaksin COVID-19	83.9%	84.6%	Saya meragui bahan yang digunakan untuk membuat vaksin COVID-19	66.9%	48.1%
Vaksin COVID-19 dapat mencegah saya & orang sekeliling saya daripada jangkitan & komplikasi akibat COVID-19	98.5%	79.5%	Vaksin COVID-19 menyebabkan kesan sampingan yang serius	88.8%	96.1%	Vaksin COVID-19 menyebabkan kesan sampingan yang serius	81.1%	83.2%
Vaksin COVID-19 merupakan inisiatif dan saranan daripada kerajaan	95.0%	83.3%	Saya meragui vaksin COVID-19 dapat melindungi saya & yang lain daripada jangkitan & komplikasi COVID-19	82.0%	62.6%	Saya meragui vaksin COVID-19 dapat melindungi saya & yang lain daripada jangkitan & komplikasi COVID-19	59.8%	78.0%

SETUJU ATAU TOLAK? PERBANDINGAN DENGAN TINJAUAN LAIN



Bilangan Pusat Vaksinasi Seluruh Negara



Untuk maklumat lanjut mengenai lokasi Pusat Vaksinasi Seluruh Negara, layari: <https://www.vaksinovid.gov.my/ppv/>

Jumlah Pusat Pemberian Vaksin (PPV)

382



MAKLUMAT VAKSIN COVID-19

COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH)

BAGI PENERIMA VAKSIN

APA ITU COVID-19?

Penyakit COVID-19 disebabkan oleh coronavirus yang disebut SARS-CoV-2. Gejala mungkin muncul 2 hingga 14 hari selepas terdedah kepada virus. Gejala yang mungkin dialami adalah:

- Demam atau menggigil
- Kehilangan deria rasa atau bau
- Batuk
- Sakit tekak
- Sesak nafas
- Kesyakan atau hidung berair
- Keletihan
- Loya atau muntah
- Sakit otot atau badan
- Cirit-birit
- Sakit kepala

SIAPAKAH GOLONGAN BERISIKO TINGGI UNTUK MENDAPAT JANGKITAN COVID-19?

Golongan berisiko adalah:

- Kanak-kanak
- Pesakit dengan daya ketahanan badan yang rendah
- Warga emas berusia 60 tahun dan ke atas
- Wanita hamil
- Pesakit dengan penyakit kronik

APAKAH KEPENTINGAN MENGAMBIL VAKSIN COVID-19?

Vaksin COVID-19 diberikan untuk mengawal penularan penyakit COVID-19. Apabila semakin ramai orang mendapat vaksinasi, semakin ramai penduduk membentuk antibodi dan seterusnya mengurangkan kebarangkalian kejadian penyakit COVID-19 yang lebih teruk. Secara tidak langsung ia boleh melindungi golongan yang berisiko yang tidak layak menerima vaksinasi.

APAKAH JENIS VAKSIN YANG AKAN DIGUNAKAN DI MALAYSIA?

Terdapat beberapa jenis yang akan digunakan di Malaysia iaitu seperti di bawah:

- Vaksin mRNA keluaran Pfizer-BioNTech
- Vaksin viral vector keluaran Astra Zeneca
- Vaksin inactivated keluaran Sinovac
- Vaksin recombinant viral vector keluaran CanSino
- Vaksin viral vector keluaran Gamaleya

Namun begitu, vaksin ini hanya boleh di bawa masuk ke Malaysia dan digunakan setelah dinilai oleh Bahagian Regulatori Farmasi Negara (NPRA) dan diluluskan pendaftaran oleh Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD). Selain dari itu, jenis vaksin yang digunakan juga bergantung kepada vaksin yang terdapat di pasaran pada sesuatu masa itu dan hendaklah diluluskan oleh Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD).

SIAPAKAH YANG LAYAK MENERIMA VAKSIN COVID-19 COMIRNARTY (PFIZER-BIONTECH)?

Semua penduduk Malaysia berusia 18 tahun dan ke atas layak menerima vaksin COVID-19 COMIRNATY (Pfizer-BioNTech). Keutamaan diberikan kepada petugas barisan hadapan, mereka yang berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan COVID-19 seperti warga emas, pesakit dengan masalah perubatan seperti pesakit jantung, kencing manis, darah tinggi, asma, kanser dan sebagainya.

SIAPAKAH YANG TIDAK LAYAK MENERIMA VAKSIN COVID-19 COMIRNARTY (PFIZER-BIONTECH)?

Anda tidak layak menerima vaksin COVID-19 COMIRNATY (Pfizer-BioNTech) sekiranya anda mempunyai:

- Sejarah reaksi alahan teruk atau sejarah anafilaksis selepas menerima dos pertama vaksin mRNA seperti vaksin COVID-19 COMIRNATY (Pfizer-BioNTech);
Nota: Reaksi alahan dianggap teruk sekiranya individu tersebut perlu diberi rawatan di hospital
- Reaksi alahan kepada sebarang kandungan vaksin mRNA COVID-19 walaupun tidak teruk (reaksi alahan yang berlaku dalam tempoh 4 jam selepas menerima suntikan vaksin mRNA COVID-19). Individu yang mengalami reaksi ini setelah menerima dos pertama vaksin mRNA COVID-19, tidak akan diberikan dos kedua; atau
- Sejarah reaksi alahan teruk atau sejarah anafilaksis setelah mengambil sebarang ubat atau makanan atau kepada bahan yang tidak diketahui.

APAKAH HUKUM PENGAMBILAN VAKSIN COVID-19?

Majlis Mesyuarat Khas Jawatankuasa Muzakarah Majlis Kebangsaan bagi Hal Ehwal Ugama Islam yang bersidang pada 3 Disember 2020 mengambil ketetapan bahawa hukum penggunaan vaksin COVID-19 adalah harus dan wajib diambil oleh golongan yang ditetapkan oleh Kerajaan.

ADAKAH SAYA DIBERI PILIHAN UNTUK MEMILIH JENIS VAKSIN COVID-19?

TIDAK. Penerima vaksin tidak dibenarkan untuk memilih jenis vaksin COVID-19 yang akan diterima. Ianya bergantung kepada bekalan stok sedia ada di pusat vaksinasi.

ADAKAH VAKSIN COVID-19 COMIRNARTY (PFIZER-BIONTECH) SELAMAT PENGGUNAANNYA DI MALAYSIA?

YA, vaksin ini selamat digunakan kerana ia telah berdaftar dan telah diluluskan oleh Bahagian Regulatori Farmasi Negara (NPRA) pada 8 Jan 2021 untuk penggunaannya di Malaysia. Pihak *Food and Drug Administration (FDA)* telah membenarkan penggunaan Vaksin COVID-19 Comirnaty (Pfizer-BioNTech) sebagai langkah kecemasan untuk mencegah COVID-19 dalam kalangan individu berumur 16 tahun dan ke atas di bawah Penggunaan Kecemasan Kebenaran (EUA).

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah memperakui bahawa vaksin COVID-19 Comirnaty Pfizer-BioNTech) boleh digunakan bagi tujuan kecemasan pada 31 Disember 2020.

Ia juga telah diluluskan oleh pihak berkuasa kesihatan di USA, UK, negara-negara Eropah, Israel dan Singapura. Malah sebanyak 48 negara telah memperakui penggunaan vaksin ini.



APAKAH YANG PERLU SAYA MAKLUMKAN KEPADA PETUGAS KESIHATAN SEBELUM MENERIMA SUNTIKAN VAKSIN COVID-19 COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH)?

Maklumkan kepada petugas kesihatan sekiranya anda:

- Mempunyai sejarah alahan yang teruk
- Mengalami masalah pendarahan (*bleeding disorder*) seperti *Haemophilia*, *Idiopathic Thrombocytopenic Purpura (ITP)* dan sebagainya
- Sedang dalam rawatan ubatan pencair darah
- Sedang mendapat rawatan yang merendahkan sistem imun badan
- Sedang mengandung atau merancang untuk hamil
- Sedang menyusukan bayi
- Telah menerima vaksin COVID-19 daripada jenama yang lain



Anda dinasihatkan berjumpa dengan doktor pakar terlebih dahulu untuk menentukan kesesuaian untuk menerima vaksin COVID-19.

APAKAH PERKARA YANG PERLU DILAKUKAN SELEPAS MENERIMA SUNTIKAN VAKSIN COVID-19?

Setelah menerima suntikan vaksin COVID-19, penerima vaksin perlu:

1. **Berada di ruang pemerhatian yang ditetapkan sekurang-kurangnya selama 15 minit.**
2. Anda mesti memaklumkan kepada petugas kesihatan atau mendapatkan rawatan segera sekiranya anda mengalami tanda-tanda berikut selepas menerima vaksin COVID 19:
 - Kesukaran bernafas
 - Pembengkakan muka, bibir dan tekak
 - Denyutan jantung yang sangat cepat
 - Ruam teruk timbul di seluruh badan
 - Merasa pening dan lemah tubuh badan
3. Penerima vaksin perlu sentiasa mengamalkan norma baharu dan mengikut langkah pencegahan penyakit COVID-19.
4. Anda perlu menyimpan kad vaksinasi yang diberi oleh anggota kesihatan. Apabila anda mendapat dos pertama, anda akan diberi kad vaksinasi untuk menunjukkan bila anda perlu mendapatkan dos kedua vaksin COVID-19 COMIRNATY (Pfizer-BioNTech).



APAKAH BAHAN-BAHAN YANG TERKANDUNG DALAM VAKSIN COVID-19 COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH)?

Vaksin COVID-19 COMIRNATY (Pfizer-BioNTech) adalah jenis mRNA di mana bahan utama adalah mRNA, lipid, gula, garam.

Perincian kandungan vaksin adalah seperti berikut: *mRNA*, *lipids(4-hydroxybutyl)azanediyl)bis(hexane-6,1-diyl)bis(2-hexylid ecanoate)*, *2 [(polyethylene glycol) - 2000]-N, 1, 2-Distearoyl -sn -glycero-3-phosphocholine, and cholesterol*, *potassium chloride*, *monobasic potassium phosphate*, *sodium chloride*, *dibasic sodium phosphate dihydrate*, and *sucrose*.

BAGAIMANA VAKSIN COVID-19 COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH) DIBERIKAN?

Vaksin COVID-19 COMIRNATY (Pfizer-BioNTech) akan diberikan secara suntikan ke dalam otot seperti di otot bahu. Anda akan menerima sebanyak dua (2) dos vaksin dalam selang masa tiga (3) minggu (21 hari). Anda hendaklah menerima kedua-dua dos bagi memastikan perlindungan optima. Bagaimanapun, vaksin ini tidak memberi jaminan untuk melindungi semua orang daripada jangkitan COVID-19.



ADAKAH SAYA AKAN DILINDUNGI SEPENUHNYA SELEPAS MENERIMA VAKSIN COVID-19 COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH)?

Vaksin akan mula menunjukkan keberkesanan melalui peningkatan antibodi dalam badan bermula dari hari ke-12 selepas dos pertama diberikan. Pembentukan antibodi akan meningkat secara mendadak selepas pemberian dos kedua. Ini bermakna, seseorang akan dilindungi secara optima selepas menerima kedua-dua dos untuk mengurangkan kebarangkalian kejadian penyakit COVID-19 yang teruk. Walaupun seseorang itu telah menerima dos lengkap vaksin, beliau masih perlu mengamalkan langkah pencegahan seperti mengamalkan **3W** iaitu **Wash, Wear, Warn** dan mengelakkan **3C** iaitu mengelakkan **Confined space** (Sempit), **Crowded** (Sesak) dan **Close conversation** (Sembang dekat). Walau bagaimanapun, pada masa ini, tempoh perlindungan jangka panjang terhadap COVID-19 masih belum diketahui.

APAKAH KESAN SAMPINGAN VAKSIN COVID-19 COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH)?

Vaksin ini adalah selamat dan kesan sampingan yang telah dilaporkan adalah ringan dan bersifat sementara. Kesan sampingan ringan yang kerap dilaporkan adalah seperti berikut:

- Sakit di tempat suntikan
- Penat (*tiredness*)
- Sakit kepala
- Sakit otot
- Menggigil
- Sakit sendi
- Demam
- Pembengkakan di tempat suntikan
- Kemerahan di tempat suntikan;
- Loya;
- Merasa tidak sihat;
- Pembengkakan kelenjar limfa; dan
- Kesan-kesan sampingan yang mungkin akan dilaporkan dari semasa ke semasa.

Walaupun sangat jarang berlaku, ada kemungkinan vaksin COVID-19 (Pfizer-BioNTech) boleh menyebabkan reaksi alahan yang teruk. Gejala alahan yang teruk mungkin berlaku dalam tempoh beberapa minit hingga satu jam setelah menerima vaksin COVID-19 COMIRNATY (Pfizer-BioNTech).

APAKAH YANG PERLU DILAKUKAN SEKIRANYA SAYA MENGALAMI KESAN SAMPINGAN SELEPAS SUNTIKAN?

Sekiranya anda mengalami kesan sampingan selain yang telah dinyatakan di atas, sila lapor ke klinik kesihatan terdekat dan dapatkan rawatan dengan segera. Terdapat kemungkinan kesan sampingan yang lain yang belum dilaporkan boleh berlaku.

BOLEHKAH SAYA MENOLAK UNTUK MENERIMA VAKSIN COVID-19 COMIRNATY (PFIZER-BIONTECH)?

Anda boleh memilih untuk tidak menerima vaksin kerana penerimaan vaksin COVID-19 ini adalah secara sukarela. Sekiranya anda adalah petugas barisan hadapan, mempunyai penyakit kronik dan warga emas, penerimaan vaksin ini boleh mengurangkan risiko keterukan penyakit apabila anda dijangkiti.

BAGAIMANA SAYA BOLEH MENDAPATKAN MAKLUMAT LEBIH LANJUT BERKAITAN VAKSIN?

1. Sekiranya anda ingin mendapatkan maklumat lebih lanjut, sila bertanya kepada petugas kesihatan berhampiran
2. Anda juga boleh melayari laman sesawang yang mengandungi maklumat yang lebih tepat dan dipercayai seperti:
 - <https://www.vaksinocovid.gov.my/>
 - <https://npra.gov.my/>
 - WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines>
 - CDC : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.



MAKLUMAT VAKSIN COVID-19 BAGI PENERIMA VAKSIN CORONAVAC (SINOVAC)



COVID-19 CORONAVAC?

Semua penduduk Malaysia berusia 18 tahun dan ke atas layak menerima vaksin COVID-19 CoronaVac.

SIAPA YANG TIDAK LAYAK MENERIMA VAKSIN COVID-19 CORONAVAC?

Anda tidak layak menerima vaksin COVID-19 CoronaVac sekiranya anda:

- Mempunyai alahan kepada CoronaVac atau mana-mana bahan kandungan CoronaVac (sila lihat bahagian Penerangan Produk). Tanda-tanda tindak balas alahan mungkin termasuk ruam atau kegatalan kulit, sesak nafas dan bengkak pada muka atau lidah. Hubungi doktor anda atau pergi ke hospital kecemasan terdekat dengan segera sekiranya anda mengalami tindak balas alahan
- Mempunyai sejarah alahan yang teruk terhadap mana-mana vaksin yang lain
- Mempunyai penyakit neurologi yang serius seperti Radangan Saraf Tunjang (*Transverse Myelitis*), *Demyelinating Diseases*
- Mempunyai penyakit teruk dan/atau kronik yang tidak terkawal
- Mempunyai penyakit teruk dan/atau kronik yang tidak terkawal
- Jika anda mengandung atau menyusukan bayi

Pemberian vaksin kepada individu yang sedang mengalami penyakit akut seperti *Acute Diseases*, *Acute Exacerbation of Chronic Diseases*, *Severe Chronic Diseases*, alahan dan demam perlu ditangguhkan jika perlu.

ADAKAH KANAK-KANAK, REMAJA DAN WARGA EMAS LAYAK MENERIMA VAKSIN CORONAVAC?

CoronaVac tidak disarankan untuk kanak-kanak berusia 18 tahun ke bawah kerana data keselamatan dan keberkesanan yang terhad buat masa ini.

Warga emas berusia 60 tahun dan ke atas layak menerima vaksin CoronaVac.

ADAKAH SAYA BOLEH MENDAPATKAN VAKSIN COVID-19 CORONAVAC SEKIRANYA SAYA SEDANG MENGANDUNG ATAU MENYUSUKAN BAYI?

Data mengenai penggunaan CoronaVac oleh wanita hamil atau sedang menyusukan bayi adalah terhad. Penggunaan vaksin ini oleh wanita hamil dan ibu yang menyusukan bayi adalah tidak disaran buat masa ini.

ADAKAH SAYA DIBERI PILIHAN UNTUK MEMILIH JENIS VAKSIN COVID-19?

Tidak. Penerima vaksin tidak dibenarkan untuk memilih jenis vaksin COVID-19 yang akan diterima. Ianya bergantung kepada bekalan stok sedia ada di pusat vaksinasi serta penilaian individu terhadap jenis-jenis vaksin yang ada.

Walau bagaimanapun, penerima vaksin yang tidak boleh menerima vaksin tertentu disebabkan oleh masalah perubatan seperti alahan boleh diberikan vaksin lain yang lebih sesuai.

ADAKAH VAKSIN COVID-19 CORONAVAC SELAMAT PENGGUNAANNYA DI MALAYSIA?

Pihak Berkuasa Kawalan Dadah Malaysia (Drug Control Authority of Malaysia) telah membenarkan pendaftaran bersyarat penggunaan vaksin di Malaysia.

Kebenaran Penggunaan semasa Kecemasan (EUA) juga telah diluluskan oleh beberapa agensi regulatori lain seperti di Mexico, Brazil, Chile, Paraguay, China, Hong Kong, Turki, Kemboja dan Indonesia.

APAKAH YANG PERLU SAYA MAKLUMKAN KEPADA PETUGAS KESIHATAN SEBELUM MENERIMA SUNTIKAN VAKSIN COVID-19 CORONAVAC?

Maklumkan kepada petugas kesihatan sekiranya anda

- Mempunyai sejarah alahan yang teruk
- Sedang mendapat rawatan yang merendahkan sistem imun
- Mempunyai penyakit saraf teruk seperti *Tranverse Myelitis*, *Guillian-Barre Syndrome*, *Demyelinating Disease*
- Sedang menyusukan bayi
- Telah menerima vaksin COVID-19 daripada jenama yang lain

APAKAH BAHAN-BAHAN YANG TERKANDUNG DALAM VAKSIN COVID-19 CORONAVAC?

Bahan aktif adalah SARS-CoV-2 yang telah mati dan tidak aktif. Bahan-bahan yang tidak aktif adalah Aluminium Hydroxide, Disodium Hydrogen Phosphate, Monosodium Dihydrogen Phosphate, Sodium Chloride, Sodium Hydroxide, dan Water for Injection. CoronaVac tidak mengandungi alkohol dan bahan

BAGAIMANA VAKSIN COVID-19 CORONAVAC DIBERIKAN?

Vaksin COVID-19 CoronaVac akan diberikan secara suntikan ke dalam otot bahu. Anda akan menerima sebanyak dua (2) dos vaksin dalam selang masa 21 hari (14 hingga 28 hari). Anda hendaklah menerima kedua-dua dos lengkap bagi memastikan perlindungan optima.

ADAKAH SAYA AKAN DILINDUNGI SEPENUHNYA SELEPAS MENERIMA VAKSIN COVID-19 CORONAVAC?

Vaksin akan mula menunjukkan keberkesanan melalui peningkatan antibodi dalam badan selepas dos pertama diberikan. Pembentukan antibodi akan meningkat secara mendadak selepas pemberian dos kedua. Ini bermakna, seseorang akan dilindungi secara optima selepas menerima kedua-dua dos untuk mengurangkan kebarangkalian kejadian penyakit COVID-19 yang teruk. Walaupun seseorang itu telah menerima dos lengkap vaksin, beliau masih perlu mengamalkan langkah pencegahan seperti mengamalkan 3W iaitu *Wash, Wear, Warn* dan mengelakkan 3C iaitu mengelakkan *Confined Space* (Sempit), *Crowded* (Sesak) dan *Close Conversation* (Sembang dekat). Walau bagaimanapun, pada masa ini, tempoh perlindungan jangka panjang terhadap COVID-19 masih belum diketahui.

APAKAH PERKARA YANG PERLU DILAKUKAN SELEPAS MENERIMA SUNTIKAN VAKSIN COVID-19?

Setelah menerima suntikan vaksin COVID-19, penerima vaksin perlu:

1. Berada di ruang pemerhatian yang ditetapkan sekurang-kurangnya
2. Anda mesti memaklumkan kepada petugas kesihatan atau mendapatkan rawatan segera sekiranya anda mengalami tanda-tanda berikut selepas menerima vaksin COVID 19 :
 - Kesukaran bernafas
 - Pembengkakan muka, bibir dan tekak
 - Denyutan jantung yang sangat cepat
 - Ruam teruk timbul di seluruh badan
 - Merasa pening dan lemah tubuh badan
3. Penerima vaksin perlu sentiasa mengamalkan norma baharu dan mengikut langkah pencegahan penyakit COVID-19.
4. Anda perlu menyimpan kad vaksinasi yang diberi oleh anggota kesihatan. Apabila anda mendapat dos pertama, anda akan diberi kad vaksinasi dan tarikh temujanji bila anda perlu mendapatkan dos kedua Vaksin COVID-19 CoronaVac.

APAKAH KESAN SAMPINGAN VAKSIN COVID-19 COMIRNATY

Vaksin ini adalah selamat dan kesan sampingan yang telah dilaporkan adalah ringan dan bersifat sementara. Kesan sampingan ringan yang kerap dilaporkan adalah seperti berikut:

- Sakit di tempat suntikan
- Pembengkakan di tempat suntikan
- Keletihan (tiredness)
- Sakit kepala
- Sakit otot
- Menggigil
- Sakit sendi
- Demam
- Sakit perut
- Kemerahan di tempat suntikan
- Loya
- Sakit tekak
- Merasa tidak sihat
- Cirit birit
- Pembengkakan kelenjar limfa
- Kesan-kesan sampingan yang mungkin akan dilaporkan dari semasa ke semasa

Walaupun sangat jarang berlaku, ada kemungkinan vaksin COVID-19 CoronaVac boleh menyebabkan reaksi alahan yang teruk. Gejala alahan yang teruk biasanya berlaku dalam tempoh beberapa minit hingga satu jam setelah menerima vaksin COVID-19

SEKIRANYA SAYA MENGALAMI KESAN SAMPINGAN SELEPAS SUNTIKAN, APAKAH YANG PERLU SAYA LAKUKAN

Sekiranya anda mengalami kesan sampingan, sila dapatkan rawatan dengan segera di klinik kesihatan atau hospital terdekat. Sila laporkan kesan sampingan selepas menerima vaksin COVID-19 melalui aplikasi MySejahtera atau secara atas talian di laman sesawang: www.npra.gov.my [*Consumers > Reporting Side Effects to Medicines (ConSERF) or Vaccines (AEFI)*]. Terdapat juga kemungkinan kesan sampingan yang lain yang belum

BOLEHKAH SAYA MENOLAK UNTUK MENERIMA SUNTIKAN VAKSIN COVID-19 CORONAVAC?

Anda boleh memilih untuk tidak menerima vaksin kerana penerimaan vaksin COVID-19 ini adalah secara sukarela. Sekiranya anda adalah petugas barisan hadapan dan/atau mempunyai penyakit kronik, penerimaan vaksin ini boleh mengurangkan risiko keterukan penyakit apabila anda dijangkiti.

BAGAIMANA SAYA BOLEH MENDAPATKAN MAKLUMAT LEBIH LANJUT BERKAITAN VAKSIN?

1. Sekiranya anda ingin mendapatkan maklumat lebih lanjut, sila
2. Anda juga boleh melayari laman sesawang yang mengandungi maklumat yang lebih tepat dan dipercayai seperti:
 - <https://www.vaksinocovid.gov.my>
 - <https://www.npra.gov.my>
 - WHO: www.who.int



LINDUNG DIRI, LINDUNG SEMUA.

JUMLAH PENDAFTARA SEHINGGA 3

P. PINANG
805,186

PERAK
864,183

SELANGOR
3,267,197

K. LUMPUR
1,023,529

PUTRAJAYA
67,667

N. SEMBILAN
480,182

MELAKA
379,792



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

AN VAKSIN COVID-19

1 MEI 2021

PERLIS

84,874

KEDAH

672,909

KELANTAN

428,043

TERENGGANU

345,492

PAHANG

499,040

JOHOR

1,514,605

12,267,350

50.60%



SABAH

559,376

LABUAN

40,643

SARAWAK

1,234,632

● JUMLAH PENDAFTARAN MENGIKUT NEGERI

MEREKA TELAH DIVAKSIN APA KATA MEREKA



NURIN AK CHUNGGAT
Pegawai Pembangunan Masyarakat

Mula-mula saya merasa takut dan curiga kerana beranggapan vaksin ini sakit dan memberi kesan kepada aktiviti harian nanti. Selepas mendapat suntikan vaksin, semua anggapan saya salah. Keadaan kesihatan saya amat memuaskan dan setakat ini tidak menunjukkan tanda sakit, demam atau batuk. Saya rasa sangat bersyukur dan gembira kerana diberikan vaksin ini. Vaksin ini penting demi menjaga kesihatan masyarakat sejagat.

Saya amat menggalakkan lebih ramai lagi masyarakat kita bersetuju untuk menerima vaksin tanpa rasa was-was. Saya yakin vaksin ini boleh mengekang penularan jangkitan COVID-19. Kita Jaga Kita. Lindung Diri, Lindung Semua.

Saya sedikit gementar kerana cerita palsu yang bermain di media sosial. Memandangkan saya adalah seorang pesakit komorbid justeru tahap infeksi COVID-19 adalah berbahaya kepada diri saya maka saya mengambil keputusan positif untuk menerima vaksin COVID-19 ini. Keadaan kesihatan saya sekarang baik-baik sahaja. Saya berasa agak selamat berbanding sebelumnya tetapi saya tetap mematuhi SOP yang ditetapkan oleh pihak KKM dari semasa ke semasa.

Saya amat berharap agar Kerajaan Malaysia amnya dan Kerajaan Negeri Sarawak mempercepatkan program imunisasi COVID-19 ini. Saya berharap agar semua masyarakat yang layak menerima vaksin untuk berdaftar dengan segera. Ini merupakan langkah keselamatan untuk melindungi diri, keluarga dan masyarakat. Semoga Tuhan memberkati dan melindungi kita semua.



BRIN AK MUNSANG
Pegawai Tadbir, Pejabat
Daerah Kecil Engkilili



MOHD FIRDAUS BIN MD NORDIN
Penolong Pegawai Perubatan

Saya berasa teruja dan bersyukur kerana antara yang terawal diberi peluang untuk menerima vaksin ini. Keadaan kesihatan saya sekarang adalah baik dan sihat. Saya berharap semua masyarakat dapat memberi kerjasama dalam usaha untuk mencapai *herd immunity*.

Saya mendapatkan vaksin ini atas nasihat doktor kerana saya tergolong dalam kategori "immunocompromise patient" ataupun "golongan yang berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan". Setelah divaksin, saya sihat seperti biasa dan tidak merasa sakit yang kuat. Saya juga berasa sangat lega kerana dengan suntikan ini, saya dapat mengurangkan risiko untuk diri saya daripada dijangkiti COVID-19.

Saya berharap orang ramai akan membuka mata dan menerima suntikan ini bagi mengekang penularan jangkitan COVID-19 yang kini sukar dikawal. Saya yakin bahawa vaksin ini akan membawa kebaikan kepada semua orang supaya dapat hidup seperti biasa.



26 April 2021

Dos 1

19 Mei 2021

Dos 2

BRENDA BRAIN
Pelajar



Dos 1

26 Februari 2021

Dos 2

19 Mac 2021

DR JOSHUA PETERSON AK PETER LEGI
Pegawai Kesihatan Daerah Simunjan

Saya menetapkan satu matlamat sahaja iaitu vaksinasi ini demi kepentingan diri dan orang sekeliling saya. Saya hanya mengalami gejala ringan iaitu sakit di bahagian suntikan dan rasa kurang bertenaga untuk tempoh 48 jam sahaja. Kini saya merasa lebih selamat kerana sudah mendapat vaksin. Harapan saya agar seluruh masyarakat memberi sokongan penuh kepada Program Imunisasi COVID-19 Kebangsaan (PICK) dan segera mendaftar untuk mendapatkan vaksin ini. Jangan ragu-ragu untuk mendapatkan vaksin kerana saya percaya ia mampu menyelamatkan negara kita.

Saya amat yakin dengan keberkesanan vaksin dalam menangani pandemik COVID-19. Walaupun ada kesan sampingan namun faedah mendapatkan suntikan vaksin melebihi risiko kesan sampingan. Alhamdulillah saya berjaya melengkapkan 2 dos vaksin COVID-19 dan hanya mengalami kesan sampingan ringan yang dapat ditangani dengan pengambilan ubat (contoh : paracetamol untuk demam dan sakit sendi). Kini saya masih mengamalkan norma baharu di samping mematuhi SOP yang ditetapkan. Saya tidak menjadikan vaksin sebagai tiket untuk saya keluar dari amalan penjagaan SOP.

Saya berharap agar masyarakat di luar sana untuk mendaftar dan mendapatkan suntikan vaksin seperti yang telah dijadualkan. Jangan lupa juga untuk mendapatkan khidmat nasihat daripada pakar kesihatan anda berkaitan suntikan vaksin.



23 Mac 2021

Dos 1

13 April 2021

Dos 2

MASTURA SAFIE
Ahli Farmasi

LONJAKAN KLUSTER

AKTIF ANCAM KOMUNITI

298

Kluster Komuniti

18,706 kes telah dilaporkan
1 Jan - 15 Mei 2021

Kluster-kluster komuniti ini berpunca daripada :

01 Kontak keluarga

02 Kontak Rapat

03 Aktiviti Keraian, Pengebumian, Perkahwinan, Perayaan

04 Lain-lain aktiviti sosial

SITUASI

1

Kes indeks menghadiri sebuah upacara pengebumian di Nilai, Seremban dan mencetuskan kluster Mentari yang melibatkan negeri Selangor, Negeri Sembilan dan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dengan jumlah kes positif 35 orang.

SITUASI

2

Kes indeks menganjurkan majlis terbuka puasa bersama rakan-rakan di Dungun, Terengganu dan mencetuskan kluster Bukit Pauh dengan jumlah kes positif 83 orang. Kluster ini turut merebak ke daerah Kuala Terengganu apabila kes indeks tersebut hadir ke beberapa perjumpaan di daerah tersebut.

SITUASI

3

Kluster Kolopis tercetus di daerah Penampang, Sabah apabila kes indeks menghadiri satu majlis perkahwinan pada 28 April 2021. Kluster ini melibatkan jumlah kes positif 13 orang.

SITUASI

4

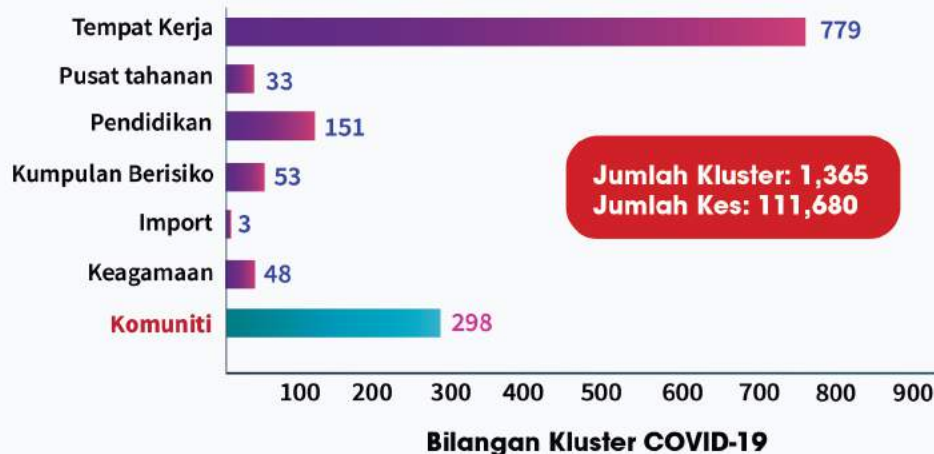
Kluster Seri Kuantan yang melibatkan negeri Pahang dan WP Kuala Lumpur tercetus dari kes indeks merentas negeri untuk menghadiri sebuah majlis sambutan hari lahir di Selangor pada 10 April 2021. Kluster ini melibatkan jumlah kes positif 44 orang.

SITUASI

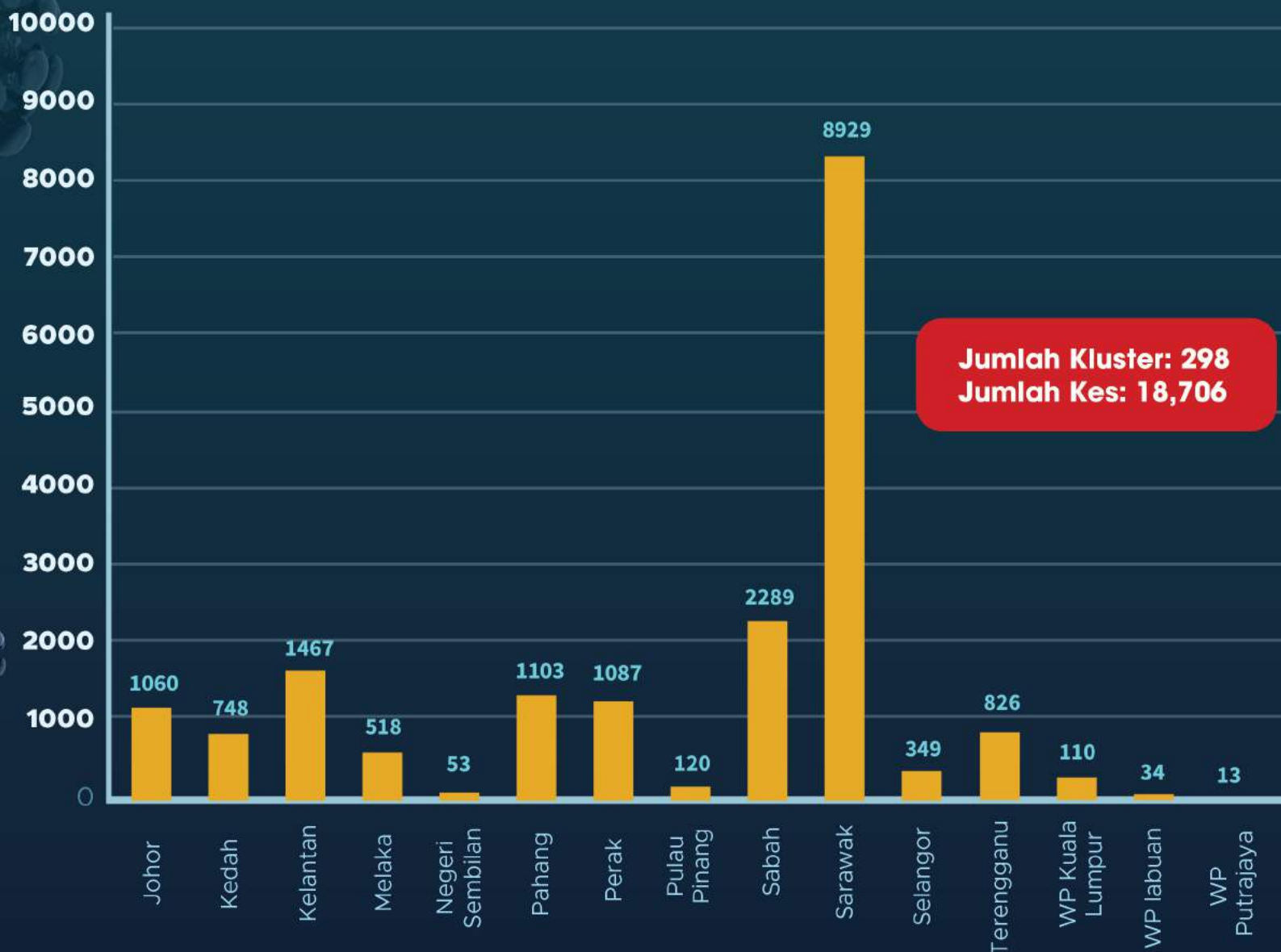
5

Aktiviti kunjung-mengunjung sempena Hari Raya Aidilfitri telah mencetuskan kluster Muhibbah Dua di daerah Lahad Datu, Sabah dengan jumlah kes positif 14 orang.

Kategori Kluster COVID-19 (1 Jan -15 Mei 2021)



PECAHAN KES DALAM KLUSTER COVID-19 DI KOMUNITI MENGIKUT NEGERI



PROGRAM MALAYSIA PRIHATIN

TUJUAN

Memberi penjelasan kepada masyarakat berhubung inisiatif dan langkah-langkah yang diambil kerajaan dalam menangani COVID-19

10 STRATEGI PERANGI COVID-19



Program Malaysia Prihatin

**BERSAMA
YB MENTERI KESIHATAN**

**DEWAN-MUAFAKAT,
TAMAN YAYASAN,
SEGAMAT, JOHOR**



**MASJID JAMEK
BANDAR TANGKAK
JOHOR**



WHO'S SUPPORT TO THE COVID-19 RESPONSE IN

Malaysia

2021 marks the second year that the global community is battling the COVID-19 pandemic, and our fight is far from over. An emergency that started as a localized cluster of 'viral pneumonia' cases in late 2019 has now reached every corner of the world, with over 160 million cases, including 3.4 million deaths reported to the World Health Organization (WHO).

At this point in time, Malaysia has more than 500,000 confirmed cases and over 2,000 deaths. As difficult as the last year and a half has been, a great deal has been accomplished by governments and health authorities in terms of strengthening health systems and building capacities in preparedness and response to public health emergencies so that we are better prepared for what comes next.

As the body that directs and coordinates health within the United Nations, WHO has been working with and supporting governments around the world not just to respond to the crisis but to build back better, including Malaysia.

The government of Malaysia has spent many years working to bolster the resilience of its health system, including participation in Joint External Evaluation facilitated by WHO in October 2019 to review the country's core capacities in health security.

Malaysia's response to previous epidemics like the severe acute respiratory syndrome (SARS) 2002-2003 and the Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) has played an important role in its development of outbreak preparedness and response capacities.

The national health system has been recognized for its strong infrastructure and well-trained workforce providing high-quality

care, but unfortunately, no country or health system was immune to the impact of the pandemic.

In spite of having developed a stable foundation for outbreak response to COVID-19, Malaysia is now facing yet another surge in cases, which is why continuous collaboration between WHO and health authorities is of the utmost importance.

From provision of strategic guidance and evidence-based information, policy advice to non-pharmaceutical interventions (NPIs) and risk communication and community engagement, WHO Representative Office for Malaysia, Brunei Darussalam, and Singapore has been working alongside the government, Ministry of Health (MOH) of Malaysia and other key partners

as part of the COVID-19 response. At the onset of the pandemic, many countries were blindsided by an acute shortage of critical supplies and resources, for which WHO provided life-saving personal protective equipment (PPEs), laboratory supplies, oxygen concentrators, pulse oximeters and biomedical devices.

WHO also supported the capacity building of hospitals in infection prevention and control as well as quality assurance for laboratories.

Global guidance was shared with local counterparts which covered crucial topics including clinical management, infection prevention and control, laboratory testing, maintenance of essential health services and surveillance and vaccine preparedness, including serious adverse event monitoring.

The Organization has worked tirelessly to establish and expand collaboration with partners in the public and private sectors, serving as



Ministry of Health staff discuss current COVID-19 data at the Crisis Preparedness and Response Centre (CPRC) in Putrajaya, Malaysia.

Photo: WHO/Muhd Ikmal



a platform to engage with local and global stakeholders.

These range from civil society and non-governmental organizations to global actors from academia and institutions such as the European Union (EU). Through the recently signed three-year EU-ASEAN (Association of Southeast Asian Nations) programme, the EU and WHO will continue their collaboration with the Ministry of Health in Malaysia in strengthening capacities in surveillance in particular of SARS-CoV-2 variants, risk assessment, and with laboratory diagnostics.

The programme will also support the successful roll out of the COVID-19 National Immunization Programme as well as continuous efforts to communicate and engage proactively with the public.

Another area of WHO support includes the use of mathematical modelling to generate estimates of COVID-19 transmission in country and projections for healthcare system requirements and preparedness.

These efforts have continuously informed the response, particularly with the implementation of public health and social measures at the national and sub-national levels.

The spread of the virus was not the only challenge to be faced as

countries also found themselves overwhelmed with rumours and misinformation associated with COVID-19.

The sharing of accurate and credible information is critical to prevent confusion and risk-taking behaviours that can impact public health or lead to mistrust in health authorities.

WHO and partners focused on addressing this challenge by providing full support in the provision of timely, evidence-based public health advice, assisting the Ministry of Health in a variety of areas from information sharing, data collection and analysis, to development and preparation of information, education and communication materials, as well as engaging with communities to ensure the most vulnerable are included and represented in every aspect of the response.

Through ongoing coordination with all relevant stakeholders, WHO continues to reach all pockets of society and engage directly with community leaders so people will receive health information, know how to protect themselves and can access the health services they need.

The pandemic brought about unparalleled research and

development in diagnostics, treatments and vaccines through the Access to COVID-19 Tools (ACT) Accelerator.

In just one year, we are now delivering safe and effective vaccines across the world and Malaysia is set to receive over one million doses from the COVAX Facility to help protect the population.

WHO has supported the government in setting the stages for the vaccine roll out by providing guidance, training, planning and monitoring tools, as well as advocacy materials to build demand and trust for vaccines among the population.

Halfway into the second year of the pandemic, it is critical to stay vigilant. We must preserve already stretched healthcare capacities and support the healthcare workforce by taking a two-pronged approach to meet the current situation head on - one that involves both adapted public health and social measures such as the movement control order, and continued vaccination efforts.

We must also remember that lockdown can help reduce the urgency of a country's epidemic, but they cannot end it alone and countries must continue to ensure they can detect, test, isolate, trace and care for every cases.

With the vaccines on one hand and effective public health measures on the other, we now have hope that despite the current surge of cases in the country, we can break the chain of transmission and reduce the number of hospitalizations and deaths.

WHO will continue to stand in solidarity and support the government in safeguarding the health and lives of all people in Malaysia.



WHO Representative to Malaysia, Brunei Darussalam and Singapore Dr Ying-Ru Jacqueline Lo hands over the donation of PPE kits to KP Haji Ajidin bin Haji Salleh of Penjara Kajang.

Photo: WHO / Muhd Ikmal

PENGGOMPAUNAN KESALAHAN DI BAWAH AKTA 342 DAN PERATURAN DI BAWAHNYA BAGI MENGAWAL PENULARAN **COVID-19**



Punca Kuasa Perundangan

Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit 1988 [Akta 342] merupakan suatu akta yang digubal bagi mencegah dan mengawal penyakit berjangkit di negara kita. Akta 342 merupakan perundangan yang utama dalam mengawal penularan COVID-19.

Tujuan Penguatkuasaan dan Tindakan Kompaun

Penguatkuasaan Akta 342 bertujuan untuk meningkatkan pematuhan orang awam terhadap SOP dan arahan pegawai diberi kuasa bagi mengekang penularan penyakit berjangkit. Penguatkuasaan Akta melalui pengkompaunan adalah salah satu tindakan awal prosiding jenayah di mana kegagalan untuk membayar kompaun yang dikenakan akan menyebabkan suatu tindakan pendakwaan dimulakan di mahkamah.

Pegawai diberi kuasa di bawah Akta 342

- ① Mana-mana Pegawai Kesihatan
- ② Mana-mana Pegawai Kesihatan Persekitaran
- ③ Mana-mana orang yang sesuai yang dilantik oleh Menteri di bawah akta ini

Bagi penguatkuasaan yang lebih menyeluruh, kuasa mengkompaun kesalahan di bawah akta ini turut diturunkan kepada pegawai-pegawai berikut :

- i) Polis Diraja Malaysia
- ii) Kementerian Perdagangan Antarabangsa dan Industri (MITI)
- iii) Jabatan Imigresen Malaysia
- iv) Kementerian Perdagangan Dalam Negeri & Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP)
- v) Pihak Berkuasa Tempatan

Kesalahan Boleh Dikompaun

Antara kesalahan yang boleh dikompaun adalah:

- Rentas negeri, daerah atau kawasan tanpa kebenaran permit PDRM bagi kawasan yang tertakluk kepada perintah kawalan pergerakan, perintah kawalan pergerakan bersyarat.
- Pergerakan keluar masuk ke kawasan yang tertakluk kepada Perintah Kawalan Pergerakan Diperketat kecuali orang yang memberi penjagaan kesihatan dan perubatan atau yang diberi kebenaran oleh pegawai diberi kuasa.
- Menyertai perhimpunan atau terlibat dalam perarakan.
- Gagal mematuhi arahan kuarantin bagi kes positif atau kontak kes seperti yang diarahkan Pegawai Diberi Kuasa.
- Gagal memakai pelitup muka.
- Gagal melaksanakan penjarakan fizikal.
- Individu gagal menggunakan aplikasi MySejahtera atau mencatatkan nama dan nombor telefon sebelum memasuki premis.
- Pemilik premis gagal menyediakan buku daftar atau memaparkan QR code MySejahtera.
- Pemilik premis tidak menyediakan peralatan saringan suhu atau peralatan saringan suhu tidak berfungsi.



Pembayaran kompaun boleh dibuat di :

- 1 Pejabat Kesihatan Daerah
- 2 Pejabat Kesihatan Bahagian (Sarawak)
- 3 Pejabat Kesihatan Kawasan (Sabah)

Rayuan Pengurangan Kompaun

Individu atau syarikat perbadanan yang dikenakan kompaun boleh memohon rayuan pengurangan kompaun di Pejabat Kesihatan Daerah, Pejabat Kesihatan Bahagian dan Pejabat Kesihatan Kawasan dengan mengisi borang permohonan pengurangan kompaun.

Kadar pengurangan kompaun :

Tempoh Rayuan	Kadar Pengurangan
1-7 hari dari tarikh kompaun	50%
8-14 hari dari tarikh kompaun	25%
Lebih 14 hari	Tiada pengurangan

Tambahan kadar pengurangan kompaun turut diberikan kepada golongan berikut :

1. Pendapatan Isi Rumah Mengikut Golongan B40
2. Orang Kurang Upaya (OKU)
3. Orang Belum Dewasa atau pelajar



KAPSUL
MyHealth

"Pencegahan Infusihat Terkini"

Video Kapsul MyHealth

KAWALAN PERGERAKAN KENDIRI/ SELF LOCKDOWN



1

Kekal duduk di rumah sekiranya tiada urusan penting di luar.

Keluar hanya pada saat kecemasan.

Saat kecemasan bermaksud urusan kematian, memerlukan rawatan atau mendapatkan vaksinasi.

Lain-lain urusan yang tidak penting, bolehlah dilakukan secara atas talian.

Apabila anda berada di luar, sentiasa menjaga penjarakan fizikal, memakai pelitup muka, dan kerap cuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*.

Kita juga perlu elak daripada menyertai sebarang aktiviti berisiko yang terdedah dengan orang ramai.

2

Elak menerima tetamu.

Buat masa ini pertemuan bersama ahli keluarga yang tidak duduk serumah atau rakan dilakukan secara atas talian sahaja.

Boleh dilakukan pada bila-bila masa dan nak bertemu 24 jam pun takde masalah.



3

Lakukan pembelian atas talian.

Pembelian atas talian mengurangkan risiko kita bertemu dengan orang lain yang mungkin dijangkiti COVID-19.

Rancang pengeluaran wang di mesin ATM mengikut keperluan sahaja.

Kemudahan pembayaran secara elektronik atau bayaran atas talian adalah lebih selamat.

Beli barangan keperluan harian di kedai berhampiran dan lakukan seminggu sekali jika tidak boleh membeli secara atas talian.



4

Lakukan aktiviti fizikal dan riadah bersama keluarga di rumah.

Antaranya dengan mengemas rumah, bercucuk tanam dan lain-lain.



5

Masak makanan sendiri semasa duduk di rumah untuk makanan yang lebih sihat dan selamat.



RAKYAT MALAYSIA ADALAH BARISAN HADAPAN YANG AMAT PENTING PADA KETIKA INI DAN DIHARAP UNTUK TERUS KEKAL DUDUK DI RUMAH DAN PATUH MENGAMALKAN KAWALAN PERGERAKAN KENDIRI. KITA JAGA KITA!

Pembunuh Senyap: Penyakit **Hipertensi**

Bagaimana Hipertensi berlaku ?

Hipertensi berlaku apabila bacaan tekanan darah individu yang tinggi secara berterusan, melebihi bacaan tertentu iaitu apabila tekanan darah sistolik sentiasa menunjukkan bacaan ≥ 140 mmHg, atau tekanan darah diastolik sentiasa menunjukkan bacaan ≥ 90 mmHg.



Klasifikasi	Bacaan Sistolik (mmHg)		Bacaan Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	dan	<80
Normal	120 – 129	dan/ atau	80 – 84
Berisiko	130 - 139	dan/ atau	85 – 89
Hipertensi			
Tahap 1	140 – 159	dan/ atau	90 – 99
Tahap 2	160 – 179	dan/ atau	100 – 109
Tahap 3	≥ 180	dan/ atau	≥ 110

Siapa yang boleh menghidap hipertensi ?

Hipertensi boleh berlaku pada **semua peringkat usia.**

Faktor Risiko Hipertensi

- Usia
- Sejarah keluarga
- Diet tidak sihat
- Penggunaan tembakau
- Pengambilan alkohol
- Berat badan berlebihan
- Cara hidup yang tidak aktif (sedentari)



Komplikasi Utama

- Serangan jantung
- Kegagalan jantung
- Strok
- Kegagalan buah pinggang

Penyakit lain

Risiko pengurangan fungsi buah pinggang, kebutaan dan dementia

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019, prevalen hipertensi dalam kalangan penduduk Malaysia dewasa berumur 18 tahun dan ke atas ialah 30.0% atau kira-kira 6.4 juta orang. Dari jumlah ini, dianggarkan 14.1% tidak mengetahui mereka menghidap penyakit hipertensi.



3 daripada 10 penduduk dewasa Malaysia menghidap hipertensi



5 daripada 10 orang dewasa yang menghidap hipertensi di Malaysia tidak mengetahui status penyakit mereka

Rawatan Hipertensi

Pengubahsuaian Cara Hidup

- Berhenti merokok
- Melakukan aktiviti fizikal dengan bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari untuk 5 hari dalam seminggu
- Mengamalkan diet sihat dan seimbang #sukusukuseparuh
- Elakkan minuman beralkohol
- Menurunkan berat badan

Rawatan ubat-ubatan

Ubat-ubatan yang paling biasa digunakan termasuk:

- *Calcium channel blockers*
- *Beta blockers*
- *Angiotensin receptor blockers atau ARBs*
- *Angiotensin-converting enzyme inhibitors atau ACE inhibitors*
- *Thiazide dan thiazide-like diuretics*

Agensi yang menyediakan pemeriksaan faktor risiko hipertensi dan penyakit tidak berjangkit (NCD) yang lain:

- Klinik dan hospital kerajaan
- Fasiliti yang menyediakan pemeriksaan PERKESO
- Fasiliti dengan PeKa B40
- Farmasi komuniti dan klinik swasta

Hari Hipertensi Sedunia

Tekanan Darah Terkawal, Hidup Lebih Sejahtera
Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer

Mesej utama sempena sambutan Hari Hipertensi pada tahun ini adalah:



Kawal Berat
Badan



Hadkan Garam



Elakkan alkohol



Tangani stres



Sentiasa aktif



Tidak merokok

Periksa
tekanan darah



Layari laman sesawang Global Health Observatory (GHO) (<https://www.who.int/nmh/countries/en/>) untuk mendapatkan maklumat lebih lanjut mengenai hipertensi dari pelbagai negara di seluruh dunia. Pilih Malaysia!!

Saya tidak mahu jadi seperti ibu saya - Najwa

Baca kisah Najwa untuk mengetahui bagaimana saringan hipertensi di peringkat awal dapat mengesan masalah kesihatannya.



Saya tidak mahu menjadi seperti ibu bapa saya, tetapi.....

Saya bekerja di Kuala Lumpur dan saya menaiki LRT setiap hari. Saya masih ingat kejadian pada satu petang dalam LRT, saya ada mengatakan kepada gadis di sebelah saya bahawa saya berasa tidak sihat.

Kepala saya sangat sakit dan saya hampir pitam. Semasa tiba di stesen, saya terus melangkah longlai ke tempat letak kereta dan membatalkan hasrat untuk pulang ke rumah. Saya terus memandu ke hospital.

Doktor mengatakan **tekanan darah saya amat tinggi**, dan kemungkinan besar saya menghidap penyakit hipertensi. Saya berasa marah. Marah kerana saya mendapat penyakit ini sedangkan saya selalu mengatakan bahawa saya tidak mahu menjadi seperti ibu saya. **Ramai keluarga saya menderita akibat penyakit hipertensi.** Nenek saya, ibu saya, bahkan ayah saya turut menjadi lumpuh akibat

komplikasi hipertensi yang tidak terkawal. **Saya tidak sedar, sejarah keluarga seperti itu membuatkan saya berisiko tinggi untuk turut menghidapnya.** Semasa berjumpa dengan doktor, mereka membekalkan saya ubat-ubatan jenis pil untuk mengawal tekanan darah selama seminggu dan merujuk saya ke klinik kesihatan berdekatan untuk saringan dan rawatan lanjut.

Saya terbaca di laman sesawang Infosihat KKM berkenaan bahaya garam. Saya memang selalu memasak di rumah dan menggunakan garam dalam kuantiti yang agak banyak dalam masakan. Oleh itu, saya terpaksa membuat keputusan untuk mengubah cara saya memasak. Saya berusia 45 tahun ketika saya dapat tahu yang saya menghidap hipertensi, itu pun setelah hampir pitam di dalam LRT. Ya benar, sudah terlambat. Tetapi saya masih boleh melakukan sesuatu mengenainya.

Saya tidak menyedari bahawa banyak agensi yang menyediakan perkhidmatan saringan. Saya hanya sibuk bekerja. Saya berasa marah dan kesal kerana saya seharusnya disaring lebih awal, bukannya menanti sehingga jatuh sakit. Saya pernah berkata kepada anak-anak saya, "Mak selalu mengatakan tidak mahu menjadi seperti datuk dan nenek kamu, tetapi malangnya mak telah menjadi seperti mereka sekarang. Mak tidak mahu kamu menjadi seperti Mak".

**SPEAK
OUT**

EXPRESS YOUR RIGHT

Tegur Kerana Sayang

Dah tegur ke belum?

Ini soalan yang perlu ditanya kepada lebih kurang 85 peratus penduduk Malaysia yang menjadi mangsa kepada asap rokok basi.

Menurut kajian yang dijalankan oleh Dr. Loren Wold, pakar dalam bahan partikulat udara di The Ohio State University, asap rokok dan e-rokok berupaya membawa virus COVID-19 melalui titisan mikroskopik wap air yang dikeluarkan dari paru-paru.

Hembusan asap rokok yang mengandungi virus COVID-19 berupaya tersebar lebih jauh berbanding keadaan normal. Secara tidak langsung, orang awam yang berada di sekeliling bukan sahaja terdedah kepada asap rokok basi tersebut malah ancaman virus COVID-19.

Jadi masih berfikir nak tegur?

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) memberi amaran perokok lebih berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi yang lebih teruk jika dijangkiti COVID-19.

Dalam laporan Medical News Today yang diterbitkan pada 29 Mei 2020, kajian oleh Cold Spring Harbor Laboratory, New York mendapati merokok menyebabkan peningkatan signifikan Angiotensin Converting Enzyme 2 (ACE2), iaitu protein yang digunakan COVID-19 untuk memasuki sel manusia.

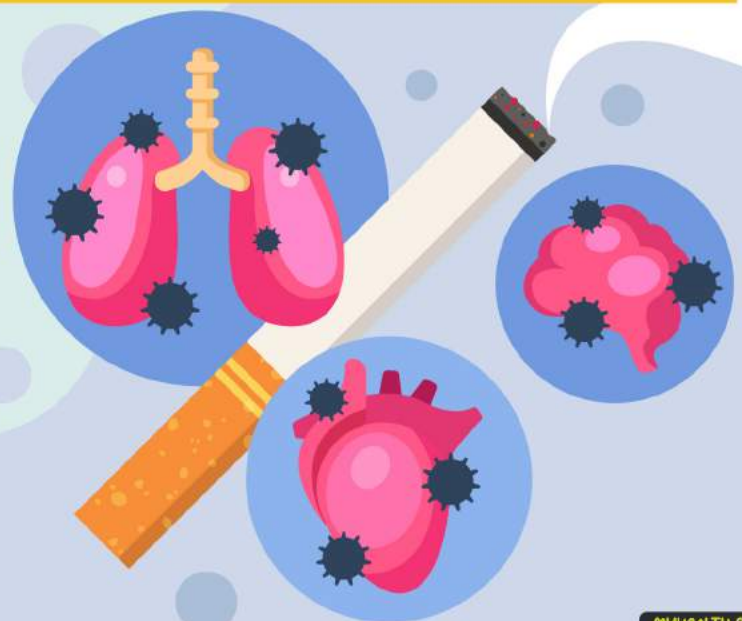
Sebagai warganegara yang bertanggungjawab, anda perlu berani dan tampil ke hadapan untuk menegur perokok secara berhemah.

Kementerian Kesihatan Malaysia menyediakan bantuan perkhidmatan berhenti merokok dengan menggabungkan rawatan secara ubatan dan perubahan tingkah laku. Perkhidmatan berhenti merokok boleh didapati di **Klinik Kesihatan dan hospital di seluruh negara.**

SUARAKAN HAK ANDA!

**Talian Bantuan Berhenti Merokok
QUITLINE 0388834400**

TALIAN INI ADALAH UNTUK MEMBANTU ANDA
BERHENTI MEROKOK BUKAN UNTUK MEMBEKAL ROKOK!



HARI TANPA TEMBAKAU

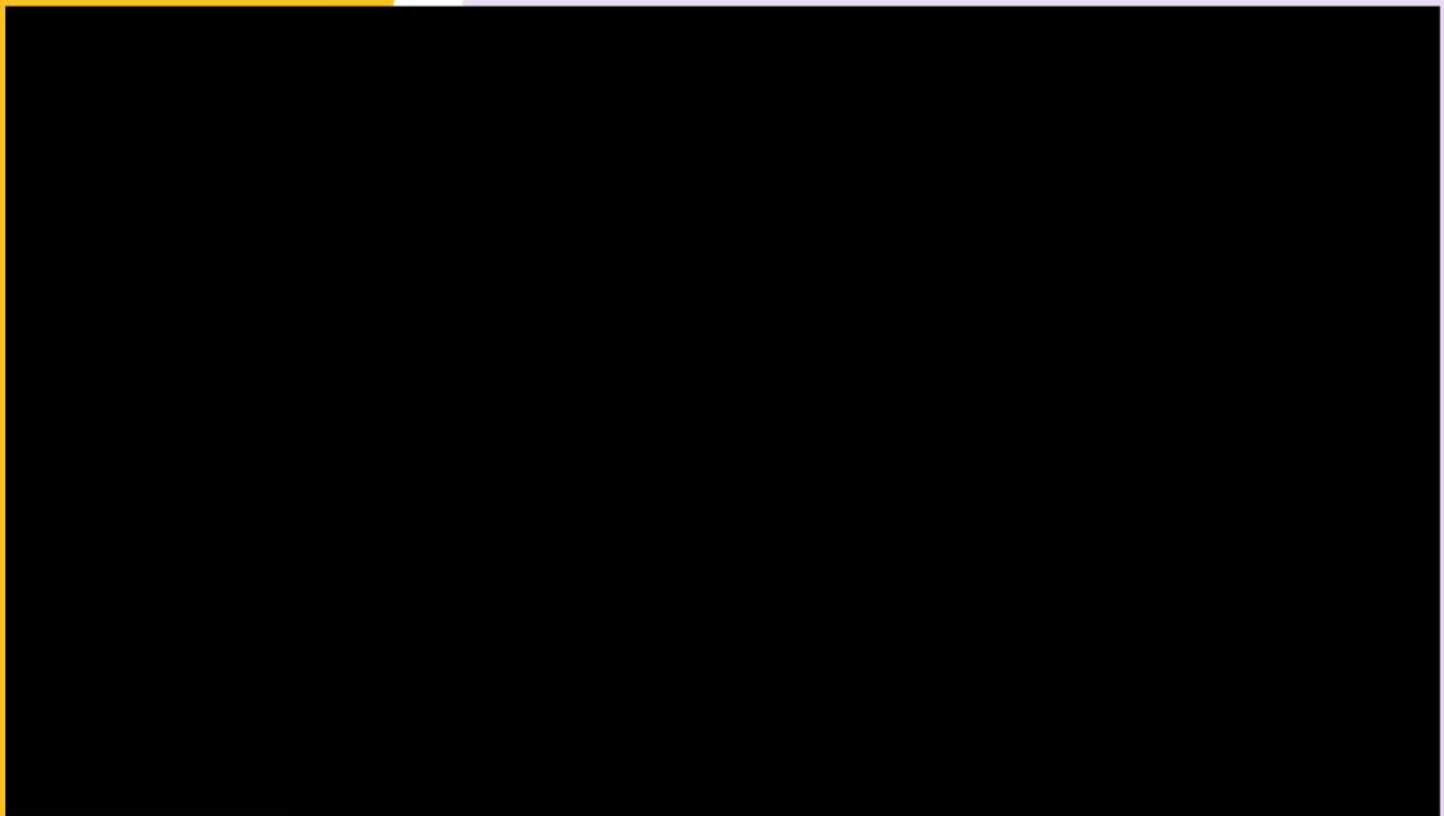
31 Mei

*Stay Home, Stop Smoking,
Keep COVID-19 Away*



Jom Tonton :

Cara Menegur Perokok



Menjadi tanggungjawab kita sebagai bukan perokok untuk membantu perokok berhenti merokok.

Majlis Sambutan Minggu Imunisasi Kebangsaan 2021:

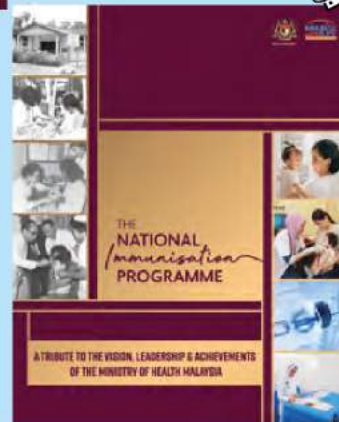
Meraikan Kejayaan Program Imunisasi Kebangsaan

Pada 27 April 2021, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Immunise4Life (IFL) telah bekerjasama dalam menjayakan majlis sambutan Minggu Imunisasi Kebangsaan (MIK) yang bertemakan 'Vaksin Menyatukan Kita Semua'. Tema ini bertujuan untuk menggalakkan usaha semua pihak untuk terus menyokong Program Imunisasi Kebangsaan (NIP) bagi memastikan program ini kekal cemerlang dengan liputan imunisasi yang tinggi agar masyarakat dilindungi daripada penyakit cegahan vaksin (VPD) pembawa maut. Majlis sambutan ini dirasmikan oleh YB Menteri Kesihatan, **Datuk Seri Dr Adham Baba**.

Buku *Coffee Table* Program Imunisasi Kebangsaan Menempa Sejarah

Antara tumpuan utama majlis ini ialah pelancaran Buku *Coffee Table* yang bertajuk ***The National Immunisation Programme: A Tribute to the Vision, Leadership & Achievements of the Ministry of Health, Malaysia***. Penghasilan buku ini adalah untuk meraikan kejayaan NIP selama lebih daripada 70 tahun dan ia merupakan buku pertama seumpamanya yang pernah diterbitkan.

Buku ini menampilkan visi dan misi oleh kepimpinan KKM yang komited dalam memastikan NIP terus dilaksanakan dengan cemerlang, pegawai-pegawai veteran KKM yang menceritakan sejarah dan perkembangan NIP selama mereka berkhidmat, serta coretan harapan wakil-wakil badan profesional kesihatan untuk program ini di masa kini dan akan datang.



Muat turun buku ini di www.immunise4life.my

Forum advokasi vaksin COVID-19 untuk kakitangan kesihatan

Sejak pandemik COVID-19, masyarakat mula menyedari kepentingan vaksin bagi mengatasi wabak. Namun, masih ada segelintir yang ragu-ragu dan menolak vaksin.

Justeru, pihak Immunise4Life (IFL) dengan kerjasama Kementerian Kesihatan, Malaysia (KKM) dan Persatuan Perubatan Malaysia (MMA), telah mengadakan satu sesi forum yang bertajuk **COVID-19: Bagaimana Meyakinkan Masyarakat**. Forum ini bertujuan untuk membantu kakitangan kesihatan dalam memahami peranan mereka bagi menangani isu-isu yang berkaitan dengan imunisasi COVID-19. Seramai 130 peserta telah menghadiri sesi forum ini secara fizikal, manakala lebih daripada 3,200 penonton menyertai secara atas talian melalui Facebook Live KKM.



Dari kiri: Dr Saidatul Buang, Ustaz Amri Abdullah dan En Mohd Dziehan Mustapa



Forum ini telah dipengerusikan oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi Jawatankuasa Teknikal IFL, Pakar Perunding Kanan Pediatrik dan Pediatrik Kardiologi. Beliau turut disertai barisan ahli panel yang terdiri daripada pakar-pakar KKM.

Ahli panel pertama adalah **Dr Saidatul Norbaya Buang**, Ketua Penolong Pengarah Kanan, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga yang merupakan salah seorang individu yang bertanggungjawab dalam memastikan kelancaran Program Imunisasi COVID-19 Kebangsaan. Panel kedua, **En Mohd Dziehan Mustapa**, Ketua Unit Teknikal & Kawalan Kualiti, Bahagian Farmasi PKD Klang. Beliau merupakan ahli *Medical Mythbusters Malaysia* yang aktif dalam aktiviti advokasi bagi merungkai salah faham masyarakat terhadap vaksinasi atau perubatan moden. Akhir sekali, **Ustaz Amri Abdullah**, Penolong Setiausaha Kanan Unit Hal Ehwal Islam, Bahagian Khidmat Pengurusan turut menyertai barisan panel ini. Beliau merupakan panel pakar dalam menghasilkan buku panduan menangani ibu bapa yang ragu atau menolak vaksin bersama KKM dan IFL serta mempunyai rancangan TV sendiri iaitu My Halal TV.

Sepanjang sesi ini berlangsung, ahli-ahli panel berkongsi bagaimana untuk menjawab pertanyaan masyarakat berkenaan vaksin COVID-19 dan strategi untuk meyakinkan mereka menerima vaksin ini.

Di akhir sesi ini, **Dr Khebir Verasahib**, Pengarah, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, telah menyampaikan penghargaan kepada moderator dan ahli-ahli panel.



Jom Berma DARAH



Setiap 43 saat, satu beg darah diperlukan untuk menyelamatkan nyawa pesakit yang memerlukannya. Sehingga kini, tiada darah sintetik yang boleh menggantikan darah untuk diberikan kepada pesakit. Dianggarkan sebanyak 500-600 buah beg darah perlu diperolehi oleh Pusat Darah Negara dalam sehari dan ini bermakna sejumlah 500-600 orang penderma perlu menderma darah setiap hari untuk memastikan keperluan ini dipenuhi.

KRITERIA PENDERMAAN DARAH

Anda layak menderma darah sekiranya:



✓ Sihat tubuh badan

✓ Berumur 17 tahun hingga 70 tahun:

- Penderma baru: 17-60 tahun
- Penderma tetap: 17-70 tahun

Umur 61-70 tahun

Memerlukan saringan kesihatan tahunan

Umur 17 tahun

Mendapat kebenaran bertulis daripada ibu bapa atau penjaga

✓ Berat badan 45kg ke atas

✓ Tidur minimum 5 jam

✓ Tiada masalah kesihatan

✓ Tidak mengambil ubat-ubatan

✓ Makan dalam masa 4 jam sebelum menderma darah

✓ Pendermaan terakhir sekurang-kurangnya 3 bulan yang lepas (darah utuh)

✓ Memahami Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris

✓ Warganegara asing:

- Perlu tinggal di Malaysia melebihi 1 tahun dan mempunyai alamat tetap.

✓ Tidak terlibat dengan sebarang kegiatan berisiko tinggi seperti berikut:

- Hubungan sejenis / homoseksual
- Hubungan biseksual
- Hubungan dengan pekerja seks komersial
- Bertukar-tukar pasangan seks
- Mengambil dadah secara suntikan
- Menjadi pasangan kepada golongan di atas

✓ Penderma wanita:

- Tidak mengandung, tidak menyusukan anak dan tiada haid (jika anda datang haid, anda hanya boleh menderma selepas hari ketiga)

✓ Membawa salah satu dokumen ASAL berikut:

- Kad pengenalan awam / tentera / polis
- Lesen memandu Malaysia
- Kad pekerja dengan nombor kad pengenalan dan gambar
- Kad pelajar dengan nombor kad pengenalan / pasport dan gambar
- Permit kerja dengan nombor pasport dan gambar (IPass)
- Buku penderma darah dengan gambar untuk penderma ulangan

Anda Boleh Menderma Darah Di



1 Pusat Darah Negara, Jalan Tun Razak, Kuala Lumpur

ISNIN - JUMAAT 7.30 pagi - 8.00 malam

SABTU - AHAD 8.00 pagi - 4.00 petang

dan termasuk hari kelepasan am

2 Pusat Darah Negara, Donation Suite Midvalley Megamall

ISNIN - AHAD 10.00 pagi - 9.00 malam



3 Suite Derma Darah Puspanita, Presint 10, Putrajaya

ISNIN - AHAD 10.00 pagi - 6.00 petang



Terima +
Kasih

Kerana telah menderma darah
JUMPA LAGI 3 bulan dari sekarang.

Program Pengurusan Berat Badan TRIM & FIT 2020

Program Pengurusan Berat Badan Trim & Fit merupakan program intervensi **di tempat kerja** yang mensasarkan individu yang mempunyai berat badan berlebihan dan obes. Program ini dilaksanakan dalam tempoh 6 bulan sejak tahun 2012. Ia adalah salah satu aktiviti di dalam Skop 5: Pengurusan Berat Badan di dalam program KOSPEN Plus yang dijalankan oleh Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Pada 22 Mac 2021 YB Timbalan Menteri Kesihatan I, Dato' Dr. Noor Azmi Ghazali telah merasmikan Sesi Penutup Program Pengurusan Berat Badan di Dewan Serbaguna, KKM. Objektif sesi penutup ini adalah untuk memberi penghargaan kepada semua peserta program yang telah mencapai sasaran penurunan berat badan yang ditetapkan. Selain itu, ia juga untuk meningkatkan motivasi di kalangan para peserta untuk meneruskan amalan cara hidup sihat yang telah diterapkan sepanjang program.



JUARA PROGRAM TRIM & FIT

KATEGORI WANITA



PN. LUTHFANIDA BINTI HUSSIN
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

KATEGORI LELAKI



ENCIK MOHD ASRAF BINT SAKRI
AGENCI PENGUATKAUSA MARITIM MALAYSIA

TIPS PENGURUSAN BERAT BADAN DI TEMPAT KERJA

- ▶ Kawal stres di tempat kerja
- ▶ Bawa bekal makanan sihat
- ▶ Sasarkan penurunan berat badan untuk menghadiri majlis besar di tempat kerja
- ▶ Ada rakan sekerja yang bersama-sama menurunkan berat badan dan memberi semangat
- ▶ Tiada snek di stesen kerja
- ▶ Senaman bersama rakan sekerja

Disediakan oleh:

Program KOSPEN Plus, Sektor KPAS, Bahagian Kawalan Penyakit dan Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)