



**MEMANTAPKAN
KEBERSIHAN
PERSEKITARAN**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2021 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

ISI KANDUNGAN

PEMANTAPAN AMALAN KEBERSIHAN KE ARAH NEGARA BERSIH MENJELANG TAHUN 2030	1
PENGURUSAN SISA PEPEJAL	2
PENGASINGAN SISA PEPEJAL	3
AMALAN 3R (<i>REDUCE, REUSE, RECYCLE</i>)	5
<i>REDUCE</i> (KURANGKAN)	6
<i>REUSE</i> (GUNA SEMULA)	9
<i>RECYCLE</i> (KITAR SEMULA)	10
AMALAN MENJAGA KEBERSIHAN TANDAS	11
AMALAN SANITASI DAN DISINFEKSI SECARA KENDIRI	13
AMALAN MENCEGAH DENGGI	15
SEKRETARIAT MUAFAKAT KOMUNITI	18
19 LOKASI PEJABAT SEKRETARIAT MUAFAKAT KOMUNITI (SMK)	19

**PEMANTAPAN AMALAN KEBERSIHAN
KE ARAH NEGARA BERSIH
MENJELANG TAHUN 2030**





Kebersihan persekitaran ialah pemeliharaan alam sekitar supaya bebas daripada kekotoran, pencemaran dan unsur yang membahayakan kesihatan.

Tanggungjawab menjaga kebersihan persekitaran merupakan tanggungjawab bersama (*shared responsibility*) yang memerlukan sokongan dan kerjasama daripada pelbagai lapisan masyarakat.

Pemahaman dan kesedaran tentang aspek kesihatan persekitaran adalah sangat penting supaya setiap individu dapat menjalankan tanggungjawab bersama bagi memastikan persekitaran semulajadi ini bersih dan selamat untuk didiami oleh generasi kini dan akan datang.

ANGGARAN PENJANAAN SISA PEPEJAL DI MALAYSIA



Seorang rakyat Malaysia dianggarkan menghasilkan

1.17kg

sisa pepejal setiap hari

Dianggarkan sebanyak



33,130
JUTA TAN

sisa pepejal dijana setiap hari
pada tahun **2012**

Dianggarkan sebanyak

38,123.28
TAN



sisa pepejal dijana setiap hari
pada tahun **2020**

**Kajian "Survey on Solid Waste Composition, Characteristics & Existing Practice of Solid Waste Recycling in Malaysia (2012)"*

PENGASINGAN SISA PEPEJAL

Jumlah penajaan sisa dianggarkan meningkat setiap tahun sejajar dengan pertumbuhan populasi, kepesatan urbanisasi dan industrialisasi serta pertumbuhan ekonomi negara. Peningkatan ini memberi impak kepada aspek pengurusan dan pelupusan sisa pepejal. Oleh itu, adalah amat penting agar rakyat melaksanakan pengasingan sisa di punca dan membudayakan amalan kitar semula untuk mengurangkan penajaan sisa.

APA YANG PERLU DIASINGKAN

SISA BAKI



- 1 Sisa dapur
- 2 Sisa makanan
- 3 Bahan pakai buang
- 4 Lampin pakai buang

A. SISA PUKAL



Katil, sofa & peralatan elektrik besar

B. SISA KEBUN



Daun, ranting, pelepah kelapa, batang pisang & bunga

SISA KITAR SEMULA

- 1 Kertas
- 2 Plastik
- 3 Lain-lain
 - Tin aluminium/ besi/ logam
 - Kaca/ Seramik
 - Bahan fabrik/ kasut/ getah/ kulit
 - Sisa elektronik/ barang elektrik kecil
 - Sisa berbahaya

SISA BAKI (Dimasukkan ke dalam tong sampah)



SISA KITAR SEMULA
(Diletakkan di tepi tong sampah)

3 LANGKAH MUDAH



- 1 Asingkan mengikut jenis



- 2 Simpan sementara dalam bekas yang sesuai



- 2 Letakkan ditepi tong sampah pada hari kutipan

JADUAL KUTIPAN
SISA PEPEJAL



3R (REDUCE, REUSE, RECYCLE)



AMALAN 3R (REDUCE, REUSE, RECYCLE)

3R 3R ADALAH AMALAN MENGURANGKAN JANAAN DAN PELUPUSAN sisa pepejal ke tapak pelupusan



REDUCE KURANGKAN

- Pengurangan kuantiti sisa yang dijana di punca
- Pengurangan penggunaan sumber semula jadi



REUSE GUNA SEMULA

- Penggunaan semula barangan berulang kali agar tidak dibuang
- Penggunaan semula barangan secara konvensional atau kreatif



RECYCLE KITAR SEMULA

- mengitar semula sisa supaya dapat dijadikan bahan baharu
- Sisa kitar semula boleh dijual bagi menambah pendapatan sampingan melalui konsep 'trash to cash'
- Simbol antarabangsa kitar semula adalah 'mobius loop', sebuah bulatan khas yang mencadangkan satu kitaran yang berterusan

3R (**REDUCE, REUSE, RECYCLE**)

REDUCE (KURANGKAN)

Kurangkan Sisa Makanan, Elakkan Pembaziran Makanan
#valuefoodnowaste



Sisa makanan merujuk kepada bahan-bahan makanan yang tidak lagi diinginkan sama ada mentah, telah dimasak atau dibuang daripada proses pengeluaran, pemprosesan, pengangkutan, pengagihan dan pengambilan makanan

- Hadkan bajet pembelian
- Beli bila perlu
- Amalkan konsep *FIFO – First In, First Out* untuk elak makanan rosak
- Habiskan makanan yang diambil
- Baca label makanan
- Simpan lebihan makanan
- Kongsi makanan
- Masak ikut keperluan

3R (REDUCE, REUSE, RECYCLE)

REDUCE (KURANGKAN)



Kurangkan Penggunaan Plastik Pembungkusan

- Bawa beg guna semula untuk elak guna beg plastik
- Bawa bekas makanan dan bekas minuman sendiri
- Elak guna polisterina
- Ganti pembalut plastik (*plastic wrap*) kepada tudung saji atau bekas berpenutup



3R (**REDUCE, REUSE, RECYCLE**)

REDUCE (KURANGKAN)



Kurangkan Penggunaan Kertas

- Guna kedua-dua belah muka surat kertas
- Tukar cetakan bil kepada *e-billing*
- Tukar katalog langganan kepada promosi melalui *e-mail*
- Kurangkan penggunaan mesin cetak dan mesin faks

3R (REDUCE, REUSE, RECYCLE)

REUSE (GUNA SEMULA)



- Guna semula secara konvensional
- Guna semula secara kreatif
- Penebusgunaan
- Penyesuaian Fungsi Guna Semula
- Baik Pulih



3R (REDUCE, REUSE, RECYCLE)



RECYCLE (KITAR SEMULA)



Tin / Plastik

Tin: Semua jenis aluminium dan tin keluli seperti tin minuman ringan dan bekas makanan.

Plastik: Semua jenis botol minuman ringan, botol jus, botol minuman air mineral, bekas makanan, bekas sabun cecair mandian, botol syampu, botol makanan kesihatan/ vitamin, bekas pencuci pakaian/ lantai, botol kicap, baldi, beg plastik, bekas ais krim dan lain – lain jenis plastik



Kertas

Semua jenis kertas berwarna dan tidak berwarna seperti akhbar, majalah, buku, helaian kertas katalog, risalah kalendar, kad, sampul surat dan kotak kadbod



Lain-lain

Kasut, beg kulit, fabrik, beg tangan getah, bekas makanan aluminium, alatan dapur, mentol lampu, tin makanan/minuman, peralatan elektrik/ elektronik, bateri, botol penyembur racun/ aerosol, tin cat, botol kaca, seramik



Sisa makanan /
Sisa Dapur



Baja Kompos

AMALAN MENJAGA KEBERSIHAN TANDAS



Kesedaran dan kefahaman mengenai kebersihan, cara penggunaan tandas dan penjagaan kemudahan awam sebagai hak bersama perlu dilaksanakan secara berterusan. Kebersihan persekitaran terutamanya tandas memberi imej yang baik kepada negara dan membawa implikasi yang besar terhadap kesihatan, persekitaran serta ekonomi.

ETIKA PENGUNAAN TANDAS



03



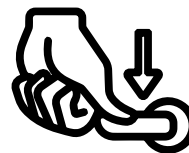
Basuh tangan
dengan cecair
sabun

01



Guna tandas
dengan cermat

02



Pam tandas
selepas guna

04



Keringkan tangan

05



Buang sampah ke
dalam tong sampah
yang disediakan



JANGAN

01



Buang sampah ke
dalam mangkuk
tandas

02



Lupa pam
tandas selepas
menggunakannya

03



Lupa membasuh
tangan

04



Rosakkan tandas

05



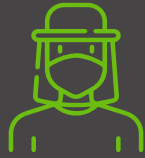
Membazir air

AMALAN

**SANITASI DAN DISINFEKSI
SECARA KENDIRI**



01. SEBELUM DISINFEKSI : SEDIAKAN PERALATAN



Topeng
Muka



Bahan
Pencuci yang
mengandungi
70-95%
alkohol



Kain
Lap



Penyembur
(spray)



Mop



Bekas Air



Sarung
Tangan
Getah

02. SEMASA DISINFEKSI : RUMAH / RUANG PEJABAT SENDIRI



Pakai alat
pelindungan
diri sebelum
melakukan
disinfeksi



Lap permukaan
perabot /
peralatan yang
kerap disentuh
dengan pencuci
disinfeksi



Basuh pakaian,
langsir,
permaidani
dan cadar yang
tercemar

03. SELEPAS DISINFEKSI



Buang
peralatan
perlindungan
yang digunakan
ke dalam
plastik sampah,
kemudian diikat
plastik sampah
tersebut dan
dibuang ke
dalam tong
sampah
berpenutup



Cuci peralatan
yang
digunakan
untuk
disinfeksi



Bersihkan diri
– cuci tangan
dengan air
dan sabun

AMALAN MENEGAH DENGKI



Gotong Royong Asas Kesejahteraan Keluarga dan Komuniti

Memperkasakan komuniti dengan membudayakan amalan kebersihan persekitaran di kawasan kediaman dan di tempat awam antara langkah yang terbaik dalam mencegah denggi. Kebersihan persekitaran yang mampan menjamin persekitaran yang sihat, bebas dari tempat pembiakan nyamuk aedes yang menjadi vektor kepada penyakit demam denggi. Amalan sihat menjaga kebersihan persekitaran dengan mengadakan gotong-royong di kalangan komuniti dan menjalankan gotong royong bersama keluarga dapat mencegah pembiakan nyamuk aedes.





Gotong Royong Kendiri

Luangkan masa bersama keluarga memeriksa tempat pembiakan aedes di dalam dan persekitaran kediaman kita sekurang-kurangnya seminggu sekali.

Gotong Royong Di Tempat Awam

Aktiviti gotong royong secara berkala boleh mengelakkan pembiakan nyamuk aedes untuk mencegah demam denggi.

SEKRETARIAT MUAFAKAT KOMUNITI

Sekretariat Muafakat Komuniti merupakan badan yang ditubuhkan di setiap komuniti PPR. Sekretariat ini merupakan platform untuk memudah cara dan menjalinkan hubungan antara komuniti dengan agensi Kerajaan, swasta dan NGO. Ia juga membolehkan anggota komuniti menyuarkan masalah yang dihadapi serta mengemukakan cadangan program yang ingin dilaksanakan melalui Ketua Komuniti.

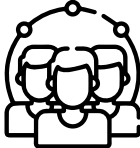
FUNGSI SEKRETARIAT MUAFAKAT KOMUNITI

1



Menguruskan profil komuniti

2



Mengadakan libat urus (*engagement*) komuniti

3



Menguruskan latihan untuk sukarelawan

4



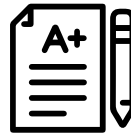
Menganjur, merekodkan dan melaporkan program dan aktiviti komuniti

5



Menyalurkan maklumat kepada komuniti

6



Menerima cadangan, aduan dan isu penyelenggaraan dan menyalurkannya kepada pihak berkaitan

7



Membantu proses mediasi dan kaunseling dengan jabatan Kerajaan yang berkaitan



19 LOKASI PEJABAT SEKRETARIAT MUAFAKAT KOMUNITI (SMK)





Agenda Nasional
Malaysia Sihat

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

www.moh.gov.my/anms



SCAN ME