

MyHEALTH

for life

Suarakan Hak Anda!

SPEAKOUT



WANITA

& Merokok

Generasi Kelam?

Surat untuk Abah

Hapus Mitos Merokok

Doula!

Road to

Quit Smoking



 **Third Hand Smoke (THS)**  **“60-75% dari asap rokok akan disedut oleh orang yang tidak merokok.”** 

50% GOLONGAN LELAKI DI MALAYSIA ADALAH PEROKOK

 **“KALAU BUKAN UNTUK DIRI ANDA, LAKUKANLAH UNTUK ANAK-ANAK ANDA.”** 

Second Hand Smoke

 **Persekitaran BEBAS Asap Rokok** 

EKSPRESI HAK ANDA! 






Asap Rokok Basi

SAYANGI JANTUNG ANDA!

“Hanya **50% PEROKOK** akan dapat menjangkau umur 70 tahun.”

JANGAN PENTINGKAN DIRI ANDA, BERHENTI MEROKOK!

Perokok Pasif

“**Rakyat Malaysia** MEMBELANJAKAN RM1.5 BILION setiap tahun untuk membeli rokok.”



Suarakan Hak Anda!



EDITORIAL

Sidang Redaksi

YBHG. DATO' DR. CHONG CHEE KHEONG

(PENASIHAT)

SURAIYA SYED MOHAMED

MUNSHI ABDULLAH

NG KHENG BAN

Ketua Editorial

SITI SARAH MOHAMED

Maklumat Teknikal

CAWANGAN MOBILISASI KOMUNITI

Reka Bentuk

FARHANA ABDULLAH

NUR HIDAYAH MOHD YUNAN

NUR ASYIKIN MAZLAN

NUR IZZATI AZMAN

MOHAMMAD FAIZ ZULKIFLI

PUTERI INTAN RAHILA SALIM

MUHAMAD SYAHIR AB RASHID

Pemasaran

DRAMAN NEN

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengorak satu langkah lagi bagi saluran informasi kesihatan melalui aplikasi Telegram. Kepada yang berminat untuk mendapatkan info-info kesihatan, boleh klik pautan di bawah.

<https://t.me/sihatmilikbersama>

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

Edisi Kedua. Tahun Ke-2

Terbitan

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



Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera

Rokok merupakan faktor risiko kesihatan kedua terbesar yang menyebabkan kematian pramatang di seluruh dunia amnya dan di Malaysia khususnya. Risiko ini mesti dikurangkan agar beban kematian pramatang dapat diatasi.

Di Malaysia seramai 4.7 juta orang berumur 15 tahun dan ke atas adalah perokok (Sumber: Pelan Strategik Kebangsaan Bagi Kawalan Tembakau 2015-2020). Saya percaya tanpa perancangan yang teliti dan sokongan daripada pelbagai pihak termasuk anggota kesihatan dan ahli keluarga, adalah sukar bagi golongan perokok untuk meninggalkan amalan yang tidak sihat ini. Asap rokok membawa kemudaratan bukan sahaja kepada diri sendiri tetapi juga orang di sekeliling yang terdedah kepada bahaya asap rokok.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah mewartakan 23 tempat larangan merokok. Bermula Januari 2019, di bawah Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau (Pindaan) 2018, semua tempat makan sama ada berhawa dingin atau tidak, juga diwartakan sebagai **Tempat Dilarang Merokok**. Pihak Kementerian Kesihatan Malaysia memohon kerjasama dan komitmen semua lapisan masyarakat agar memainkan peranan sewajarnya bagi memastikan peraturan ini dipatuhi.

#myhealthkkm

#sihatmilikku

#speakoutchallenge

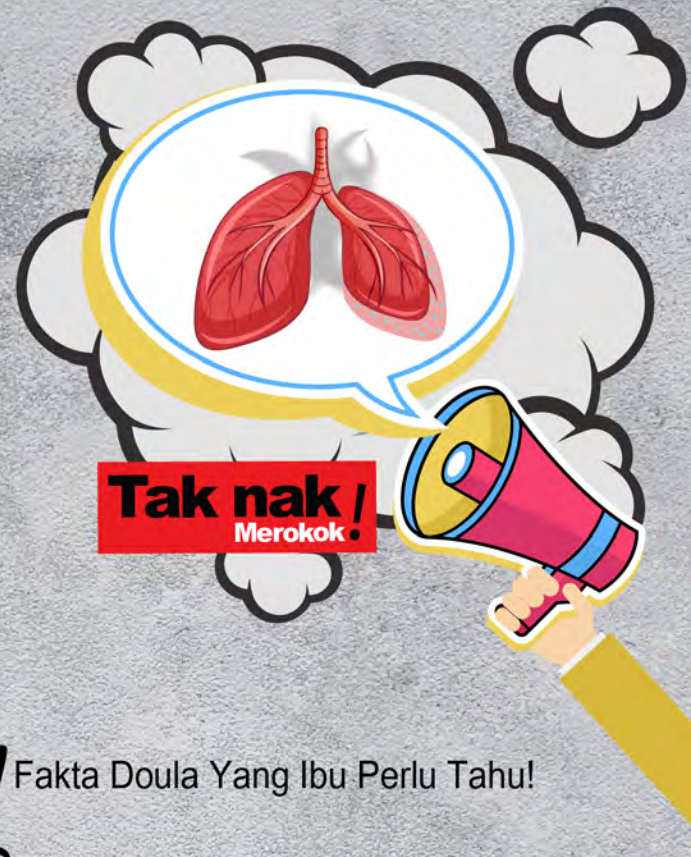
YBhg. Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
KETUA PENGARAH KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

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



Kandungan

- 6 Suarakan Hak Anda!
- 7 Celebrity Speakout Campaign
- 8 Speakout Family
- 9 Road to Quit Smoking
- 10 Fakta Merokok
- 11 Generasi Kelam
- 12 Berhenti Merokok; Mulakan Hidup Baru
- 13 Wanita & Rokok
- 14 Surat Untuk Abah
- 15 Perkhidmatan Klinik Berhenti Merokok
- 16 23 Tempat Larangan Merokok
- 17 Pewartaan Tempat Makan Sebagai Kawasan Larangan Merokok
- 18 Mitos Berhenti Merokok
- 20 Brokoli



- 21 Fakta Doula Yang Ibu Perlu Tahu!
- 22 Vaksin: Bersama Lindungi Komuniti Kita
- 23 Sambutan Hari-Hari Kesihatan
- 24 Speakout Challenge



Katakan
TAK NAK
Merokok

Asap
rokok basi
membunuh!



Sayangi
keluarga.
Berhentilah
merokok!

Kami taknak
jadi perokok
pasif!



FOKUS



Dianggarkan hampir **85%** rakyat Malaysia merupakan **GOLONGAN BUKAN PEROKOK**.

Majoriti bukan perokok ini **TIDAK BERANI** untuk menyuarakan hak mereka sebagai bukan perokok.

Kempen ini bertujuan untuk memperkasa bukan perokok **MENGEKSPRESIKAN HAK** mereka bagi mendapatkan persekitaran **BEBAS ASAP ROKOK** dan paru-paru yang sihat (*melindungi hak bukan perokok*).

Anda boleh menyatakan hak anda kepada perokok yang merokok di sekeliling. Katakan secara baik kepada perokok tentang hasrat anda. Doakan supaya perokok dapat menerima teguran anda dengan baik. Keharmonian bermasyarakat adalah keutamaan.
INILAH MASANYA UNTUK ANDA BERSUARA!

CELEBRITY **SPEAKOUT** CAMPAIGN

Apakah itu **CELEBRITY
SPEAKOUT CAMPAIGN** ?

Kempen yang memperkasakan selebriti tanah air untuk menyuarakan hak mereka terhadap persekitaran yang bersih dan **BEBAS** daripada asap rokok.

Bagaimana **caranya** ?

Selebriti merekod sendiri video dan memuat naik video tersebut ke laman sosial selebriti masing-masing sebagai tanda menyuarakan hak mereka sebagai bukan perokok.

Selebriti diharapkan untuk meletakkan **#** pada *posting* tersebut

#celebritysupportspeakoutcampaign

#sihatmilikku

#speakout



VIDEO CELEBRITY



FAMILY

Perokok Pasif ialah apabila seseorang yang tidak merokok menghidu atau menyedut asap rokok yang dihasilkan oleh perokok aktif tanpa disedari.

3

Kami berisiko untuk menghidapi kanser, penyakit hati, kulit & pernafasan, strok, alahan dan banyak lagi!

4

Cuba abang kuatkan azam. KKM ada Klinik Berhenti Merokok. Mesti boleh bantu abang. Kesian anak-anak, bang. Kami jadi perokok pasif.

2

Abang, berhentilah merokok. Abang adalah ayah yang baik. Mesti abang sayang keluarga kita, kan? Asap rokok ni tak elok untuk kami.

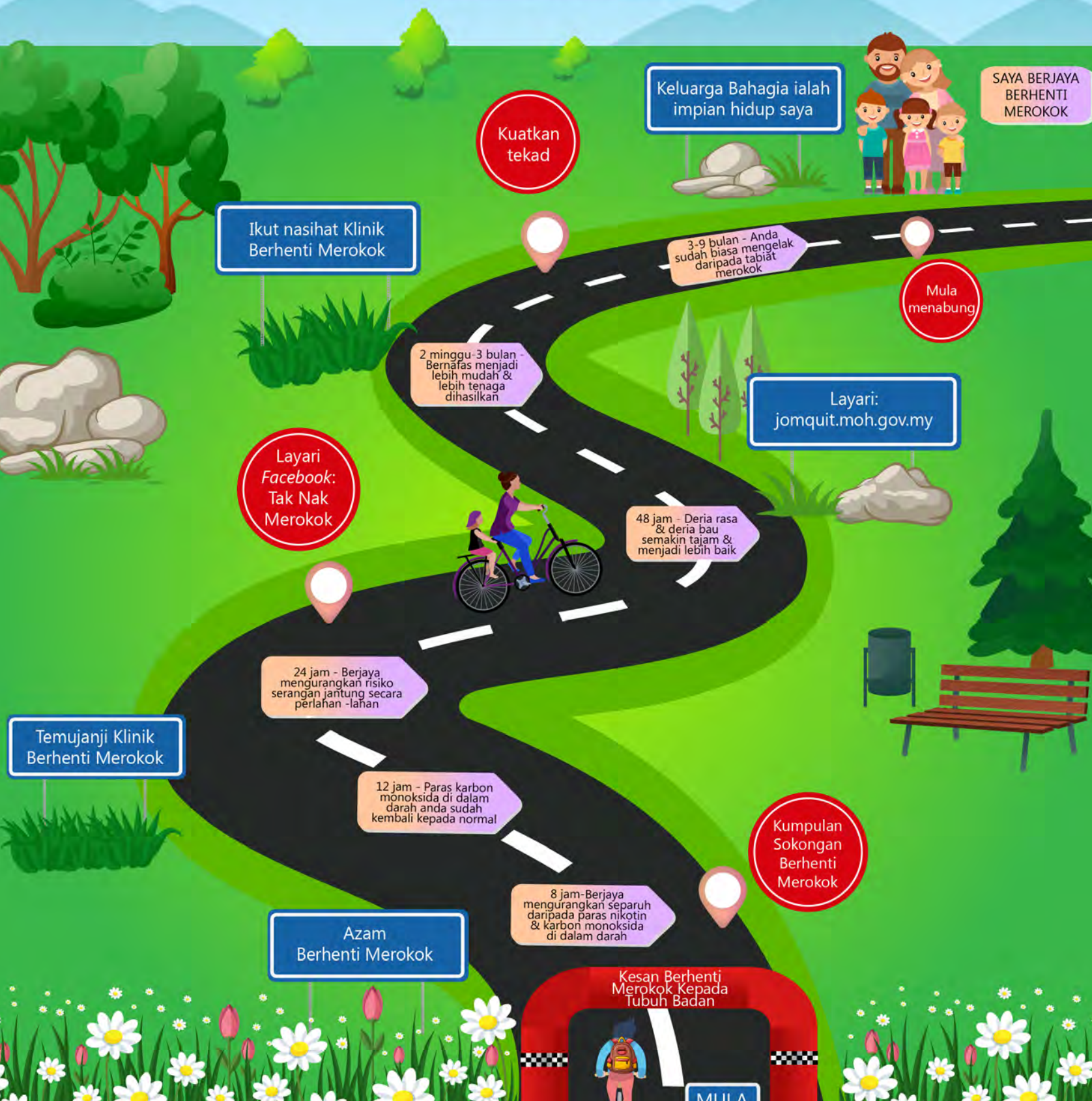
1

Baiklah, abang cuba. Doakan abang berjaya ya.



Perjalanan Ke Arah Hidup Tanpa Tembakau

Road to Quit Smoking



Keluarga Bahagia ialah
impian hidup saya

SAYA BERJAYA
BERHENTI
MEROKOK

Kuatkan
tekad

Ikut nasihat Klinik
Berhenti Merokok

3-9 bulan - Anda
sudah biasa mengelak
daripada tabiat
merokok

Mula
menabung

2 minggu-3 bulan
Bernafas menjadi
lebih mudah &
lebih tenaga
dihasilkan

Layari:
jomquit.moh.gov.my

Layari
Facebook:
Tak Nak
Merokok

48 jam - Deria rasa
& deria bau
semakin tajam &
menjadi lebih baik

Temujanji Klinik
Berhenti Merokok

24 jam - Berjaya
mengurangkan risiko
serangan jantung secara
perlahan-lahan

12 jam - Paras karbon
monoksida di dalam
darah anda sudah
kembali kepada normal

Kumpulan
Sokongan
Berhenti
Merokok

Azam
Berhenti Merokok

8 jam - Berjaya
mengurangkan separuh
daripada paras nikotin
& karbon monoksida
di dalam darah

Kesan Berhenti
Merokok Kepada
Tubuh Badan

MULA

Fakta Merokok

Dianggarkan lebih **27,200** penduduk di Malaysia terbunuh akibat penggunaan tembakau pada **setiap tahun**.

Statistik peratusan penggunaan tembakau dalam kalangan penduduk Malaysia pada tahun 2015 (High-HDI Countries).

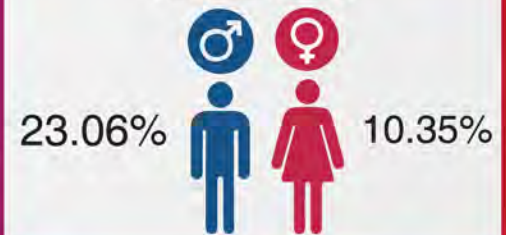
Dewasa: 2015 (15 Tahun ke Atas)



Kanak-kanak: 2015 (10-14 Tahun)



Kematian: 2016



(Laporan *The Tobacco Atlas* 2015, 2016, 2018)



* Sekurang-kurangnya 15 billion perokok yang merokok di seluruh dunia setiap hari.



* Perokok mempunyai risiko sakit jantung 200% ke 400% lebih tinggi berbanding individu yang tidak merokok.



** 30% risiko Kanser boleh dicegah dengan menjauhi tembakau dan alkohol, serta mengamalkan diet seimbang dan aktiviti fizikal.

* Sumber: Factslides.com/Smoking Fact

** Sumber: www.who.int/features/factfiles/cancer/facts/en/index9.html

Statistik perokok dalam kalangan pelajar Malaysia mengikut tingkatan, jantina dan golongan etnik.



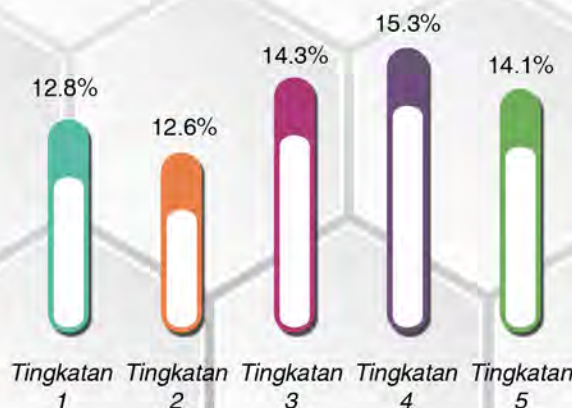
1 : 10 merokok



Pelajar Lelaki 22%



Pelajar Perempuan 5%



Melayu



Cina



India



Bumiputera Sarawak



Bumiputera Sabah



Lain-lain

Sumber: Adolescent Health Survey, NHMS 2017
www.iku.gov.my

40% kanak-kanak di seluruh dunia terdedah kepada kesan asap rokok basi di rumah. **31%** kematian terkait dengan kesan asap rokok basi.



Adakah kita akan tinggalkan generasi akan datang dengan kehidupan penuh kelam?

BERHENTI MEROKOK MULAKAN HIDUP BARU

8 JAM TANPA ROKOK

LEBIHAN KARBON
MONOKSIDA KELUAR
DARIPADA DARAH

5 HARI TANPA ROKOK

NIKOTIN
KELUAR DARI BADAN

1 MINGGU TANPA ROKOK

DERIA RASA DAN BAU
BERTAMBAH BAIK

5 TAHUN TANPA ROKOK

RISIKO MENGALAMI
STROK BERKURANG

12 MINGGU TANPA ROKOK

PARU-PARU MULA
BERUPAYA MEMBERSIH

3 BULAN TANPA ROKOK

FUNGSI PARU-PARU
BERTAMBAH BAIK

12 BULAN TANPA ROKOK

RISIKO MENGALAMI
SERANGAN JANTUNG
BERKURANG

**ANDA TETAP KELIHATAN SEGAK DAN MASKULIN
JIKA DI JARI ANDA TIADA ROKOK / VAPE / ROKOK
ELEKTRONIK ATAU SHISHA DAN SEUMPAMANYA**

Wanita & Rokok



Wanita yang merokok **kelihatan lebih tua**. Merokok mengurangkan suhu badan menjerus kepada proses penuaan mengakibatkan kulit kering dan berkedut.

KULIT BERKEDUT

NAFAS BERBAU



Merokok membuatkan nafas berbau, bibir gelap dan jangkitan gusi. Merokok juga boleh menjadi faktor **kanser mulut dan tekak**.

KESAN TERHADAP KEHAMILAN

Wanita hamil yang merokok atau terdedah kepada asap rokok mempunyai risiko untuk mengalami :

- **Keguguran**
- Risiko **bayi mati dalam kandungan**
- Risiko melahirkan **bayi pra matang**
- Bayi yang bakal dilahirkan mempunyai **risiko komplikasi kesihatan**
- Bayi mempunyai **kecacatan kekal** seperti bentuk kaki yang berbeza atau di dalam kes teruk, tidak mempunyai otak yang sempurna

Surat Untuk Abah

"Abah,

Abah adalah *superhero* di mata saya.

Saya bangga bila abah dah berjaya berhenti merokok.

Terima kasih abah, sayang abah.

Pengorbanan abah saya sangat hargai."

Daripada
-Adik Ara-



PERKHIDMATAN KLINIK BERHENTI MEROKOK

PERKHIDMATAN KLINIK BERHENTI MEROKOK (PKBM) MERUPAKAN PERKHIDMATAN YANG DISEDIAKAN BERTUJUAN **MEMBANTU ATAU MEMUDAH CARA PEROKOK BERHENTI MEROKOK** DENGAN TEKNIK **TERAPI MODIFIKASI TINGKAH LAKU, TERAPI FARMAKOTERAPI** ATAU KOMBINASI KEDUA-DUANYA **DALAM TEMPOH 6 BULAN.**



1

MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KEMAHIRAN KLIEN UNTUK BERHENTI MEROKOK SECARA KOMPREHENSIF.

2

MEMBANTU KLIEN BERHENTI MEROKOK SECARA KOMPREHENSIF DAN KEKAL TIDAK MEROKOK DENGAN MENGHADIRI SETIAP TEMUJANJI YANG DITETAPKAN DALAM TEMPOH 6 BULAN.

3

MENGEKALKAN KLIEN DALAM TAHAP POSITIF UNTUK MENGELAKKAN RELAPSE.



23 TEMPAT LARANGAN MEROKOK



> Dalam mana-mana kawasan taman awam kecuali **tempat letak kereta awam terbuka**



> Di dalam mana-mana pusat hiburan atau teater, kecuali mana-mana pub, disko, kelab malam atau kasino



> Di dalam mana-mana **kawasan hospital** atau klinik



> Di dalam mana-mana lif atau tandas awam



> Di dalam mana-mana **kenderaan awam** atau **hentian pengangkutan awam**



> Di dalam mana-mana tempat kerja yang **berhawa dingin** dengan suatu sistem hawa dingin berpusat



> Di dalam mana-mana **bas sekolah**



> Di mana-mana kawasan kafe internet



> Di mana-mana **kawasan perpustakaan**



> Di mana-mana kawasan tempat **latihan khidmat negara**



> Di mana-mana kawasan **stesen minyak**



> Di mana-mana kawasan yang digunakan bagi apa-apa **aktiviti perhimpunan** di dalam sesuatu bangunan selain bangunan kediaman



> Di mana-mana kawasan stadium, **kompleks sukan**, pusat kecergasan atau gymnasium



> Di mana-mana kawasan **institusi pendidikan** atau **institusi pendidikan tinggi**



> Di mana-mana tingkat yang mempunyai **kaunter perkhidmatan** di dalam bangunan



> Di mana-mana kawasan di **kompleks membeli-belah**



> Di mana-mana bangunan atau tempat **permainan kanak-kanak** atau taman,



> Dalam mana-mana kawasan **taman asuhan kanak-kanak**



> Dalam mana-mana menara cerapan, tapak perkhemahan, titian kanopi dan lima meter dari **laluan masuk atau keluar** titian kanopi dalam **taman negara** atau **taman negeri**



> Di dalam mana-mana **lapangan terbang**

TERBARU BERKUATKUASA 1 JAN 2019

SEMUA PREMIS MAKANAN TERMASUK TEMPAT MAKAN TERBUKA



SEMUA ADUAN BOLEH DIHANTAR HOTLINE:

010 8608949

PANGGILAN WAKTU PEJABAT SAHAJA

03 88924530

Sebarang pertanyaan dan aduan:

Anda perlu menghantar (1) Nama kedai, (2) lokasi/alamat kedai dan (3) jenis kesalahan.



PEWARTAAN TEMPAT MAKAN SEBAGAI KAWASAN LARANGAN MEROKOK

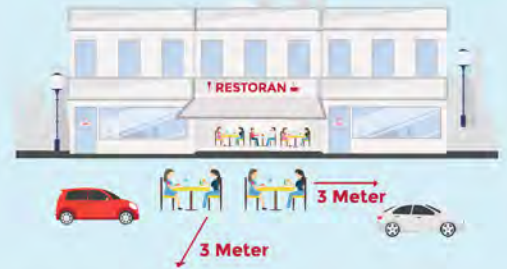
GERAI MAKAN



RUMAH KEDAI



RUMAH KEDAI



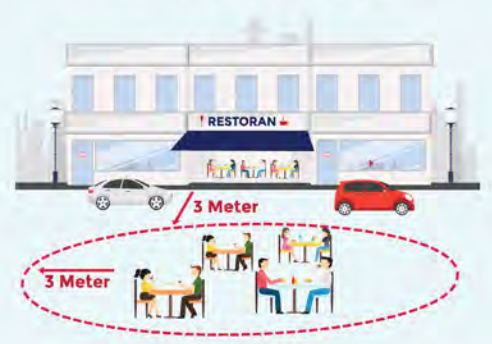
RESTORAN DI ATAS TANAH LOT



KEDAI MAKAN ATAS AWAN



TEMPAT MAKAN TERBUKA



KEDAI MAKAN DALAM SUNGAI



TRAK MAKANAN



KENDERAAN



Individu

Denda maksimum RM10,000 atau penjara tidak lebih 2 tahun



Pemilik Premis Makanan:

Bagi kesalahan tidak mempamer tanda larangan merokok
Denda maksimum RM 3000
Atau Penjara tidak lebih 6 bulan

Bagi Kesalahan Gagal Memastikan Orang Tidak Merokok

Denda Maksimum RM5000
Atau Penjara Tidak Lebih Satu Tahun

MITOS BERHENTI MEROKOK



MITOS

"Berhenti merokok menyebabkan saya **kehilangan teman.**"

FAKTA

Jelaskan kepada rakan-rakan faktor anda berhenti merokok. Anda mungkin boleh menjadi contoh kepada rakan-rakan yang lain untuk berhenti merokok. Selain itu, anda juga berpeluang berjumpa kawan baru yang mengamalkan gaya hidup sihat yang bebas rokok.



MITOS

"Berhenti merokok membuatkan **berat badan naik.**"

FAKTA

Bekas perokok akan menjadikan 'tabiat makan banyak' bagi menggantikan tabiat merokok. Amalkan cara pemakanan yang sihat **(suku-suku separuh)** dan cara hidup aktif dengan melakukan aktiviti fizikal.

MITOS

"Berhenti merokok menyebabkan saya **sakit.**"

FAKTA

Gejala seperti batuk, selesema, dan pening merupakan **'keradangan sementara'** yang berlaku ketika saluran pernafasan dan paru-paru dibersihkan oleh badan.



Definisi

- 1) Suku -suku separuh : Suku bahagian pinggan diisi dengan sumber karbohidrat seperti nasi atau roti; suku lagi diisi dengan sumber protein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang manakala separuh diisi dengan buah dan sayur.
- 2) Keradangan sementara : Keradangan adalah usaha badan untuk mempertahankan dirinya; tujuan untuk menghapuskan perkara yang memudaratkan seperti sel-sel yang rosak, perkara dari luar yang merosakkan atau sebarang jangkitan dari luar dan badan memulakan proses penyembuhan.

MITOS

BERHENTI MEROKOK



MITOS

"Merokok **tidak membahayakan** orang lain, buat apa berhenti?"

FAKTA

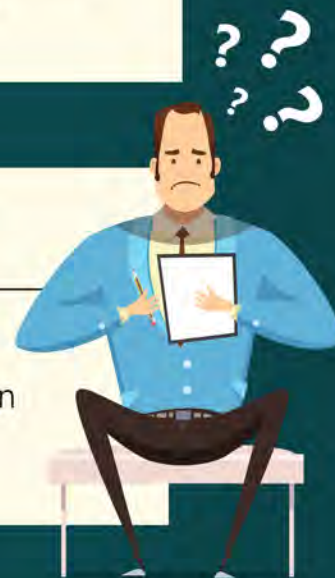
Sesiapa yang terdedah kepada asap rokok sama ada secara ¹aktif atau ²pasif boleh terkesan. ³Asap rokok basi boleh mengakibatkan keguguran, kecacatan bayi dan kelahiran bayi pramatang.

MITOS

"**Tidak lagi kreatif** jika berhenti merokok."

FAKTA

Ramai yang masih dapat berkarya dengan sempurna tanpa rokok. Faedah yang diperolehi dengan berhenti merokok adalah peningkatan kecergasan, deria bau dan rasa.



MITOS

"Pernah cuba untuk berhenti tetapi tidak berjaya, merasakan **sudah terlambat untuk berhenti**."

FAKTA

Ketahuiilah ramai bekas perokok pernah membuat banyak cubaan dan gagal sebelum berjaya meninggalkan tabiat ini. Jangan sesekali merasa kecewa dan putus asa. Berjumpalah dengan doktor atau anggota kesihatan bagi panduan yang sewajarnya.

Definisi

- 1) Perokok aktif : Perokok yang menghisap rokok secara langsung.
- 2) Perokok Pasif : Mereka yang menghidu asap rokok daripada rokok yang sedang menyala, dan juga daripada asap yang dihembuskan oleh perokok aktif.
- 3) Asap rokok basi : Asap rokok yang keluar dari hujung rokok yang dibakar dan ditambah dengan asap yang dihembus oleh perokok ke persekitaran.



FAKTA MENARIK TENTANG BROKOLI

1 Vitamin C: Antioksidan yang penting untuk fungsi imun dan kesihatan kulit. Setengah cawan brokoli mentah (45 gram) menyediakan hampir 70% pengambilan harian vitamin C yang disyorkan.

2 Folat (B9): Penting bagi wanita hamil. Folat penting untuk pertumbuhan tisu dan fungsi sel normal.

3 Potasium: Mineral penting yang bermanfaat untuk mengawal tekanan darah dan mencegah penyakit kardiovaskular.



4 Brokoli mempunyai kalori yang rendah di mana hanya 31 kalori secawan.

5 Menurut *kajian, brokoli yang telah dikukus berkesan untuk menurunkan kolestrol.

**Kajian: National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine*

6 Brokoli mengandungi beberapa karotenoid yang merupakan sebatian tumbuhan yang boleh meningkatkan kesihatan mata dan mengurangkan risiko penyakit berkaitan mata.

Sumber: <https://www.healthline.com/nutrition/foods/broccoli>

Tular: <https://www.mstar.com.my/local/viral/2019/03/01/brokoli-lego/>



TULAR

FAKTA **DOULA** YANG PERLU IBU TAHU!

- ❁ Doula **TIDAK BOLEH** memberikan sebarang nasihat atau penjagaan perubatan kepada ibu hamil, terutamanya tentang hal obstetrik.
- ❁ Doula sama sekali **TIDAK MENGGANTIKAN** tugas jururawat, doktor dan doktor pakar.
- ❁ Doula boleh berkongsi informasi tentang cara bersalin / penyusuan / penjagaan bayi tetapi **TIDAK BOLEH MENETAPKAN** cara bersalin bagi pihak ibu.
- ❁ Doula boleh menjadi sebahagian daripada kumpulan penasihat ibu (di samping doktor, jururawat dan bidan), tetapi **BUKANLAH PENASIHAT PERUBATAN UTAMA** yang tunggal.
- ❁ Doula **SEPATUTNYA TIDAK** menangani kes ibu yang mempunyai kehamilan berisiko tinggi atau menangani sebarang isu kecemasan ketika bersalin.

Kementerian Kesihatan Malaysia masih belum mengiktiraf peranan doula dan meminta kelompok yang menjadi doula tampil ke kementerian memberi maklum balas mengenai amalan itu.

Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad
Menteri Kesihatan Malaysia

Sumber: <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2019/02/534752/kementerian-kesihatan-bincang-dasar-wajibkan-suntikan-vaksin-dr>

Setelah meneliti dan menekuni isu ini, di samping mendapatkan maklumat dari pakar perubatan, kami berpandangan penggunaan khidmat doula adalah tidak boleh dilakukan tanpa pemerhatian doktor atau bidan yang terlatih.

SS Datuk Dr. Zulkifli Mohamad al-Bakri
Mufti Wilayah Persekutuan

Sumber: <http://muftiwp.gov.my/ms/artikel/bayan-linnas/2292-bayan-linnas-siri-ke-125-hukum-menggunakan-khidmat-doula>

Tidak mendapat latihan yang diiktiraf.
Tidak ada badan penaung.
Tidak mempunyai SOP dan guideline.

Dr. Amalina Bakri
Media Influencer

Twitter: @DrAmalinaBakri

Pada tahun 2018, KKM merekodkan enam (6) kematian demam campak di mana semua kes tiada imunisasi, lima (5) kematian difteria di mana empat (4) kes tiada imunisasi, manakala 22 kematian batuk kokol (*pertussis*), di mana 19 kes tiada imunisasi. Pemberian imunisasi boleh mencegah penyakit - penyakit ini dan mengurangkan komplikasi yang boleh membawa kematian.

Kenyataan Akhbar oleh Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

Vaksinasi mengurangkan penyebaran penyakit berjangkit dalam kalangan masyarakat. Apabila anda atau anak anda mengambil vaksinasi, anda bukan sahaja melindungi diri, tetapi juga golongan berisiko tinggi atau yang tidak boleh diberi vaksin seperti:



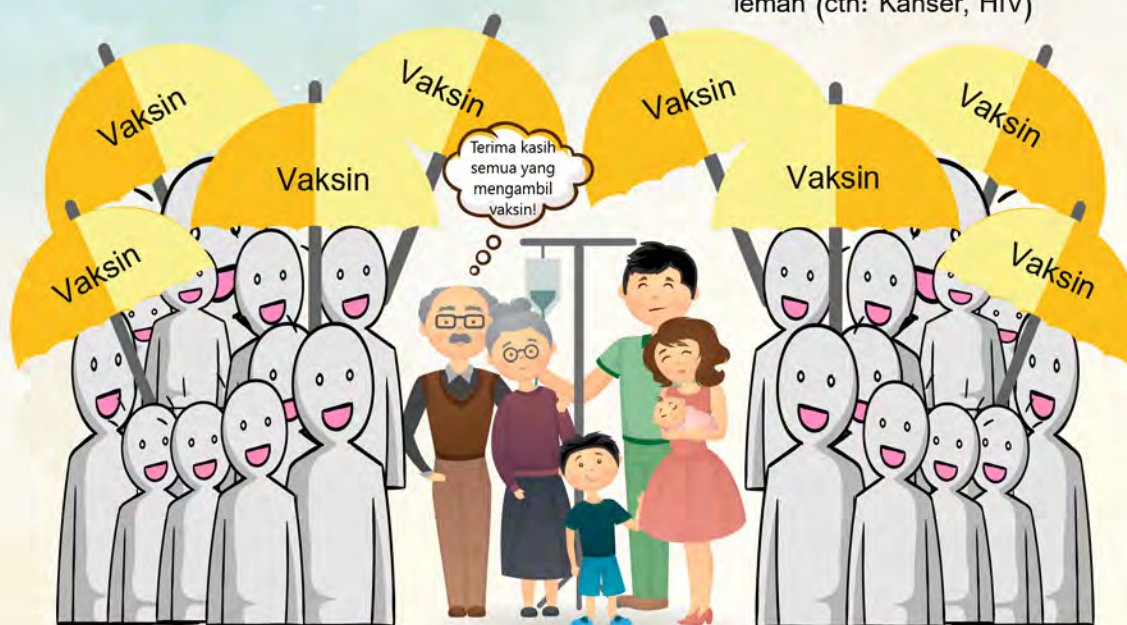
Bayi baru lahir



Orang tua



Individu dengan tahap imuniti lemah (cth: Kanser, HIV)



Untuk maklumat lanjut, sila layari www.ifl.my

Inisiatif Oleh



Anjuran





7 April 2019

Hari Kesihatan Seclusion



Liputan Kesihatan Sejagat: Setiap Orang, Di Mana Sahaja
Universal Health Coverage: Everyone, Everywhere

Minggu Imunisasi Kebangsaan 2019

Perlindungan Bersama: Vaksin Berkesan!
Protected Together: Vaccines Work!



Pengambilan Imunisasi Tanggungjawab Bersama

Untuk maklumat lanjut, sila layari www.iflmy



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



BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



EXPRESS YOUR RIGHTS!

**SPEAKOUT MEMPERKASA BUKAN PEROKOK
MENGEKSPRESIKAN HAK MEREKA
BAGI MENDAPATKAN PERSEKITARAN
BEBAS ASAP ROKOK DAN PARU-PARU SIHAT**

Seiring Sambutan
Hari Tanpa Tembakau &
Nafas Baru Bermula Ramadan Peringkat Kebangsaan
4 MEI 2019

DATARAN BAGAN LALANG SEPANG, SELANGOR
telah dipilih sebagai kampung rintis bagi
Projek Kampung Bebas Asap Rokok

Kerjasama



HARI TANPA TEMBAKAU



31 MEI 2019

CABARAN



2019

TEMA

“Kepada perokok-perokok yang disayangi.....”

Pesanan/nasihat yang ringkas & bermakna yang dapat disampaikan kepada perokok-perokok tegar di seluruh Malaysia

LANGKAH-LANGKAH UNTUK MENYERTAI

CABARAN **Speak OUT**



- 01 Taipkan pesanan/nasihat anda dengan tidak melebihi 20 patah perkataan
- 02 Muat naik di Instagram/Twitter/Facebook anda dan disertakan sekali #speakoutchallengekm #sihatmilikku

Contohnya: _ _ _

“Jumlah bang, kita berhenti merokok, simpan duit di bank lagi bagus”
#speakoutchallengekm
#sihatmilikku



TARIKH TUTUP
31 MEI 2019
(JUMAAT)

SYARAT-SYARAT PENYERTAAN

- 01 Penyertaan adalah terbuka kepada semua warganegara Malaysia kecuali warga kerja Cawangan Media Kesihatan, Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- 02 Pemenang akan dihubungi melalui dm (direct message) / pm (private message).
- 03 Pemenang akan diumumkan di keluaran e-Majalah MyHealth edisi ke-3 2019.
- 04 Penyertaan mestilah di dalam Bahasa Malaysia atau Bahasa Inggeris.
- 05 Peserta boleh post (muat naik) seberapa banyak penyertaan yang dikehendaki.
- 06 Pesanan/nasihat mestilah ASLI dan dihasilkan sendiri oleh peserta. Sebarang plagiat, tiruan atau diciplak adalah TIDAK DIBENARKAN sama sekali.
- 07 Penggunaan bahasa hendaklah BERHEMAH dan tidak menyentuh SENSITIVITI individu, kumpulan atau organisasi tertentu. Tidak melanggar hak cipta, hak moral, hak-hak privasi / publisiti atau intelek mana-mana individu atau entiti dan tiada pihak lain mempunyai apa-apa hak, hak milik, tuntutan atau kepentingan dalam penulisan tersebut.
- 08 Peserta juga perlu bersetuju:
 - ▲ Terikat dengan peraturan rasmi penganjur;
 - Keputusan hakim adalah muktamad ke atas semua perkara yang berkaitan dengan pertandingan; dan
 - Penganjur berhak untuk menggunakan penyertaan yang berjaya seperti nama pemenang dan penulisan dalam sebarang publisiti atau pengiklanan yang berkaitan dengan pertandingan atau promosi masa depan tanpa pampasan atau kelulusan;
 - Penyertaan karya akan menjadi hak milik penganjur dan tidak akan dikembalikan.
- 09 Keputusan hakim adalah muktamad dan sebarang bentuk surat-menyurat tidak akan dilayan.

