

EDISI OKTOBER 2020

# My HEALTH

FOR LIFE

COVID-19 MEMASUKI

# GELOMBANG KE-3

» PANDEMIK COVID-19  
MENGGUGAT  
KESEJAHTERAAN  
KESIHATAN MENTAL

» COVID-19 TEMBUSI  
TEMBOK PENJARA

SAMBUTAN HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA 2020

KESIHATAN MENTAL MILIK SEMUA, BERSAMA CEGAH BUNUH DIRI





# ISI KANDUNGAN

## COVID-19

- 04-05 Gelombang Ke-3**  
COVID-19 Membadai Malaysia
- 06 Mobilisasi Anggota**  
KKM Di Negeri Sabah
- 07-09 Virus COVID-19**  
Tembusi Tembok Penjara
- 10-11 Kluster Aktif**  
COVID-19 Di Malaysia
- 12-13 Apa itu Nilai R**  
COVID-19 Di Malaysia?
- 14 Konsep Pembudayaan**  
Norma Baharu
- 15 Fahami**  
Istilah PKP
- 16 Sajak Gelombang Ke-3**  
COVID-19

Bersama kita  
membudayakan  
norma baharu  
dalam kehidupan  
seharian



## MENTAL

- 17 Hari Kesihatan Mental**  
Sedunia 2020
- 18 Tips Penjagaan Kesejahteraan**  
Mental Semasa Wabak/ Pandemik
- 19 Faktor-faktor Risiko**  
yang Mempengaruhi Kesihatan  
Mental di Tempat Kerja
- 20-21 Bagaimana Membina**  
dan Mengurus Tekanan Pekerjaan
- 22 Peranan Majikan**  
Dalam Menangani  
Kesihatan Mental Pekerja
- 23-24 Diabetes dan**  
Kesihatan Mental
- 25 Bilik D'Stress**
- 26-27 Kospen Plus :**  
De-Stress Di Tempat Kerja

## IMMUNISE4LIFE

- 28 Imunisasi**  
Elak Jangkitan yang  
Membahayakan Otak

## SAMBUTAN HARI KESIHATAN

- 29 Hari Kesihatan**  
Mental Sedunia  
**Hari Diabetes** Sedunia
- 30 Hari Penglihatan** Sedunia  
**Minggu Kesedaran**  
Pendermaan Organ







# Dari Meja Pengarang **KETUA PENGARANG**

Assalamualaikum wbt dan Salam Sejahtera,

Selamat bertemu kembali dalam keluaran ketiga MyHealth for Life Edisi Oktober 2020.

Sejak 20 September 2020, negara kita telah memasuki Gelombang Ke-3 COVID-19. Edisi kali ini menyajikan maklumat berkaitan Gelombang Ke-3 COVID-19 dan kaitannya dengan kesihatan mental. Golongan yang paling terkesan dalam aspek psikologi akibat pandemik ini termasuklah petugas barisan hadapan, wanita, warga emas, mereka yang mempunyai penyakit mental sedia ada serta kelompok masyarakat yang terperangkap dalam konflik dan krisis ekonomi.

Setiap orang berhak untuk menikmati kesihatan mental yang baik dan menikmati kehidupan yang sejahtera. Hari Kesihatan Mental Sedunia disambut pada 10 Oktober setiap tahun, bermatlamat untuk membantu meningkatkan kesedaran terhadap kesihatan mental dan mengurangkan stigma masyarakat terhadapnya di seluruh dunia.

Kempen Let's TALK Minda Sihat bagi mempromosikan kesihatan mental telah dimulakan semenjak Oktober 2019. Bagi tahun 2020 tema yang dipilih adalah 'Let's TALK Minda Sihat: Kesihatan Mental Milik Semua, Bersama Cegah Bunuh Diri'. Ianya berdasarkan keperluan usaha untuk mencegah kejadian bunuh diri yang merupakan salah satu impak daripada permasalahan kesihatan mental. Aktiviti sambutan pada tahun 2020 turut memberi perhatian kepada golongan warga kerja.

Sebarang maklumat lanjut mengenai kesihatan mental 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 KETIGA. 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](mailto:myhealth@moh.gov.my)  
Laman Web :  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)  
<http://covid-19.moh.gov.my/>

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

Sidang  
Pengarang



Zulkifli Datin Arfah Nadia



Drawan Zaki

Teknikal



Dr. Rokawi Dr. Hazlina Dr. Nurashikin

Pasukan  
Kreatif



Syahirah Khafiz Syikin

Pasukan  
Foto



Katy Ana



Farhan Ikhwani



Faiz Firdaus





# GELOMBANG KE-3 COVID-19

## MEMBADAI MALAYSIA

Malaysia sudah memasuki permulaan Gelombang Ke-3 COVID-19 mulai 20 September 2020 susulan peningkatan mendadak kes jangkitan virus COVID-19 dengan sumbangan kes terbesar dari Sabah, Kedah dan Selangor.

Peningkatan kes yang berlaku sewaktu Gelombang Ke-3 ini adalah rentetan daripada sikap kita yang tidak mematuhi Prosuder Operasi Standard (SOP) Norma Baharu.

Kes di Sabah adalah penyumbang terbesar dalam peningkatan angka semasa Gelombang Ke-3.

Gelombang Ke-3 ini telah memecah rekod kes kepada empat (4) digit pada 24 Oktober iaitu 1,228 kes di mana bilangan kes di Sabah sahaja mencatatkan 889 kes atau



72% dari keseluruhan kes di Malaysia.

Bagi membendung dan mengawal Gelombang Ke-3 ini, rakyat perlu memberi kerjasama dalam memutuskan rantaian jangkitan COVID-19.

Cara yang paling mudah adalah duduk di rumah dan hanya keluar jika ada urusan penting.

Jangan leka dan alpa, amalkan norma baharu dalam kehidupan seharian.

### Rangkuman kes di Sabah sehingga 25 Oktober 2020

Kes Disahkan	11,818
Kematian	103
Sembuh	5,095



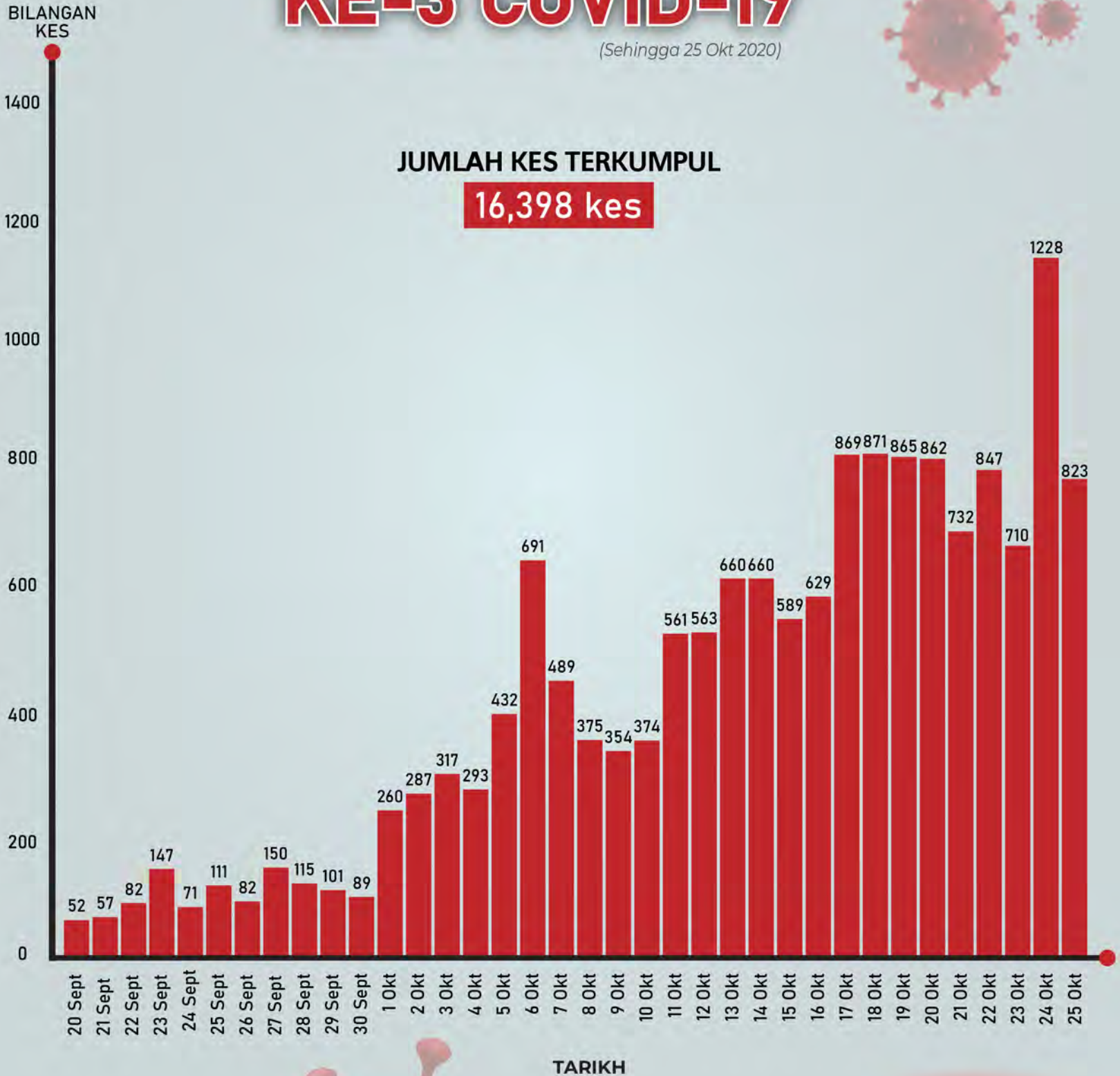
## Bersama Hentikan Wabak COVID-19

# GRAF GELOMBANG KE-3 COVID-19

(Sehingga 25 Okt 2020)

JUMLAH KES TERKUMPUL

**16,398 kes**





# MOBILISASI ANGGOTA KKM DI NEGERI SABAH

Sehingga 26 Oktober 2020, seramai 1,045 petugas perubatan dan kesihatan awam Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sudah ditempatkan di 16 daerah di Sabah bagi membantu menangani lonjakan kes COVID-19 di negeri itu. Daerah yang terlibat adalah Tawau, Lahad Datu, Semporna, Sandakan, Kota Kinabalu, Kunak, Kudat, Tuaran, Putatan, Papar, Beaufort, Tenom, Penampang, Ranau, Kota Belud dan Keningau sejak awal peningkatan kes COVID-19 di kawasan berkenaan.

Daripada jumlah itu, kira-kira 64 peratus petugas perubatan dan kesihatan awam adalah mobilisasi secara dalaman negeri itu, manakala selebihnya digerakkan dari negeri lain.

Sukarelawan perubatan dan kesihatan diseru untuk turut bersama-sama menggembleng tenaga dalam usaha menangani Gelombang Ke-3 ini. KKM mengalu-alukan bantuan dari badan bukan kerajaan (NGO) dan sukarelawan dari pelbagai bidang khususnya bagi penempatan di pusat kuarantin dan rawatan berisiko rendah dan di lapangan.

Kepada mereka yang ingin berbakti sebagai sukarelawan, sila lengkapkan google form di bawah:

<https://forms.gle/BinMRNpyKhnoosgt5>



"Apa yang kita sedang hadapi ketika ini adalah peperangan dan kita perlukan segala sumbangan dan usaha untuk membantu memutuskan rantai jangkitan COVID-19, di Sabah secara khusus dan seluruh negara secara amnya"

Tan Sri Dato' Seri Dr Noor Hisham Abdullah  
Ketua Pengarah Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



## Mobilisasi Anggota KKM di Negeri Sabah (sehingga 26 Oktober 2020)



SUMBER : CPKC KEBANGSAAN, KKM



# VIRUS COVID-19

## TEMBUSI TEMBOK PENJARA

### KLUSTER COVID - 19 YANG MELIBATKAN PENJARA (SEHINGGA 26 OKTOBER 2020)

#### Kluster Benteng LD, SABAH

Tarikh  
Kluster  
Bermula

1 September  
2020

Jumlah  
Kes

1,096

Jumlah Kes  
Aktif (Kes ICU)

227 (0)

Jumlah  
Kes  
Sembuh

868

Kluster ini melibatkan tahanan lokap di IPD Lahad Datu, Penjara Tawau dan Pusat Tahanan Sementara (PTS) Tawau.

**Punca Kluster :** Dua kes indeks Bukan Warganegara yang telah ditangkap oleh Pasukan Gerakan Am (PGA) di Felda Sahabat 16 dan dimasukkan ke dalam lokap Ibu Pejabat Polis Daerah (IPD) Lahad Datu, Sabah. Penularan jangkitan dalam kluster ini adalah disebabkan oleh pergerakan tahanan yang melibatkan Pusat Tahanan yang lain iaitu Penjara Tawau dan Pusat Tahanan Sementara (PTS) Tawau.

Kematian

1

#### Kluster Tembok, KEDAH & PERAK

Tarikh  
Kluster  
Bermula

30 September  
2020

Jumlah  
Kes

1,664

Jumlah Kes  
Aktif (Kes ICU)

535 (4)

Jumlah  
Kes  
Sembuh

1,126

Kluster ini melibatkan Penjara Alor Setar, Penjara Pokok Sena, Penjara Sungai Petani di Kedah dan Tempat Tahanan Perlindungan Taiping (KEMTA) di Perak.

**Punca Kluster :** Kes indeks merupakan petugas di Penjara Alor Setar yang mengalami gejala *Severe Acute Respiratory Infection* (SARI) bermula 27 September 2020 dan meninggal dunia di Hospital Sultanah Bahiyah, Alor Setar, Kedah pada 28 September 2020 dengan punca kematian COVID-19 radang paru-paru (Pneumonia). Penularan jangkitan dalam kluster ini adalah disebabkan oleh pergerakan petugas yang melibatkan Penjara Alor Setar, Penjara Pokok Sena, Penjara Sungai Petani di Kedah dan tempat Tahanan Perlindungan Taiping (KEMTA) di Perak.

Kematian

3



## Kluster Penjara Reman, PULAU PINANG

Tarikh Kluster Bermula

7 Oktober 2020

Jumlah Kes

454

Jumlah Kes Aktif (Kes ICU)

122 (0)

Jumlah Kes Sembuh

331

**Punca Kluster** : Kes indeks bagi kluster ini merupakan seorang banduan di Penjara Pulau Pinang yang mengalami gejala hilang selera makan dan kepenatan. Kes dibawa ke Hospital Pulau Pinang pada 5 Oktober 2020, dikesan positif COVID-19 dan telah disahkan meninggal dunia pada hari yang sama dengan sebab kematian COVID-19 radang paru-paru (Pneumonia).

Kematian

1

## Kluster Penjara Seberang Perai, PULAU PINANG

Tarikh Kluster Bermula

13 Oktober 2020

Jumlah Kes

255

Jumlah Kes Aktif (Kes ICU)

208 (2)

Jumlah Kes Sembuh

47

**Punca Kluster** : Kluster ini dikesan hasil saringan banduan di Penjara Seberang Perai.

Kematian

0

## Kluster Penjara Tapah, PERAK

Tarikh Kluster Bermula

26 Oktober 2020

Jumlah Kes

11

Jumlah Kes Aktif (Kes ICU)

11 (0)

Jumlah Kes Sembuh

0

**Punca Kluster** : Kes-kes dalam kluster ini dikenal pasti positif COVID-19 melalui saringan yang dijalankan di Penjara Tapah bermula 12 Oktober 2020

Kematian

0



## Kluster Penjara Benteng PK, SELANGOR

Tarikh Kluster Bermula

29 September 2020

Jumlah Kes

61

Jumlah Kes Aktif (Kes ICU)

15 (0)

Jumlah Kes Sembuh

46

**Punca Kluster** : Lapan (8) kes indeks dalam kluster ini merupakan Pendatang Tanpa Izin (PATI) yang ditangkap di perairan Pulau Ketam, Klang pada 16 September 2020 dan seterusnya dihantar ke Ibu Pejabat Polis Daerah (IPD) Pandamaran, Klang.

Kematian

0

## Kluster Penjara Kepyau, SABAH

Tarikh Kluster Bermula

18 Oktober 2020

Jumlah Kes

1,662

Jumlah Kes Aktif (Kes ICU)

1,658 (0)

Jumlah Kes Sembuh

4

**Punca Kluster** : Kes indeks bagi kluster ini merupakan tahanan di Penjara Pusat Lelaki Kepyau, Kota Kinabalu yang dikesan positif COVID-19 pada 17 Oktober 2020 melalui saringan kemasukan ke wad di Hospital Queen Elizabeth, Kota Kinabalu.

Kematian

0

SUMBER : CPRC KEBANGSAAN, KKM

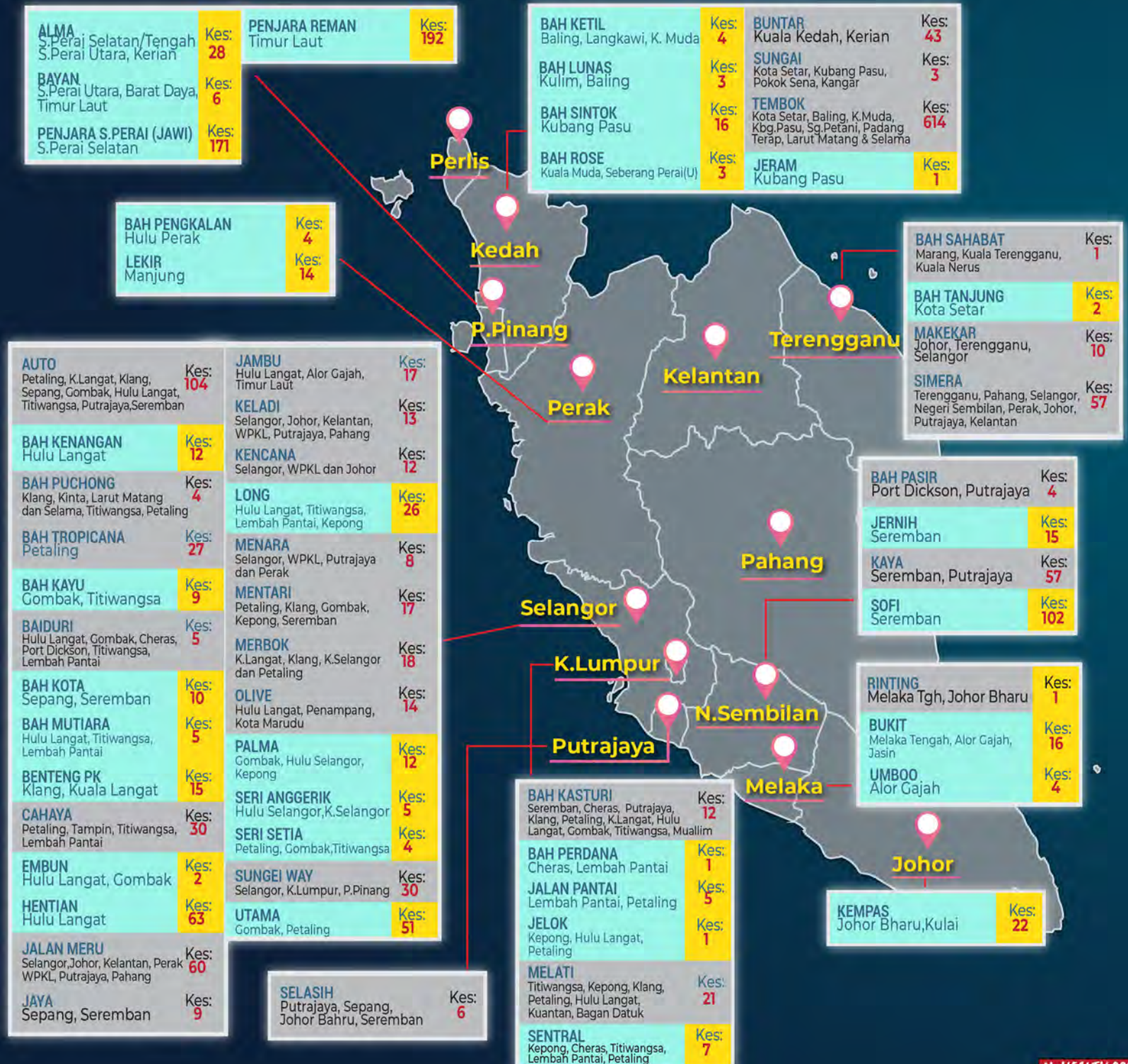




# KLUSTER AKTIF COVID-19

**Jumlah Kluster Kes Aktif: 109 | Jumlah Kes Aktif: 4762**

**Kluster aktif** bermaksud masih terdapat kes positif dikesan dari sesuatu kluster dalam masa 14 hari. Sesuatu kluster akan dilaporkan tamat selepas tiada lagi kes baru dikesan dalam masa 28 hari dari tarikh terakhir kes positif diumumkan.

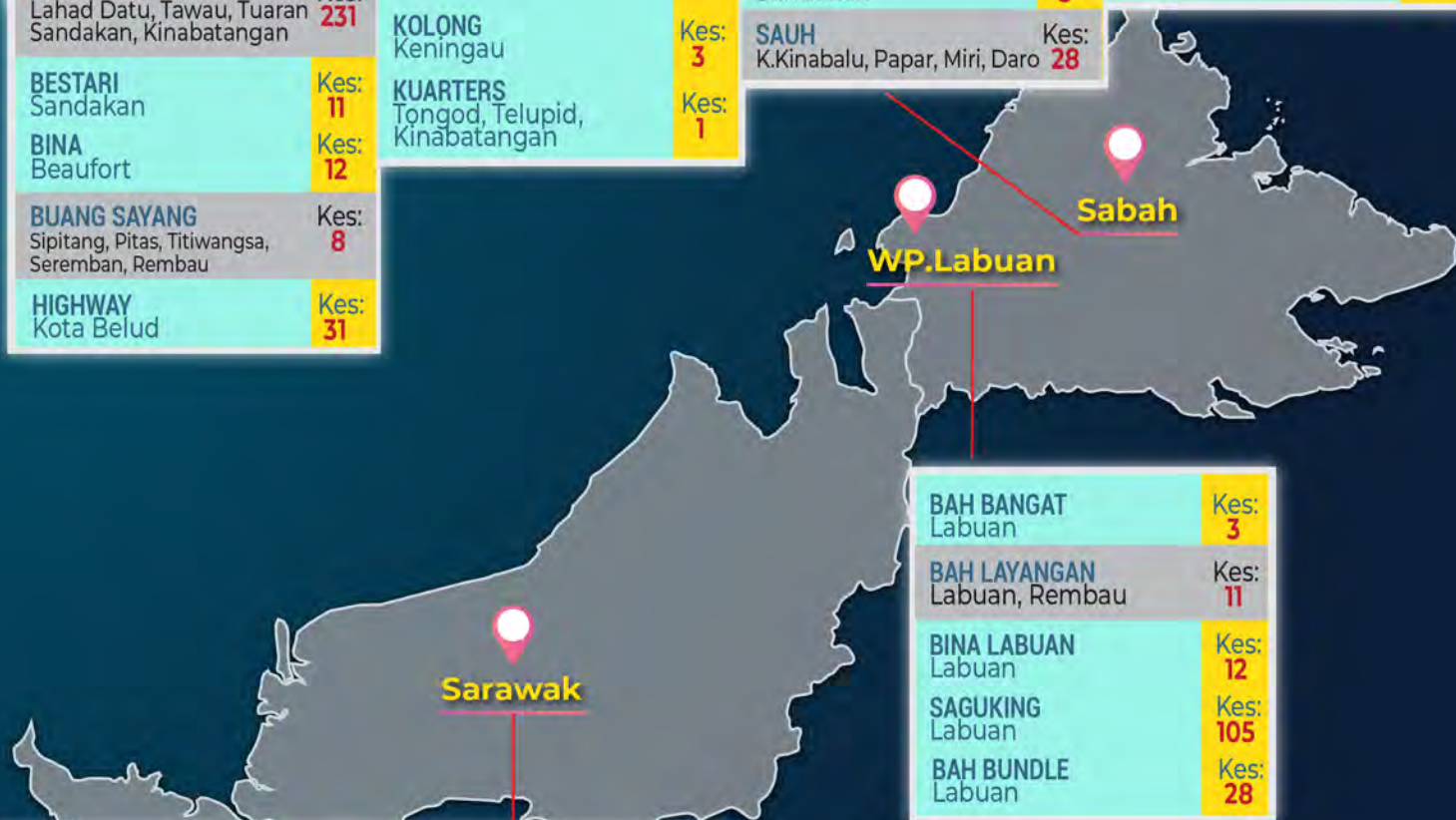




# DI MALAYSIA

**SEHINGGA  
25 OKT 2020**

<b>ATAP</b> Kota Kinabalu	Kes: <b>1</b>	<b>INAI</b> Kudat	Kes: <b>48</b>	<b>LAUT</b> Kunak	Kes: <b>48</b>	<b>SEMARAK</b> Tawau	Kes: <b>9</b>
<b>BAH BEMBAN</b> Kota Kinabalu, Dungun	Kes: <b>5</b>	<b>JALAN BOMBA</b> Sandakan	Kes: <b>30</b>	<b>MEGAH</b> Sandakan	Kes: <b>12</b>	<b>SURAT</b> Sandakan	Kes: <b>17</b>
<b>BAH MANGGIS</b> Tawau, Kuala Langat, Seremban, Port Dickson	Kes: <b>42</b>	<b>JOO HWA</b> Tawau	Kes: <b>1</b>	<b>MESRA</b> Sandakan	Kes: <b>20</b>	<b>TANAMERA</b> Tawau	Kes: <b>38</b>
<b>BAKAU</b> Semporna	Kes: <b>11</b>	<b>KASIH</b> Lahad Datu	Kes: <b>21</b>	<b>OMADAL</b> Semporna	Kes: <b>21</b>	<b>TEDUH</b> Lahad Datu	Kes: <b>1</b>
<b>BANDARAN</b> Kota Kinabalu	Kes: <b>12</b>	<b>KAU SING</b> Tawau	Kes: <b>7</b>	<b>PENJARA KEPAYAN</b> Kota Kinabalu	Kes: <b>1220</b>	<b>TEMPAYAN</b> K.Kinabalu, Penampang	Kes: <b>7</b>
<b>BANGAU-BANGAU</b> Labuan, Rembau	Kes: <b>169</b>	<b>KERTANG</b> Kota Belud	Kes: <b>23</b>	<b>PULAU</b> Kunak, Semporna, Tawau	Kes: <b>9</b>	<b>TINUSA</b> Sandakan	Kes: <b>34</b>
<b>BASUNG</b> Kudat	Kes: <b>29</b>	<b>KG.SAKONG</b> Semporna	Kes: <b>8</b>	<b>RAMAI-RAMAI</b> Sandakan	Kes: <b>114</b>	<b>TITIR</b> Keningau	Kes: <b>23</b>
<b>BENTENG LD</b> Lahad Datu, Tawau, Tuaran Sandakan, Kinabatangan	Kes: <b>231</b>	<b>KHAZANAH</b> Lahad Datu	Kes: <b>11</b>	<b>SABINDO</b> Tawau	Kes: <b>9</b>	<b>TUJUH SERANGKAI</b> Tuaran	Kes: <b>209</b>
<b>BESTARI</b> Sandakan	Kes: <b>11</b>	<b>KOLONG</b> Keningau	Kes: <b>3</b>	<b>SAMUDERA</b> Sandakan	Kes: <b>8</b>		
<b>BINA</b> Beaufort	Kes: <b>12</b>	<b>KUARTERS</b> Tongod, Telupid, Kinabatangan	Kes: <b>1</b>	<b>SAUH</b> K.Kinabalu, Papar, Miri, Daro	Kes: <b>28</b>		
<b>BUANG SAYANG</b> Sipitang, Pitas, Titiwangsa, Seremban, Rembau	Kes: <b>8</b>						
<b>HIGHWAY</b> Kota Belud	Kes: <b>31</b>						



<b>BAH ARNAB</b> Kuching	Kes: <b>8</b>	<b>SELADAH</b> Kuching, Serian	Kes: <b>7</b>
<b>BAKI</b> Kuching	Kes: <b>8</b>	<b>TASIK</b> Miri, Petaling, Hulu Langat, Klang, Gombak	Kes: <b>10</b>

**Petunjuk :**

KLUSTER YANG TERDAPAT DI PELBAGAI NEGERI



# APA ITU NILAI R COVID-19 DI MALAYSIA ?

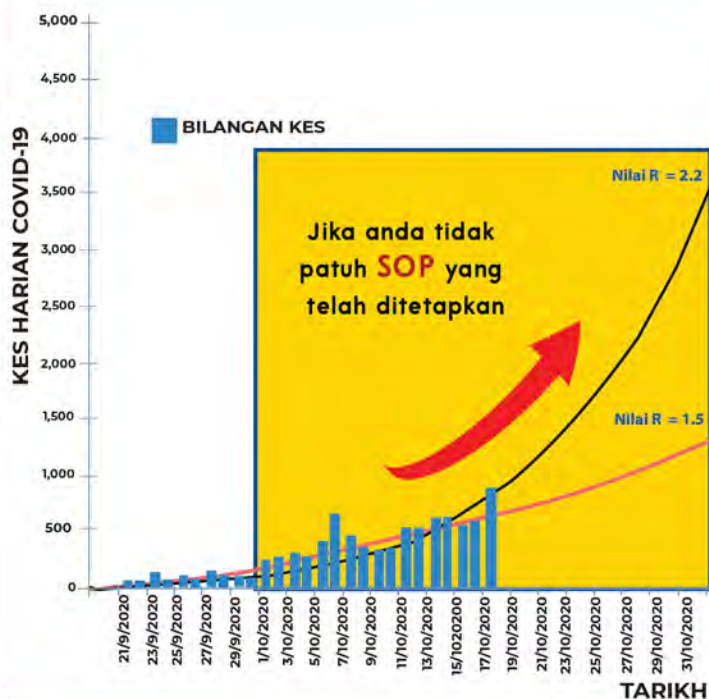
**Nilai R** adalah kebolehhajngkitan satu kes positif kepada orang lain dalam tempoh kebolehhajngkitan. Contohnya:

Jika **Nilai R** 2.2 bermaksud:

- 10 kes positif boleh menjangkiti 22 individu lain dalam tempoh kebolehhajngkitan

Pematuhan terbaik adalah **DUDUK DI RUMAH**, hanya keluar jika ada urusan penting

## ANDA PERLU BANTU



**Analisa Institut Kesihatan Negara (NIH)**

mengunjurkan Nilai R pada sela masa tertentu boleh meningkat kepada 2.2 atau jangkakan kes COVID-19 harian menjangkau empat angka menjelang hujung Oktober

**Usaha-usaha kerajaan** telah berjaya mengekang peningkatan Nilai R bawah 1.6 pada masa ini

Kerajaan tidak mampu untuk menurunkan Nilai R sedia ada tanpa kepatuhan rakyat kepada SOP yang ditetapkan



# KEPENTINGAN NILAI R?

**Nilai R** digunakan untuk meramal berapa orang yang mungkin akan mendapat jangkitan. Semakin tinggi **Nilai R**, semakin ramai yang akan mendapat jangkitan. Ini membolehkan Kerajaan merancang strategi langkah kawalan dan pencegahan terhadap penyakit ini. Selain itu, **Nilai R** juga boleh menunjukkan sama ada sesuatu tindakan kawalan dan pencegahan yang telah dan sedang dilakukan berkesan atau tidak.

Pada permulaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada 18 Mac 2020, **Nilai R** ketika itu adalah 3.5. **Nilai R** ini telah berjaya diturunkan sehingga 0.3, iaitu susulan impak positif tindakan yang telah diambil oleh kerajaan serta pematuhan oleh rakyat kepada perintah dan SOP yang diperkenalkan.

Malaysia mulai mencatatkan semula **Nilai R** yang tinggi pada 7 September 2020 iaitu 1.7. Ini adalah susulan situasi peningkatan kes COVID-19 di negeri Kedah dan Sabah pada ketika itu. **Nilai R** yang tinggi di kedua-dua negeri ini telah memberi kesan besar terhadap **Nilai R** negara. **Nilai R** kemudiannya dilihat tidak stabil dan kekal melebihi 1.0.

**Nilai R** pada permulaan Gelombang Ke-3 (20 September 2020) adalah 2.2, tetapi dalam tempoh empat (4) minggu ianya telah menurun kepada 1.5. Ini bermakna setakat ini usaha yang dijalankan telah dapat mengelakkan daripada peningkatan kes secara mendadak seperti dalam graf unjuran ini (garisan R = 2.2).

Meskipun begitu, jika dilihat pada carta palang ini (iaitu jumlah kes positif COVID-19 yang dilaporkan setiap hari), didapati ianya masih mengikuti garisan unjuran **Nilai R** = 1.5. Oleh itu, boleh dijangkakan kes harian COVID-19 masih akan meningkat tetapi bukanlah secara mendadak.

Jika rantaian jangkitan dapat diputuskan, ianya akan mengawal penularan dan **Nilai R** juga akan turun lebih rendah daripada 1.0 sehingga kurang daripada 0.3.

**Dengan langkah kawalan dan pencegahan, penularan kepada individu lain dapat dihentikan dan seterusnya Nilai R akan berkurang.**

**Antara langkah kawalan dan pencegahan adalah seperti:**

- ▶ Melakukan saringan terhadap individu berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan
- ▶ Pengasingan kes positif
- ▶ Pengesanan kontak rapat kepada kes positif
- ▶ Pengurangan risiko bertembung dengan kes positif termasuk yang tidak menunjukkan gejala (elakkan keluar rumah sekiranya tiada keperluan)
- ▶ Sentiasa mencuci tangan dengan air dan sabun atau gunakan *hand sanitizer*
- ▶ Pemakaian pelitup muka di tempat awam
- ▶ Pemakaian PPE bagi petugas kesihatan



# KONSEP **PEMBUDAYAAN** **NORMA BAHARU**



**Pembudayaan norma baharu menggunakan pendekatan CAPP dengan mensasarkan individu, keluarga dan komuniti dalam mencegah penularan COVID-19**



Cegah COVID-19 dengan mendidik keluarga serta komuniti norma baharu kehidupan



Amalkan tingkah laku bagi mengelakkan diri, keluarga dan komuniti daripada COVID-19



Patuhi SOP pengoperasian sektor utama negara dan lain-lain arahan kerajaan



Pantau status kesihatan diri dan keluarga, segera dapatkan rawatan jika bersejala. Lakukan saringan suhu badan dan gejala sebelum memasuki tempat kerja, institusi pendidikan, pusat jagaan seperti rumah orang tua

## VIDEO CAPP

The word "CAPP" is written in a bold, blue, sans-serif font. It is surrounded by several short, black, radiating lines that give it a sense of motion or emphasis.



**Sila rujuk BUKU PEMBUDAYAAN NORMA BAHARU DALAM KOMUNITI BAGI MENEGAH PENULARAN COVID-19 untuk keterangan lanjut**



# FAHAMI ISTILAH **PKP**



**PKPB**

**CMCO**

**PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN BERSYARAT**

Fokus kepada kawalan pergerakan untuk sebarang aktiviti sosial dan keagamaan secara berkumpulan. Sektor ekonomi dibenarkan beroperasi mengikut keperluan.

**PKPD**

**EMCO**

**PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN DIPERKETATKAN**

Tiada pergerakan dibenarkan (Total lockdown). Dilaksanakan secara menyeluruh sekiranya penularan kes sukar di kawal perebakannya.

**PKPDB**

**TEMCO**

**PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN DIPERKETATKAN BERSASAR**

Tiada pergerakan dibenarkan (Total Lockdown) di lokaliti terpilih disebabkan penularan kes yang bertumpu. Contohnya kawasan kampung, taman perumahan atau pangsapuri.



# COVID-19... GELOMBANG KE-3

Saudara saudari

Gelombang itu datang lagi  
Lebih dahsyat dari gelombang tsunami  
Pernah dulu bergulung-gulung membantai bumi

Saudara saudari

Umpama pesanan-pesanan media gelombang frekuensi  
SOP yang ada moga dipatuhi...  
Pelitup muka dipakai acap kali  
Tangan dicuci, mengawasi diri dari dijangkiti  
Berjaraklah kita apabila bersembang sesama sendiri  
Usah leka dan alpa agar wabak dapat dihindari

Saudara saudari

Jagalah diri dan keluarga yang dikasihi  
Teguhkan azam dan kuatkan diri  
Janganlah lupa pesanan ini  
Kerana Gelombang Ke-3 Sudah Kembali  
Membawa bersama Wabak COVID-19 yang digeruni

- Nukilan oleh DAMHA -



# HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA 2020



## Let's Talk Minda Sihat

**Kesihatan Mental Milik Semua, Bersama Cegah Bunuh Diri**

Bulan Oktober merupakan Bulan Kesihatan Mental. Sambutan Hari Kesihatan Mental pada 2020 adalah 'Let's Talk Minda Sihat' dengan tema **Kesihatan Mental Milik Semua, Bersama Cegah Bunuh Diri** ("Mental Health for All, Working Together to Prevent Suicide").

Kemurungan merupakan penyebab utama ketidakupayaan (disability) dan boleh menjurus kepada tingkah laku bunuh diri. Kejadian bunuh diri akan memberi impak kepada keluarga, masyarakat dan negara.

Setiap tahun secara global, hampir 800,000 orang membunuh diri

Jom Let's Talk demi kesejahteraan mental dan bersama mencegah bunuh diri :

- T** **Tell someone you trust about your problems**  
(Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai)
- A** **Ask for help**  
(Minta bantuan)
- L** **Listen without judgement**  
(Dengar tanpa menghukum atau menghakimi)
- K** **Know where to seek help**  
(Tahu di mana untuk dapatkan bantuan)

### KES CUBAAN BUNUH DIRI di Malaysia

# 465 kes

dirujuk Kementerian  
Kesihatan Malaysia

# ↓ 210 kes

berbanding 675 kes  
tempoh sama pada  
2019





# TIP PENJAGAAN KESEJAHTERAAN

## kesihatan mental



Semasa wabak/ pandemik COVID-19



01

Jaga kata-kata dan pertuturan supaya tidak menambahkan stres atau mencetuskan panik

03

Jaga keperluan asas diri seperti makan, berehat dan tidur secukupnya

05

Apabila berada di rumah, lakukan aktiviti yang bermanfaat

02

Kekalkan hubungan dengan keluarga dan rakan-rakan. Jangan asingkan diri

04

Elakkan dari melakukan aktiviti tidak sihat seperti merokok, minum arak atau mengambil dadah

06

Lakukan senaman dan kekal aktif

07

Kongsi perasaan anda dengan orang yang anda percayai



# Faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kesihatan mental di tempat kerja

Komunikasi yang tidak berkesan dengan pihak majikan / rakan sekerja



Waktu bekerja yang tidak fleksibel



Beban kerja yang melampau



Kurang ganjaran



Konflik antara individu



Stres dan 'Burn-out'



Masalah organisasi



Buli di tempat kerja



Tempoh masa kerja panjang



Gangguan seksual







# BAGAIMANA MENGURUS STRES DI TEMPAT KERJA?

Warga kerja perlu mengenali punca-punca stres yang boleh memberi kesan ke atas kerja dan persekitarannya. Stres kerja secara umumnya berpunca daripada tanggungjawab atau beban tugas yang tidak berpadanan dengan pengetahuan, kemahiran atau jangkaan individu tersebut sehingga menyebabkan mereka sukar untuk menghadapinya. Stres ini akan menjadi bertambah teruk apabila mereka tidak mendapat sokongan daripada rakan sejawat atau ketua dan tidak mempunyai kawalan terhadap punca stres.

## Antara tindakan yang boleh diambil:

1

Berkomunikasi jika masalah tersebut adalah daripada individu, cuba bersemuka dan cari jalan penyelesaian

2

Rancang kerja dan masa dengan baik

3

Kenal pasti serta ubah jika ada polisi yang tidak fleksibel sehingga menyebabkan stres berlaku.



4

Cuba kenal pasti tahap kemampuan sendiri dan belajar untuk menjadi lebih asertif

5

Lakukan kerja secara berpasukan serta bahagikan tugas mengikut kemahiran serta kebolehan

6

Amalkan *work-life balance* atau keseimbangan antara kerja dengan kehidupan

7

Kenal pasti sistem sokongan anda seperti pasangan, rakan atau pun ahli keluarga. Mereka adalah tempat untuk anda menyalurkan stres yang dialami

8

Amalkan cara hidup sihat demi kesejahteraan mental dan fizikal

9

**Ubah persepsi anda terhadap stres. Anggap ia sebagai satu cabaran...**





# PERANAN MAJIKAN DALAM MENANGANI KESIHATAN MENTAL PEKERJA

Kesihatan mental pekerja mempunyai kaitan rapat dengan pihak pengurusan atasan. Majikan yang menjaga kebajikan dan kesihatan pekerja mampu mempertingkatkan produktiviti pekerja dan syarikat.

## Antara Pendekatan yang Boleh Diambil oleh Majikan:

### 1. WUJUDKAN PERSEKITARAN YANG SELAMAT DAN KONDUSIF

- Wujudkan persekitaran yang selamat dan kondusif untuk menggalakkan perbincangan secara terbuka
- Susun waktu kerja yang fleksibel dan kerja dari rumah yang boleh membantu pekerja untuk mengurangkan tekanan



### 2. UBAH CARA KEPIMPINAN

- Corak kepimpinan tidak terlalu menekan sewaktu krisis adalah baik di samping dapat mendorong pekerja mengembangkan kepakaran yang ada untuk bekerja dalam satu pasukan



### 3. KOMUNIKASI JELAS

- Pemimpin haruslah sentiasa melengkapkan diri dengan informasi semasa dan terkini.
- Pemimpin perlu berkomunikasi dengan baik dan jelas agar pekerjanya memahami dan dapat melaksanakan tugas dengan lancar.

SUMBER :  
SEKTOR MeSVIPP  
BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT, KKM



# DIABETES DAN KESIHATAN MENTAL

Tahukah anda, 1 daripada 5 orang dewasa di Malaysia menghidap penyakit Diabetes? Diabetes boleh memberi kesan terhadap pelbagai aspek kehidupan termasuk cara pemakanan, tahap aktiviti fizikal dan tahap kesejahteraan seseorang pesakit

Terdapat pelbagai perkara yang boleh dilakukan oleh penjaga dan ahli keluarga yang lain untuk membantu seorang pesakit dalam menangani Diabetes. Apabila menjaga seseorang yang menghidap Diabetes, adalah penting untuk kekal positif dan memberi sokongan padu kepada individu tersebut. Ahli keluarga boleh berbuat sedemikian dengan melakukan perubahan berikut dalam kehidupan seharian:



Memilih makanan yang lebih sihat



Melakukan aktiviti fizikal bersama



Menikmati makanan yang sama atau bersama

Membantu memeriksa gula dalam darah, terutamanya jika mereka tidak mahir atau tidak suka melakukan pemeriksaan sendiri



Mengingatkan pengambilan ubat mengikut panduan







Tanda-tanda berikut  
mungkin terjadi jika  
berlakunya  
**BURNOUT** penjaga :

Jika anda seorang penjaga pesakit Diabetes, anda juga akan menghadapi pelbagai cabaran yang akan menjurus kepada peningkatan tekanan dan menyebabkan keletihan mental serta emosi.

**"Untuk menjadi penjaga yang efektif, anda perlu menyedari tahap dan keperluan emosi anda sendiri."**

Anda juga perlu memahami reaksi diri anda dalam situasi stres untuk menguruskan stres dengan lebih baik.

Respon setiap individu terhadap stres adalah berbeza. Sesetengah individu cenderung untuk makan lebih banyak dari biasa manakala ada pula yang hilang selera makan. Ada individu yang boleh meluahkan emosi mereka, sebaliknya ada individu yang memendam perasaan tertekan.

Setiap kali pemikiran negatif melintasi fikiran anda, berhenti sebentar

**Ganti pemikiran ini dengan pemikiran yang lebih membina.**

**Yang lebih sihat.  
Yang lebih realistik.  
Anda akan melihat perubahan dalam perasaan anda sewaktu situasi tertekan.**

Kurang minat dalam kerja atau prestasi kerja merosot

Perubahan di dalam pola makanan

Menjauhkan diri dari kenalan sosial, seperti rakan dan keluarga

Perasaan tidak berdaya

Perasaan tertekan

Peningkatan penggunaan perangsang dan pengambilan alkohol

Rasa keletihan yang berterusan dan berpanjangan

Diadaptasi oleh Dr. Arunah Chandran daripada Buku Panduan Penjaga Diabetes Terbitan Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit, KKM



**M**ajikan mempunyai peranan untuk mencegah dan menangani stres di tempat kerja.

Salah satunya adalah mewujudkan sebuah ruang di tempat kerja yang digelar Bilik D'stress. Ia merupakan bilik yang selesa dan memberi ketenangan agar dapat merehatkan minda anggota melalui pelbagai aktiviti yang dijalankan.

Bilik tersebut perlu mempunyai pencahayaan yang tidak terlalu terang dan dihiasi dengan gambar yang mengurangkan stres.

Antara peralatan yang boleh disediakan termasuk peralatan *foot massager*, *massage chair*, *stress balls*, muzik, permainan dan buku bacaan.

Bilik ini juga berfungsi sebagai bilik kaunseling untuk pekerja meluahkan dan berkongsi perasaan kepada rakan ataupun orang yang terlatih dalam kaunseling.

Aktiviti intervensi juga boleh dilaksanakan



seperti mengadakan senaman khas, latihan pengurusan masa, penambahbaikan cara kerja, pengendalian perasaan marah dan sebagainya.

Pekerja boleh menggunakan bilik tersebut pada bila-bila waktu dalam jangkamasa yang sesuai jika merasa tertekan. Namun begitu penyelia di tempat kerja perlu memantau penggunaan bilik ini agar ia tidak disalahgunakan dengan menjadikan stres sebagai alasan untuk mengelakkan daripada melaksanakan tugas.

Sektor Kesihatan Pekerjaan dan Alam Sekitar, Kementerian Kesihatan Malaysia menawarkan program KOSPEN PLUS yang merupakan program penjagaan kesihatan pekerja di tempat kerja yang merangkumi saringan kesihatan, pemakanan sihat, aktiviti fizikal, program minda sihat termasuk menangani stres, program berhenti merokok, audit tempat kerja dan program pencegahan penggunaan alkohol.

*Disediakan oleh:*

Program Kospen Plus,  
Sektor KPAS, Bahagian  
Kawalan Penyakit, IPKKM

Penghargaan kepada  
**Norhaida Asma bt Mohd Hashim**, Pegawai Psikologi  
atas sumbangan maklumat.





# DE-STRESS

## DI TEMPAT KERJA



**KOSPEN** PLUS

"Your Partner Towards a Healthy Workforce"

**KOMUNITI  
SIHAT,  
PEMBINA  
NEGARA  
(KOSPEN)**

**SUMBER**

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

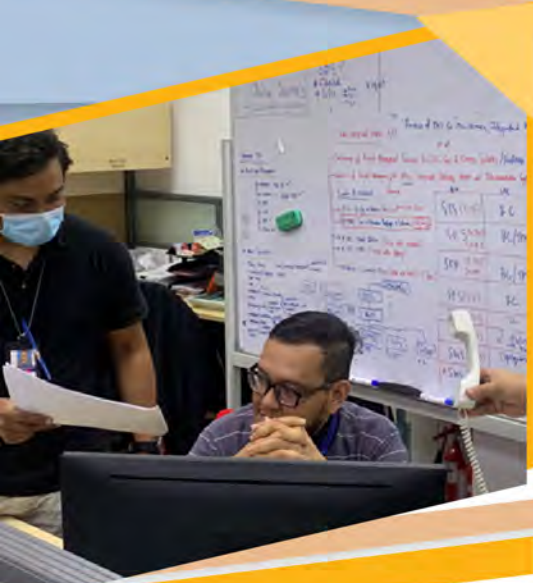
Ruang Rekreasi di  
**Sapura Technology Solutions (STS)**  
disediakan pada awal tahun 2020.

*Ruang tersebut dikhususkan  
sebagai tempat di mana  
pekerja boleh mengurangkan  
atau melepaskan tekanan.*

Ia juga bertujuan untuk meningkatkan tahap kesihatan para pekerja dengan menyediakan fasiliti dan peralatan bagi amalan gaya hidup sihat selaras dengan inisiatif Kementerian Kesihatan Malaysia.



# DE-STRESS DI TEMPAT KERJA



**MENGENAL PASTI  
stres di tempat kerja**



**MENGAMALKAN  
teknik relaksasi**



**MELAKUKAN  
AKTIVITI FIZIKAL  
bagi mengurangkan  
stres**



**MENDAPATKAN  
BANTUAN  
daripada kaunselor**






# Elak Jangkitan yang Membahayakan Otak

Sesetengah jangkitan boleh menyebabkan keradangan selaput otak. Apabila ianya berlaku, pesakit berisiko untuk mengalami kemerosotan kemampuan mental seperti kebingungan, sawan, keracauan pemikiran dan kematian. Akan tetapi, sesetengah jangkitan ini boleh dicegah dengan vaksin. Jadi, ambil vaksin-vaksin ini sebagai langkah pencegahan awal.

## Vaksin Pencegah Jangkitan Selaput Otak

 <b>Jenis Vaksin</b>	<b>Bakteria/ Penyakit yang Dicegah</b>	<b>Golongan yang Boleh Menerima Vaksin</b>			
		<b>Bayi &amp; Kanak-kanak</b>	<b>Remaja</b>	<b>Dewasa</b>	<b>Warga Emas</b>
Vaksin pneumokokus	<i>Streptococcus pneumoniae</i>	✓	✓	✓	✓
Vaksin Hib*	<i>Haemophilus influenzae B</i>	✓	—	—	—
Vaksin MMR	Beguk, Campak & Rubella	✓	✓**	✓**	✓**
Vaksin Meningokokus	<i>Neisseria meningitidis</i>	✓	✓	✓	✓

### Nota:


\*orang dewasa dan remaja yang menjalani pembedahan pembedahan membuang limpa (*splenectomy*) dan yang menerima pemindahan sumsum tulang tetapi belum pernah menerima atau melengkapkan vaksin ini semasa kanak-kanak, digalakkan untuk mengambil vaksin ini.

\*\*bagi orang dewasa dan remaja yang berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan campak seperti pelajar universiti atau pelancong yang bakal pergi ke negara endemik campak.

### Rujukan:


- [https://www.who.int/health-topics/meningitis#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/meningitis#tab=tab_1) |
- <https://www.meningitisnow.org/fight-for-now/wtf-meningitis/life-after-meningitis/how-meningitis-can-affect-you/> |
- <http://www.myhealth.gov.my/jangkitan-selaput-otak/> |
- <https://www.nhs.uk/news/neurology/lasting-damage-from-meningitis/#:~:text=Having%20meningitis%20can%20have%20subsequent,may%20suffer%20from%20mild%20impairment.> |
- <https://www.meningitis.org/meningitis/are-you-at-risk/> |
- <http://www.myhealth.gov.my/penyakit-meningitis/> |
- <http://www.myhealth.gov.my/vaksin-pneumokokal/>





# HARI KESIHATAN MENTAL SEDUNIA

- T** - *Tell someone you trust about your problems*  
(Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai)
- A** - *Ask for help*  
(Minta bantuan)
- L** - *Listen without judgement*  
(Dengar tanpa menghukum atau menghakimi)
- K** - *Know where to seek help*  
(Tahu di mana untuk dapatkan bantuan)



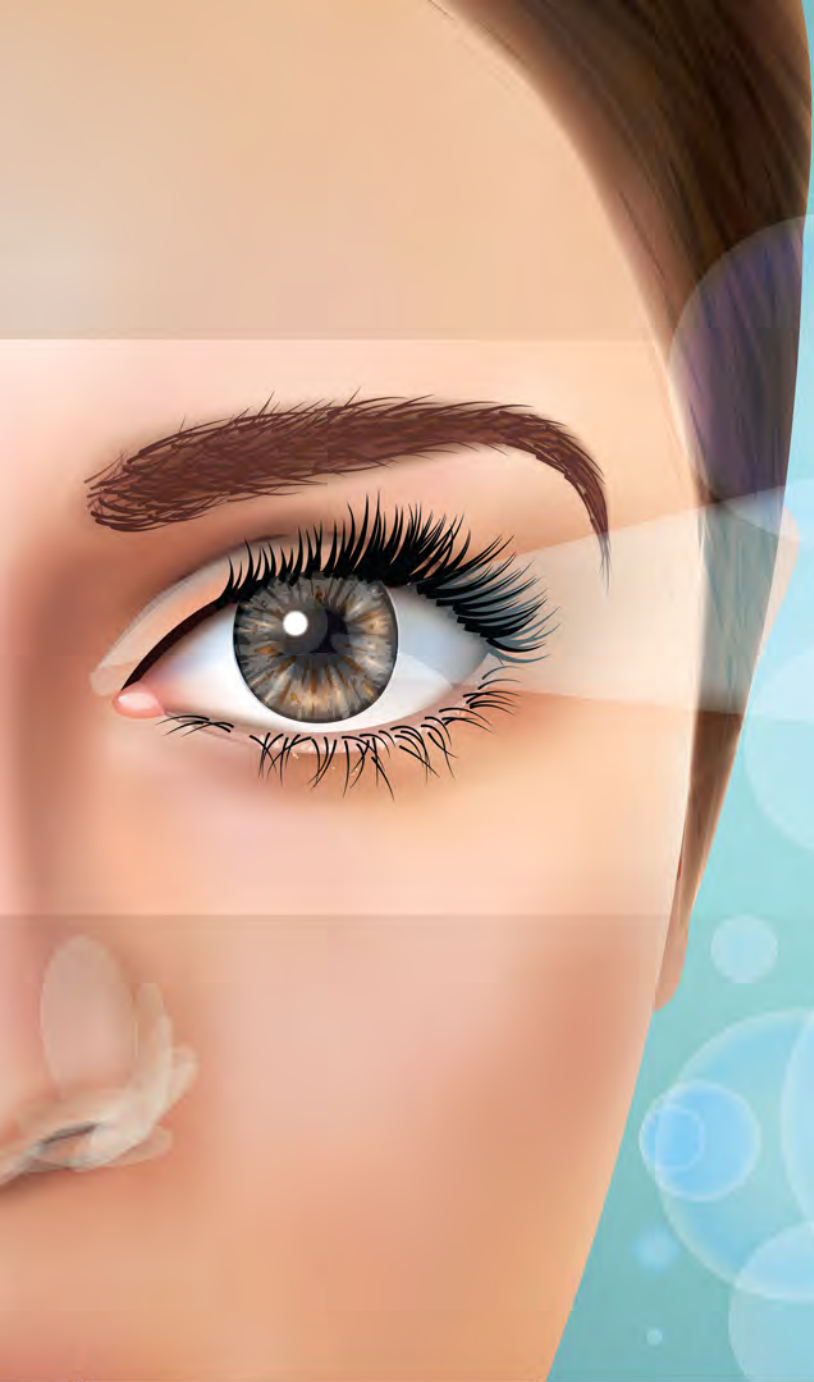
world diabetes day  
14 November

## SAMBUTAN HARI DIABETES SEDUNIA 2020

Diabetes : Jururawat Nadi Perubahan







# HARI PENGLIHATAN SEDUNIA

# 10 OKTOBER 2020

Satu  
Ikut  
SejutaHarapan

## MINGGU KESEDARAN PENDERMAAN ORGAN

22-25 OKTOBER 2020

