

# POSTER HEBAHAN KESIHATAN & KESELAMATAN PEKERJAAN

JAWATANKUASA KAWALAN DATA, PROMOSI DAN MULTIMEDIA  
SPB MBMB





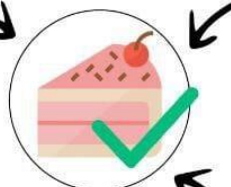
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

# KETAHUI PENGGUNAAN SARUNG TANGAN YANG BETUL

“Guna sarung tangan *hanya* untuk sentuh makanan”



Sentuh duit



Sentuh makanan



Sentuh anggota badan

*pesan kkm*

1 Tidak boleh menyentuh permukaan lain dan anggota badan seperti muka, mata dan hidung semasa memakai sarung tangan

2 Sarung tangan yang telah dipakai tidak boleh diguna semula

3 Pengguna tetap perlu membasuh tangan selepas membuka sarung tangan

4 Jangan buang sarung tangan di merata-rata



Sentuh barang

**Peringatan :** Sarung tangan bukan pengganti basuh tangan

# SARUNG TANGAN



# TIPS KESELAMATAN KANAK-KANAK KETIKA MENGGUNAKAN ESKALATOR

- 1 SEBELUM MENGGUNAKAN ESKALATOR, PERIKSA TALI KASUT DAN PAKAIAN SUPAYA TIDAK TERLALU LABUH.
- 2 SILA GUNAKAN LIF SEKIRANYA ANAK BERADA DI DALAM *STROLLER*.
- 3 AWASI ANAK ANDA. PASTIKAN MEREKA TIDAK BERMAIN, BERSANDAR ATAU MEMANJAT ESKALATOR YANG BERGERAK.
- 4 DUKUNG ANAK YANG MASIH BELUM MAHIR MENGIMBANGI BADAN.
- 5 PASTIKAN ANAK ANDA BERTENGAH DI TENGAH-TENGAH ESKALATOR.
- 6 AWASI KAKI ANAK ANDA SUPAYA TIDAK MELEBIHI GARISAN KUNING YANG TERDAPAT DI TANGGA ESKALATOR.
- 7 SENTIASA BERWASPADA DENGAN KEADAAN SEKELILING.
- 8 BERI TUMPUAN SEPENUHNYA KEPADA ANAK.




## TIPS MENGGUNAKAN ESKALATOR



# KELETIHAN & STROK HABA

## Keletihan Haba

Berpeluh  
berlebihan

 kulit lembap  
pucat sejuk

Loya dan  
muntah

Nadi lemah  
tapi cepat


Pening atau rasa  
nak pengsan

Otot *cramp*

Bawa ke tempat sejuk  
Minum air jika sedar  
Mandi air sejuk  
Lapkan dengan tuala sejuk

## Strok Haba

Tidak berpeluh

Suhu badan  
meningkat 

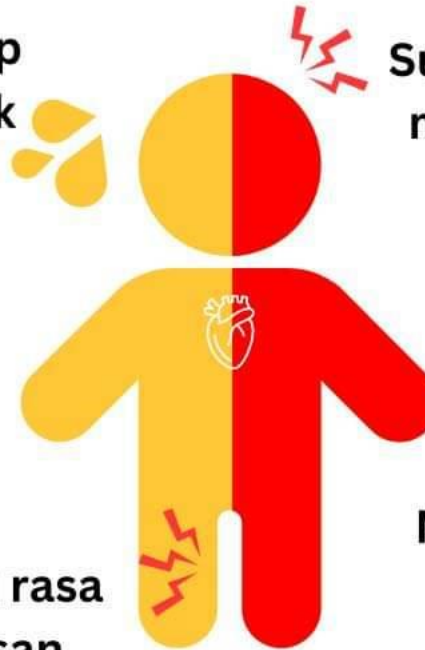
Kulit panas,  
kering  
dan merah

Sakit kepala

Nadi kuat  
dan laju

Tak sedar

**Telefon 999**  
Tolong sejukkan badan  
sehingga bantuan sampai



PHM



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



# TAHUKAH ANDA?

## BAHAN-BAHAN TERLARANG YANG DIKESAN DALAM PRODUK KOSMETIK

Merkuri	Hydroquinone	Tretinoin
Logam berat semulajadi yang wujud dalam bentuk cecair pada suhu bilik	Agen pemutih kulit yang merencatkan penghasilan melanin dalam proses penghasilan pigmentasi	Ubat yang digunakan untuk merawat jerawat
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kerosakan buah pinggang dan sistem saraf</li> <li>➤ Kulit ruam dan iritasi</li> <li>➤ Mengganggu perkembangan otak kanak-kanak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kulit kemerahan</li> <li>➤ Kulit menjadi hipersensitif</li> <li>➤ Menghalang proses pigmentasi (depigmentasi)</li> <li>➤ Mengurangkan perlindungan kulit daripada UV</li> <li>➤ Risiko kanser kulit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kulit tidak selesa</li> <li>➤ Pedih dan mengelupas</li> <li>➤ Hipersensitif kepada cahaya matahari</li> </ul>

### Pesan KKM

Ambil peduli bahan kandungan yang terdapat dalam produk kosmetik dan pastikan produk kosmetik anda tidak mengandungi bahan yang boleh membahayakan kulit

# PRODUK KOSMETIK



# BUNYI BISING

## MASALAH PENDENGARAN YANG DISEBABKAN **BUNYI BISING**



### Apakah kesan dan komplikasinya?

- Masalah komunikasi terutama sekali dalam persekitaran yang bising
- Boleh mendengar tetapi tidak memahami perbualan
- Bercakap dengan suara yang kuat
- Selalu meminta perbualan diulang
- Tidak boleh mendengar radio atau menonton televisyen pada kekuatan bunyi yang normal
- Keadaan emosi mudah terganggu seperti cepat marah, letih atau rasa terasing
- Mengalami pening dan kurang keseimbangan badan

### Apakah simptom awalnya?

- ✓ Mendengar bunyi berdesing di dalam telinga
- ✓ Kurang pendengaran di sebelah telinga atau kedua-dua belah telinga
- ✓ Sakit telinga



# TANDA - TANDA STROK

WORLD  
STROKE  
DAY 29TH  
OCT



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Save #Precioustime

Setiap saat sangat berharga. Jika ada tanda-tanda ini, katakan ianya **Strok**

**B**

BALANCE  
Keseimbangan

Hilang  
keseimbangan



**E**

EYES  
Mata

Kabur  
Penglihatan



**F**

FACE  
Muka

Muka menjadi  
senget sebelah



**A**

ARMS  
Lengan

Kelemahan atau  
kebas pada lengan



**S**

SPEECH  
Percakapan

Percakapan yang  
tidak jelas



**T**

TIME  
Masa

Masa untuk  
menghubungi ambulans  
dengan segera







KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Tip

# MENANGANI STRES

# TIPS MENANGANI STRES

1



Amalkan teknik pernafasan dalam dan relaks

2



Kongsi perasaan dan bercakap dengan individu yang anda percayai

3



Dapatkan rehat yang cukup dan jaga kualiti tidur yang baik

4



Makan makanan berkhasiat

5



Tidak menggunakan alkohol, rokok, vape dan bahan terlarang untuk menangani stres

6



Lakukan senaman bagi keluaran endorfin dan tingkatkan mood gembira

7



Kekal positif, hargai perkara serta situasi semasa yang dialami

8



Cubalah bertenang dan bersikap terbuka



## Makanan yang selamat adalah

makanan yang bebas daripada pencemaran bahaya fizikal, kimia dan biologi.  
Terdapat lebih 200 penyakit yang disebabkan oleh makanan tercemar.  
1 daripada 10 orang penduduk di dunia jatuh sakit setelah makan makanan tercemar.

## SEBAGAI PENGGUNA Amalkan Budaya 3M

Mengamalkan  
M•A•S•A•K

Masak  
dengan  
sempurna



Asingkan  
peralatan

Simpan  
dengan  
betul



Air dan  
bahan  
mentah  
yang  
bersih

Kebersihan  
diri



Memilih  
M•B•C



Produk  
Makanan  
MeSTI



Premis  
Makanan  
BeSS



Katerer Yang  
Dipercayai  
(Trust  
MyCATERING)

Melaksana  
KENDIRI



# MAKANAN YANG SELAMAT





# MAKANAN YANG KURANGKAN STRES



## MAKANAN YANG MEMBANTU / MENGURANGKAN STRES

1



### Aprikot Kering

Kaya Dengan Magnesium Dan Berkhasiat Membantu Menenangkan Otot Dari Dalam

2



### Sumber Kekacang

Membantu Dalam Sekresi Serotonin iaitu Hormon Yang Memberikan Rasa Kegembiraan

3



### Sumber Ikan

Antara Sumber Makanan Yang Tinggi Dengan Omega 3 Untuk Membantu Menstabilkan Stres (Hormon Kortisol)

4



### Susu

Membantu Menyingkirkan Radikal Bebas Yang Berkaitan Dengan Stres

5



### Buah-buahan & Sayuran

Tinggi Dengan Antioksidan Membantu Dalam Mengurangkan Kesan Radikal Bebas

6



### Bijiran Penuh

Kaya Dengan Vitamin B Dapat Meningkatkan Tenaga & Mengurangkan Keletihan





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

# HIPERTENSI ATAU TEKANAN DARAH TINGGI

Merujuk kepada **tekanan di dalam salur darah yang tinggi secara berterusan** (sama dengan atau melebihi **140** dan/atau **90 mmHg**)



## Sistolik (mmHg)

**<130 (Normal / Optimum)**

**130-139 (Berisiko)**

**Berisiko untuk mendapat Hipertensi**

Amalkan pemakanan sihat, hidup yang aktif dan minda sihat, berhenti merokok, lakukan saringan secara berkala

**> 140 (Berkemungkinan Hipertensi)**

Perlu pemeriksaan kesihatan



## Diastolik (mmHg)

**<85 (Normal / Optimum)**

**85-89 (Berisiko)**

**Berisiko untuk mendapat Hipertensi**

Amalkan pemakanan sihat, hidup yang aktif dan minda sihat, berhenti merokok, lakukan saringan secara berkala

**> 90 (Berkemungkinan Hipertensi)**

Perlu pemeriksaan kesihatan

Tekanan darah tinggi diukur dalam unit milimeter merkuri (mmHg)



**Tekanan darah sistolik (nombor pertama)**

Menunjukkan tekanan ke atas pembuluh arteri ketika **jantung berdegup**



**Tekanan darah diastolik (nombor kedua)**

menunjukkan tekanan ke atas pembuluh arteri ketika **jantung berehat antara dua degupan**

# TEKANAN DARAH TINGGI