

HSSE

BULETIN

ISU 21

KE ARAH KESEJAHTERAAN MENTAL



KESIHATAN PEKERJA
MS | 2
KESIHATAN MENTAL



PENGURUSAN KESIHATAN & KESELAMATAN
MS | 5
JOM X-BREAK



ALAM SEKITAR
MS | 7
BUANGAN TERJADUAL



KESIHATAN MENTAL

Apa itu kesihatan mental?

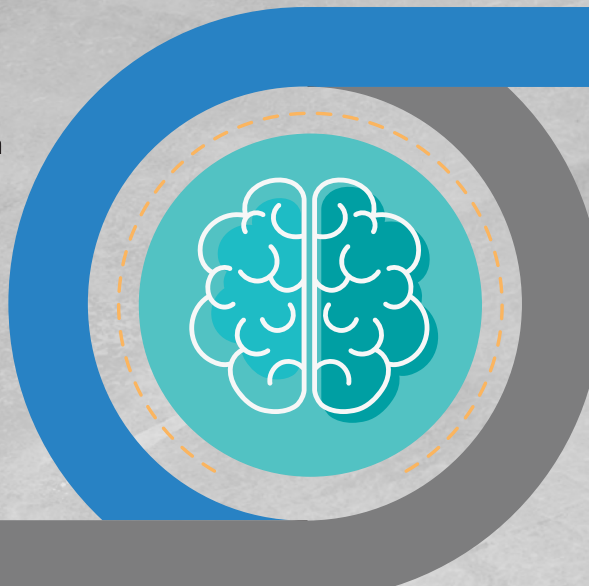
Keadaan di mana seorang individu menyedari potensinya, boleh berdaya tindak terhadap stres kehidupan seharian, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat.

Sumber : Pertubuhan Kesihatan Sedunia, 2001

Kesihatan Mental VS Penyakit Mental

Masalah Kesihatan mental:

Berlaku apabila seseorang individu mengalami gangguan emosi atau perasaan yang boleh mengakibatkan fungsi kehidupan seharian tidak pada tahap optima.

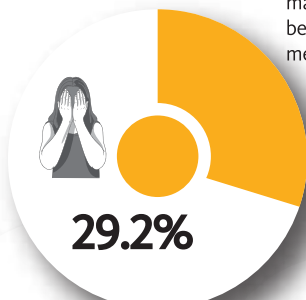


Masalah penyakit mental:

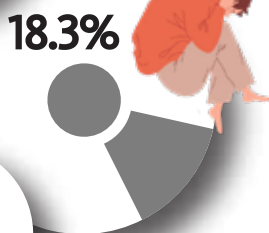
Penyakit mental ialah penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak dan menyebabkan gangguan-gangguan ketara dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku.

Tahukah Anda? Statistik

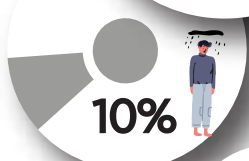
masyarakat Malaysia berumur 16 tahun ke atas mengalami kemurungan



kalangan remaja mengalami kemurungan



berniat untuk membunuh diri



pernah mencuba untuk membunuh diri

Sumber : Info daripada Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 (NHMS)

Punca Masalah Mental

- Masalah kewangan
- Masalah di tempat kerja
- Perhubungan sosial yang kurang baik
- Kehilangan orang yang disayangi
- Gagal dalam mencapai apa yang dikehendaki

Saya mempunyai kesihatan mental yang baik, sekiranya:



Selesa dengan diri sendiri



Selesa dengan orang lain



Boleh menerima cabaran hidup seharian

Kenali tanda-tanda masalah kesihatan mental:



Langkah penjagaan kesihatan mental



Peranan masyarakat:

Hulurkan L.A.H bantuan kepada mereka yang menunjukkan tanda-tanda menghadapi masalah kesihatan mental

L - Listen (Dengar)

A - Ask (Tanya)

H - Help (Bantu)

'Hargai & Sayangi Diri Anda'

Dapatkan bantuan:

Talian Kasih:

15999 (24 Jam)
019-261 5999 (Whatsapp)

Befrienders Kuala Lumpur:

03-7956 8144/ 8145 (24 Jam)

Mercy Malaysia

(9 pagi - 4.30 petang, Hari bekerja)
011-6399 6482
011-6399 4236
03-2935 9935

Bilik Gerakan Psychosocial First Aid,

Jabatan Kesihatan Negeri Selangor
(8 pagi - 5 petang, setiap hari)
03-5123 7472
03-5123 7485

4 PENGURUSAN KESIHATAN DAN KESELAMATAN

PENGAJARAN DARIPADA KEJADIAN KEMALANGAN

Kes 1

Tarikh: 22 April 2021

Bilangan hilang hari bekerja: 30 hari

Butir-butir kejadian:

Sebelum meninggalkan tempat kerja mangsa perlu memastikan semua lampu dan kipas dipadamkan. Selepas memadamkan semua lampu, dia mendapati bahawa salah satu kipas masih berfungsi. Tanpa berfikir panjang dia memanjat meja dengan menggunakan kerusi untuk mematikan kipas tersebut. Keadaan tempat kerja yang agak gelap menyukarkan mangsa. Setelah mematikan suis kipas, dia tergelincir dari kerusi yang digunakannya untuk memanjat. Mangsa menggunakan tangan kirinya untuk menahan badan ketika dia jatuh. Ini mengakibatkan pergelangan tangan kirinya terseluih dan retak.

Langkah pembaikan:

1. Mengenalpasti hazard dan risiko sebelum melakukan pekerjaan.
2. Memberi taklimat keselamatan kepada semua pekerja dan berkongsi maklumat tentang kemalangan dan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil. Pastikan pengcahayaan yang cukup ketika melakukan kerja.
3. Menetapkan kaedah yang sesuai untuk menutup suis kipas di kawasan kemalangan supaya perkara yang sama tidak berulang.



Kes 2

Tarikh: 6 Mei 2021

Bilangan hilang hari bekerja: 14 hari

Butir-butir kejadian:

Mangsa sedang menggantikan rantai silinder angkat forklift. Semasa melakukan kerjanya mangsa merasa panas dan menghalakan kipas tersebut ke arahnya tanpa memadamkan suis terlebih dahulu. Secara tidak sengaja, ibu jari tangan kirinya terkena bilah kipas tersebut. Dia dihantar ke klinik yang berhampiran dimana Doktor telah mengesahkan bahawa jari kiri mangsa patah.

Langkah pembaikan:

1. Mengenalpasti hazard dan risiko sebelum melakukan pekerjaan.
2. Memberi taklimat keselamatan kepada semua pekerja mengenai larangan tindakan tidak selamat di tempat kerja.
3. Memastikan peralatan yang digunakan oleh pekerja berada dalam keadaan baik.



ISO 45001:2018 - Context of Organization (COO)

APA ITU COO?

Klausa yang memerlukan organisasi mengenali persekitaran dimana operasi mereka berjalan. Organisasi perlu mengenalpasti isu-isu dalaman dan luaran yang boleh memberi kesan kepada Sistem Pengurusan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (OHSMS).

Langkah-langkah mengenal pasti COO

Fahami tujuan pelaksanaan OHSMS, iaitu mencegah kecederaan, penyakit pekerjaan dan menyediakan tempat kerja yang selamat

Kenalpasti semua isu dari semua sumber dalaman dan luaran yang mampu memberi kesan, sama ada yang mencapai ke arah (positif), atau menggugat (negatif) tujuan OHSMS.

Menjalankan penilaian risiko untuk mengenalpasti isu-isu, dan mengambil langkah-langkah kawalan yang sewajarnya.

Apakah kepentingan COO untuk organisasi?

Memastikan pematuhan kepada semua keperluan perundangan dan pihak berkepentingan.

Mengenalpasti semua risiko luaran dan dalaman yang boleh menjejaskan OHSMS

Mengenalpasti langkah relevan, praktikal dan terkini untuk mengurangkan kecederaan dan penyakit pekerjaan secara proaktif dan menjimatkan kos.

Status Pensijilan ISO 45001:2018

Sebanyak 14 cawangan dari 6 syarikat UMW telah berjaya dalam Audit Pensijilan Semula ISO 45001:2018 oleh SIRIM QAS International Sdn Bhd yang dijalankan dari April sehingga Julai 2021. Jabatan HSSE mengucapkan ribuan terima kasih kepada pihak pengurusan UMW yang telah memberikan sokongan dan komitmen yang tinggi terhadap pelaksanaan ISO 45001 ini. Terima kasih juga kepada semua Ahli Jawatankuasa ISO 45001 dan seluruh kakitangan UMW yang telah memberikan kerjasama dan sokongan.

JOM X-BREAK

Apa itu x-break?

Senaman regangan di tempat kerja untuk meningkatkan fleksibiliti dan memberi relaksasi kepada otot. Setiap pergerakan dilakukan selama 8 saat.

Cara -cara senaman X-Break



1

Kepala

Dongakkan kepala ke atas dan tahan. Kemudian, tundukkan kepala ke bawah dan tahan.

Bahu

Pusingkan bahu ke hadapan dan belakang

2



3

Leher

Tolak pipi ke kanan dan tahan. Ulang pergerakan sama untuk pipi kiri



Lengan

Angkat tangan kanan lurus ke atas, kemudian bengkakkan ke belakang. Gunakan tangan kiri untuk tarik siku kanan dan tahan. Ulang gerakan sama untuk tangan kiri

4



5

Lengan

Luruskan tangan ke hadapan paras bahu, terbalikkan tapak tangan ke atas, gunakan tangan kiri untuk tolak tapak tangan kanan ke bawah.



Paha

Gerakkan kaki kanan ke hadapan dan pacakkan tumit, kemudian turunkan badan sedikit ke bawah sambil bengkakkan lutut kiri dan letakkan kedua-dua tapak tangan di atas paha kiri sebagaiimbangan dan tahan. Kemudian ulang gerakan sama untuk kaki kiri

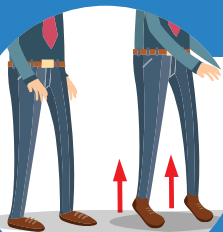
6



7

Betis

Jengketkan kedua kaki ke atas dengan menggunakan kekuatan jari kaki dan tahan



Pinggan

Luruskan badan dan berdiri tegak, pusingkan badan ke kanan dan tahan. Ulang gerakan sama ke kiri

8



Tahukah anda?

Duduk statik secara berpanjangan lebih dari 2 jam akan memberi kesan buruk kepada kesihatan anda. Duduk terlalu lama akan meningkatkan risiko penyakit jantung, kematian awal, diabetes & hipertensi. Kajian menunjukkan bahawa:

Menurut Kajian Kesihatan & Morbiditi Kebangsaan 2015

33.9%

kakitangan
awam

29.6%

swasta

TIDAK AKTIF

Sumber: WHO, 2018 & Kajian Kesihatan Mobiditi Kebangsaan 2015



APA ITU PERLAKUAN DAN KEADAAN TIDAK SELAMAT DI TEMPAT KERJA?

Apa perbazaannya?

Perlakuan Tidak Selamat	Keadaan Tidak Selamat
<p>Perlanggaran prosidur sedia ada atau tahap pemahaman seseorang yang membawa kepada tindak tanduk yang tidak selamat</p>	<p>Prosidur kerja dipatuhi tetapi persekitaran kerja yang tidak selamat berpotensi mengakibatkan kemalangan</p>
<p>Sikap ambil mudah pekerja seperti tidak memakai alat perlindungan diri yang telah disediakan oleh majikan</p>	<p>Keadaan yang tidak selamat adalah seperti cuaca buruk, rekabentuk tempat kerja, keadaan fizikal tempat kerja seperti permukaan tidak rata dan licin, pengudaraan yang tidak kondusif dan pengcahayaan yang tidak mencukupi</p>
<p>Bekerja menggunakan jalan pintas tanpa mengikut prosidur kerja yang telah ditetapkan dan berpotensi mengakibatkan kemalangan</p>	<p>Sebahagian keadaan tidak selamat boleh diperbaiki atau dicegah (kecuali yang melibatkan faktor alam semulajadi) seperti tindakan dari pihak majikan mengeluarkan kos untuk menambahbaik persekitaran tempat kerja</p>



Contoh Keadaan & Kelakuan Tidak Selamat:






Lokasi / Tempat	Kelakuan Tidak Selamat	Keadaan Tidak Selamat
Pejabat	<ol style="list-style-type: none"> Duduk atau bekerja pada posisi yang janggal / tidak ergonomik Meletak barang di laluan kecemasan 	<ol style="list-style-type: none"> Pengcahayaan yang tidak mencukupi Peralatan kecemasan seperti lampu dan penggera kecemasan tidak berfungsi 
Bengkel / Workshop	<ol style="list-style-type: none"> Memandu forklift melebihi had laju yang ditetapkan Memakai pakaian yang terlalu longgar yang boleh menyebabkan tersangkut pada mesin yang sedang bergerak atau berputar 	<ol style="list-style-type: none"> Mesin dan jentera yang tidak diselenggara mengikut jadual Bunyi bising daripada mesin 
Jalanraya	<ol style="list-style-type: none"> Memandu dalam keadaan yang mengantuk Tidak memakai tali pinggang keledar semasa memandu 	<ol style="list-style-type: none"> Keadaan jalanraya yang tidak baik seperti berlubang dan kekurangan papan tanda jalan Hujan lebat menyebabkan jalan licin dan mengganggu penglihatan 

BUANGAN TERJADUAL

Apakah Buangan Terjadual?

Itu merupakan apa-apa buangan yang termasuk di dalam kategori buangan yang disenaraikan dalam Jadual Pertama Akta Kualiti Alam Sekeliling 1974 di bawah Peraturan-Peraturan Kualiti Alam Sekeliling (Buangan Terjadual) 2005

Jenis-jenis buangan terjadual

	SW 1 Buangan logam dan buangan berasaskan logam
	SW 2 Buangan yang mengandungi terutamanya jujuk tidak organik yang mungkin mengandungi logam dan bahan organik
	SW 3 Buangan yang mengandungi terutamanya jujuk organik yang mungkin mengandungi logam dan bahan tidak organik
	SW 4 Buangan yang mungkin mengandungi sama ada jujuk tidak organik atau organik
	SW 5 Buangan lain

Denda / Penalti

Jika gagal, akan didakwa di bawah subseksyen 34B(4) peruntukan asal Akta Kualiti Alam Sekeliling 1974 memperuntukkan bahawa mana-mana orang yang didapati bersalah oleh mahkamah membuang buangan terjadual secara haram atau di tempat yang tidak dibenarkan dan boleh didenda tidak melebihi RM500,000 atau dipenjarakan selama tempoh tidak melebihi lima tahun atau kedua-duanya sekali.

Pengurusan Buangan Terjadual

- i. Setiap sisa buangan harus dikenalpasti (merujuk Jadual Pertama) dan kuantiti buangan terhasil setiap bulan.
- ii. Setiap buangan terjadual yang terhasil haruslah dihantar Notis Notifikasi kepada Jabatan Alam Sekitar dalam masa 30 hari dari tarikh pengeluaran.

- iii. Buangan terjadual yang disimpan haruslah dilabel mengikut spesifikasi yang telah dinyatakan di dalam akta.
- iv. Buangan terjadual yang disimpan hendaklah tidak melebihi 180 hari selepas pengeluaran atau kuantiti tidak melebihi 20 tan metrik.
- v. Buangan terjadual hendaklah dilupuskan di premis yang ditetapkan sahaja.

FUNGSI APLIKASI SWeT DI SafeUhub

Inisiatif UMW untuk melindungi alam sekitar

SWeT atau Scheduled Waste e-Tracking adalah sistem atas talian yang dibangunkan bagi membolehkan UMW memantau pergerakan bahan buangan terjadual yang hendak dilupuskan dari premis UMW ke pusat pelupusan bahan buangan terjadual. Sistem ini membantu mengelakkan kejadian yang tidak diingini seperti pembuangan yang tidak mematuhi peraturan Jabatan Alam Sekitar. Ini akan mengakibatkan kerosakan alam sekitar dan memudaratkan kesihatan manusia. Pihak pengurusan UMW telah memilih KYB-UMW sebagai syarikat perintis bagi melaksanakan sistem SWeT ini.

Bagaimana aplikasi SWeT berfungsi

Langkah 1

Pihak UMW memasukkan jenis bahan buangan terjadual ke dalam sistem SafeUhub melalui pengimbasan tag RFID yang ditampal di tong-tong simpanan bahan buangan terjadual



Langkah 3

Kontraktor akan mengimbas tag RFID bagi mengesahkan penerimaan kuantiti dan jenis bahan buangan.

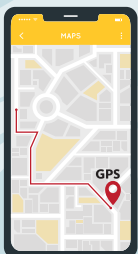


Langkah 2

Kontraktor yang dilesenkan untuk mengangkut bahan buangan terjadual tiba di premis UMW

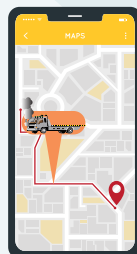
Langkah 4

Bahan buangan dibawa keluar dari premis UMW. Pengesan GPS beroperasi sepanjang perjalanan ke tempat pelupusan



Langkah 5

Sistem Swet akan mengesan dan menghantar amaran jika kenderaan mengangkut bahan buangan terjadual tadi memasuki aturan perjalanan yang salah, perjalanan melebihi masa yang ditetapkan, kenderaan rosak atau menghadapi kemalangan dan juga kuantiti tong bahan buangan tidak sama seperti semasa proses penerimaan di premis UMW.





UJIAN AUDIOMETRIK (PENDENGARAN)
DI UMW IPS, SHAH ALAM
16 MAC 2021



HSSE CREST LEADERSHIP@2021
31 MAC – 1 APRIL 2021



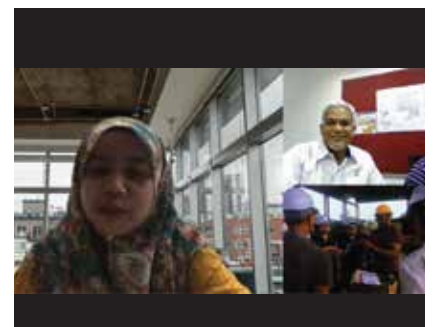
LATIHAN ASAS PERTOLONGAN
CEMAS DAN CPR DI TEMPAT KERJA
1 - 2 APRIL 2021



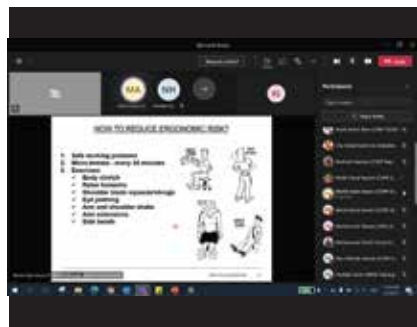
PENILAIAN RISIKO BUNYI BISING
DI UMW INDUSTRIES (1985)
5 APRIL 2021



LATIHAN PENGGUNAAN
AUTOMATED EXTERNAL
DEFIBRILLATOR (AED)
12 APRIL 2021



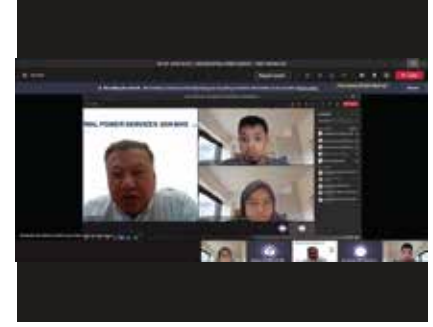
ISO 45001 AUDIT PENSIJILAN SEMULA
UMW CORPORATION
15 & 16 APRIL 2021



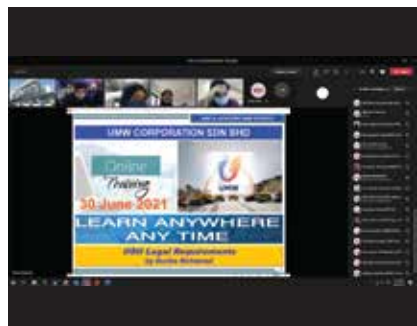
PROGRAM KESEDARAN
KESELAMATAN ERGONOMIK
7 MEI 2021



ISO 45001 AUDIT PENSIJILAN
SEMULA UMW IPS SHAH ALAM,
JOHOR BAHRU, BUKIT MINYAK & IPOH
22 - 25 JUN 2021



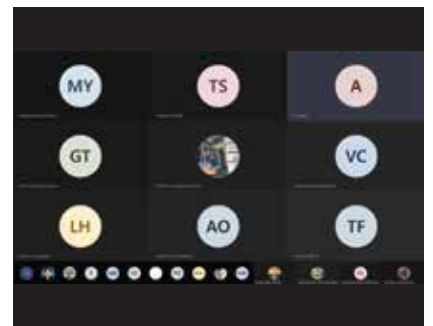
LATIHAN PENGURUSAN BAHAN KIMIA
DI UMW BUKIT MINYAK
25 JUN 2021



LATIHAN OHS LEGAL REQUIREMENTS
30 JUN 2021



ISO 45001 AUDIT PENSIJILAN
SEMULA UMW EQUIPMENT
SHAH ALAM, JOHOR BAHRU,
BUKIT MINYAK & SHAH ALAM
28 JUN - 2 JULAI 2021



ISO 45001 AUDIT PENSIJILAN SEMULA
UMW INDUSTRIES (1985) SHAH ALAM,
JOHOR BAHRU, BUKIT MINYAK & IPOH
5 - 9 JULAI 2021