

TERAS 3

KAWALAN KESIHATAN KENDIRI



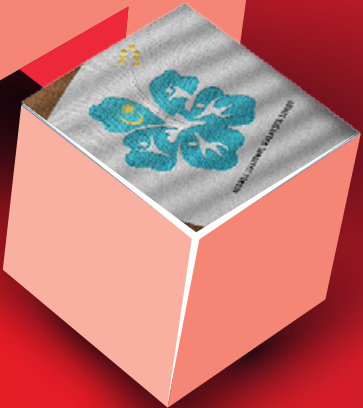
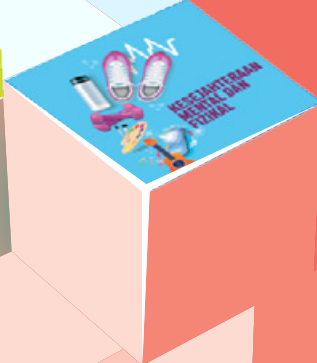


KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© 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



KANDUNGAN

| | |
|---|-----------|
| Pengenalan | 1 |
| Pemeriksaan Komuniti ke arah Kawalan Kesihatan Kendiri | 2 |
| Objektif | 3 |
| Skop | 4 |
| Strategi & Inisiatif | 5 |
| Strategi 5 | |
| Inisiatif 9 | 6 |
| Aktiviti 9.1.1 | 7 |
| Aktiviti 9.1.2 | 8 |
| Aktiviti 9.1.3 | 9 |
| Inisiatif 10 | 10 |
| Aktiviti 10.1 | 11 |
| Strategi 6 | |
| Inisiatif 11 | 12 |
| Aktiviti 11.1 | 13 |
| Aktiviti 11.2 | 14 |
| Inisiatif 12 | 15 |
| Aktiviti 12.1 | 16 |
| Aktiviti 12.2 | 17 |
| Peringkat Pemantauan | 18 |
| Sasaran Teras | 19 |

PENGENALAN

COVID-19:
NORMA BAHARU
DALAM KOMUNITI

DR. SITI AMMAR
Pegawai Kesihatan Awam
Pegawai Kesihatan Awam
Pegawai Kesihatan Awam



Bersama
Hentikan
Wabak
Covid-19

PROGRAM SEPAK
PEMBUDAYAAN NOI
PUTUSKAN RANTA

Direncanakan Oleh
YB DATO' SAIFUDDIN BIN
MENTERI KOMUNIKASI
MERANGKAP AHLI PARLI
8 NOVEMBER 2020
KOMPLEKS DAGANGAN MAHKOTA, BANGKA

BERKUALITI
JENJABAT POLIS
PEKABAT KESEHATAN
PUSAT KHIDMAT PASLI
RAH KUANTAN
INDERA MAHKOTA

Kawalan Kesihatan Kendiri dijadikan sebagai Teras 3 bagi memperkasa individu, keluarga dan komuniti dalam penjagaan kesihatan diri dan persekitaran untuk melahirkan rakyat yang sihat dan hidup sejahtera. Pemerksaan rakyat adalah penting bagi membolehkan rakyat berpengetahuan, mahir dan berupaya membuat keputusan, mengambil tindakan terbaik dalam kawalan kesihatan sendiri merangkumi budaya hidup sihat, amalan norma baharu, patuh pada SOP, penilaian kesihatan sendiri serta pengambilan vaksin.

Pemerksaan komuniti dilaksanakan secara holistik dengan penglibatan dan kerjasama rakan strategik (agensi/institusi awam dan swasta, pertubuhan bukan kerajaan, sukarelawan, ejen kesihatan dan pemimpin) yang menjadi pengantara dan pemudahcara dalam mendidik, mempromosi serta melaksanakan aktiviti kawalan kesihatan sendiri.

PEMERKASAAN KOMUNITI KE ARAH KAWALAN KESIHATAN KENDIRI

01

Mewujudkan komuniti celik kesihatan dengan memupuk sikap sukarelawan dan semangat kerjasama.

02

Melahirkan komuniti yang peka terhadap isu-isu kesihatan setempat serta berupaya menyelesaikan isu kesihatan.

03

Memastikan komuniti mengambil tanggungjawab yang aktif dan berterusan dalam isu-isu kesihatan.

04

Mewujudkan rasa kepunyaan (*ownership*) dan tanggungjawab mengambil keputusan serta bertindak menjaga kesihatan sendiri dan komuniti.

05

Komuniti diperkasa dalam kawalan kesihatan sendiri untuk meningkatkan taraf kesihatan dan kualiti kehidupan.

OBJEKTIF

01

Meningkatkan kemahiran dalam kawalan kesihatan sendiri.



02

Meningkatkan penglibatan aktif rakan strategik dan rakyat dalam menjayakan inisiatif untuk kesejahteraan kesihatan.



03

Memperkasakan komuniti dalam kawalan kesihatan sendiri.



SKOP

01



Pembudayaan Hidup Sihat

- a. Lakukan Aktiviti Fizikal
- b. Pupuk Minda Sihat
- c. Saringan Kesihatan Faktor Risiko Penyakit
- d. Makan Secara Sihat Dan Selamat
- e. Pengambilan Ubat Dengan Betul
- f. Tidak Merokok

02



Pembudayaan Norma Baharu

- a. Pematuhan SOP
- b. Kawalan Pergerakan
 - i Premis
 - ii Komuniti
 - iii MySejahtera
- c. Penjarakan Fizikal
 - i Elak 3S/3C
- d. Perlindungan Diri
 - i Amalan 3W
 - ii Pengambilan Vaksin
 - iii Ujian Penilaian Kendiri COVID-19 (Saringan Kendiri COVID-19, TRIIS, Penggunaan *Pulse Oximeter*)
 - iv Pengudaraan

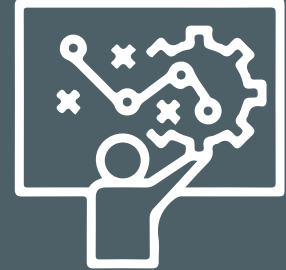
03



Pembudayaan kebersihan diri dan persekitaran

- a. Langkah mencuci tangan dengan betul
- b. Penggunaan Cecair Pembasmi kuman (*Hand Sanitizer*)
- c. Etika batuk dan bersin
- d. Penjagaan Kesihatan mulut
- e. Disinfeksi dan sanitasi kendiri
- f. Cari & Musnah tempat pembiakan nyamuk Aedes
- g. Cegah penyakit bawaan vektor

STRATEGI & INISIATIF



2 STRATEGI

4 INISIATIF

STRATEGI 5:

Memantapkan pelaksanaan program pemeraksanaan komuniti

INISIATIF 9:

Memperluas program pemeraksanaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasaran.

INISIATIF 10:

Memperluas program intervensi pemeraksanaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasaran.

STRATEGI 6:

Memantapkan kemahiran kawalan kesihatan sendiri untuk kelestarian kesejahteraan kesihatan komuniti

INISIATIF 11:

Bina upaya rakan strategik dalam kemahiran kawalan kesihatan sendiri.

INISIATIF 12:

Pemusatan pengoperasian sukarelawan dan ejen kesihatan secara bersepadu.

STRATEGI 5:

INISIATIF 9 :

Memperluas program pemerksaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasaran

Program pemerksaan kesihatan dilaksanakan kepada sukarelawan dan ejen kesihatan di pelbagai *setting* sedia ada dan diperluas dengan lantikan dan pemerksaan di lokaliti baharu.

Pemerksaan ini dapat memupuk semangat rasa kepunyaan (*ownership*) dan bertanggungjawab ke atas penjagaan kesihatan diri dan komuniti.



AKTIVITI

9.1

Memantap dan memperluas program pemerkasaan komuniti mengikut *setting* dan kumpulan sasaran

9.1.1 Komuniti

Pasukan sukarelawan dan ejen kesihatan yang sedia ada diperkukuh dengan kemahiran dalam melaksanakan aktiviti kesihatan dalam kalangan komuniti secara berkesan.

Inisiatif pemerkasaan ini juga diperluas ke lokaliti baharu dengan mewujudkan pasukan sukarelawan dan ejen kesihatan baharu.

AKTIVITI

9.1

Memantap dan memperluas program pemerkasaan komuniti mengikut *setting* dan kumpulan sasaran

9.1.2 Tempat kerja

Individu/ kumpulan dalam kalangan warga kerja dilantik dan diperkasa dengan pengetahuan dan kemahiran supaya bertanggungjawab mendidik dan melaksanakan aktiviti kawalan kesihatan sendiri di tempat kerja.

AKTIVITI

9.1

Memantap dan memperluas program pemerksaan komuniti mengikut *setting* dan kumpulan sasar

9.1.3 Institusi pendidikan

Warga institusi pendidikan diperkasa dan dipupuk dengan kemahiran Kawalan Kesihatan Kendiri bermula di pra sekolah, sekolah rendah, sekolah menengah hingga ke peringkat kolej/ universiti.

Pelaksanaan program pemerksaan ini dapat melahirkan generasi yang mahir dan aktif mengamalkan kawalan kesihatan sendiri secara berterusan di masa hadapan.



STRATEGI 5:

INISIATIF 10 :

Memperluas program intervensi pemerkasaan kesihatan mengikut *setting* dan kumpulan sasaran

Program intervensi adalah program yang memberi penekanan kepada modifikasi tingkah laku supaya individu berupaya bertindak bagi mencegah dan mengawal faktor risiko kesihatan.

Sukarelawan dan ejen kesihatan dibimbing dan diperkasa dengan kemahiran untuk mengendalikan program intervensi mengikut *setting* dan kumpulan sasaran.



AKTIVITI

10.1

Program Intervensi
Pemeriksaan Hidup
Sihat

Program Intervensi berfokus kepada modifikasi tingkahlaku kesihatan secara bersasar bagi tujuan mengurangkan atau menyelesaikan masalah kesihatan yang dihadapi oleh individu atau kumpulan. Program ini dikendalikan secara berstruktur dan berjadual untuk satu jangka masa yang ditetapkan di bawah bimbingan individu yang terlatih. Antara masalah kesihatan yang dikendalikan melalui program intervensi ini adalah pengurusan berat badan, memupuk minda sihat dan berhenti merokok.

STRATEGI 6:

INISIATIF 11 :

Bina upaya rakan strategik dalam kemahiran kawalan kesihatan sendiri

Rakan strategik dilatih dalam kemahiran kawalan kesihatan sendiri merangkumi aspek :

- a. Pembudayaan Hidup Sihat
- b. Pembudayaan Norma Baharu dan Pematuhan SOP
- c. Pembudayaan Kebersihan diri dan Persekitaran



AKTIVITI

11.1

Bina upaya rakan strategik sebagai "Trainers of Training" (TOT) dalam kawalan kesihatan sendiri

Rakan strategik dilatih dalam kemahiran kawalan kesihatan sendiri supaya dapat menjalankan *Training of Trainers* kepada sukarelawan dan ejen kesihatan yang berperanan sebagai penggerak dan advokator di komuniti. Bagi tujuan ini, modul dan garis panduan disediakan sebagai panduan untuk melaksanakan aktiviti secara terancang dan berkesan.



AKTIVITI

11.2

Memperkasa rakan strategik dengan kemahiran dalam keusahawanan sosial (*Social Entrepreneurship*) untuk pelaksanaan dan kelestarian aktiviti kesihatan

Rakan strategik diberi kemahiran dalam keusahawanan sosial supaya dapat membina upaya sukarelawan dan ejen kesihatan bagi menjalankan aktiviti menjana sumber kewangan dan membolehkan mereka berdikari melaksanakan aktiviti di peringkat komuniti secara berterusan.

STRATEGI 6:

INISIATIF 12 :

Pemusatan pengoperasian sukarelawan dan ejen kesihatan secara bersepadu

Pemusatan sukarelawan dan ejen kesihatan rakan strategik merentasi agensi penting dalam menentukan halatuju pelaksanaan pemeraksanaan komuniti.

Kolaborasi ini membolehkan inisiatif pemeraksanaan secara bersepadu, terancang, dan komprehensif dilaksanakan melalui pendekatan *Whole of Nation*.



AKTIVITI

12.1

Pemetaan sukarelawan dan ejen kesihatan yang diperkasa sebagai satu sistem pendaftaran

Pemetaan bertujuan membangunkan satu sistem pendaftaran pangkalan data yang mengandungi maklumat semua sukarelawan dan ejen kesihatan di bawah rakan strategik.

Sistem ini juga berfungsi sebagai pangkalan maklumat yang membolehkan sukarelawan dan ejen kesihatan dapat merujuk, akses informasi kesihatan bagi meningkatkan pengetahuan dan kemahiran dalam melaksanakan aktiviti di komuniti.

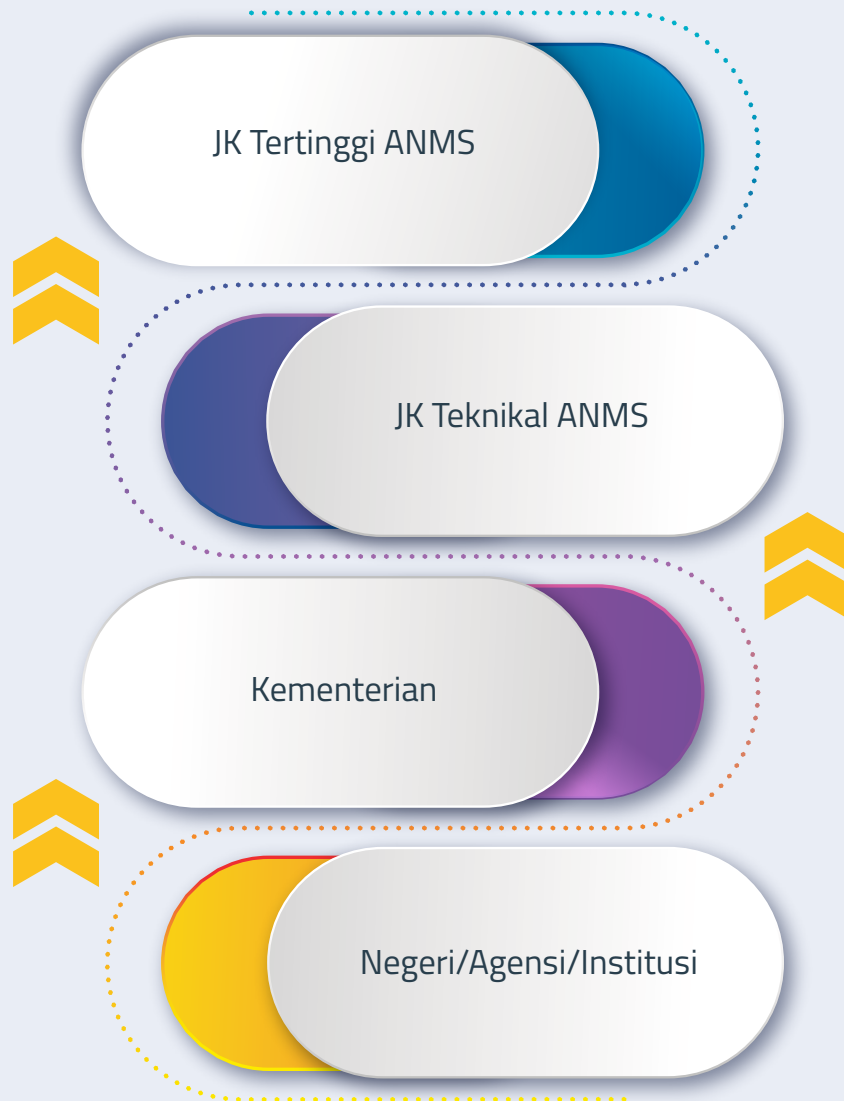
AKTIVITI

12.2

Pelan Pembangunan
Pengoperasian
Sukarelawan
dan ejen kesihatan

Pelan pembangunan ini mengandungi maklumat sukarelawan dan ejen rakan strategik bagi memudahkan urusan penyelarasan, perancangan, pelaksanaan, pemantauan serta keberhasilan inisiatif dan aktiviti.

PERINGKAT PEMANTAUAN



SASARAN TERAS

01 Peningkatan kemahiran kawalan kesihatan sendiri

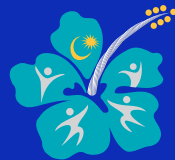


02 Peningkatan penglibatan aktif rakan strategik dan rakyat dalam menjayakan inisiatif untuk kesejahteraan kesihatan



03 Peningkatan pemerksaan komuniti dalam kawalan kesihatan sendiri





Agenda Nasional
Malaysia Sihat

Diterbitkan oleh:
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

| moh.gov.my/anms |



SCAN ME