

HSSE

BULETIN

ISU 23

STROK HABA



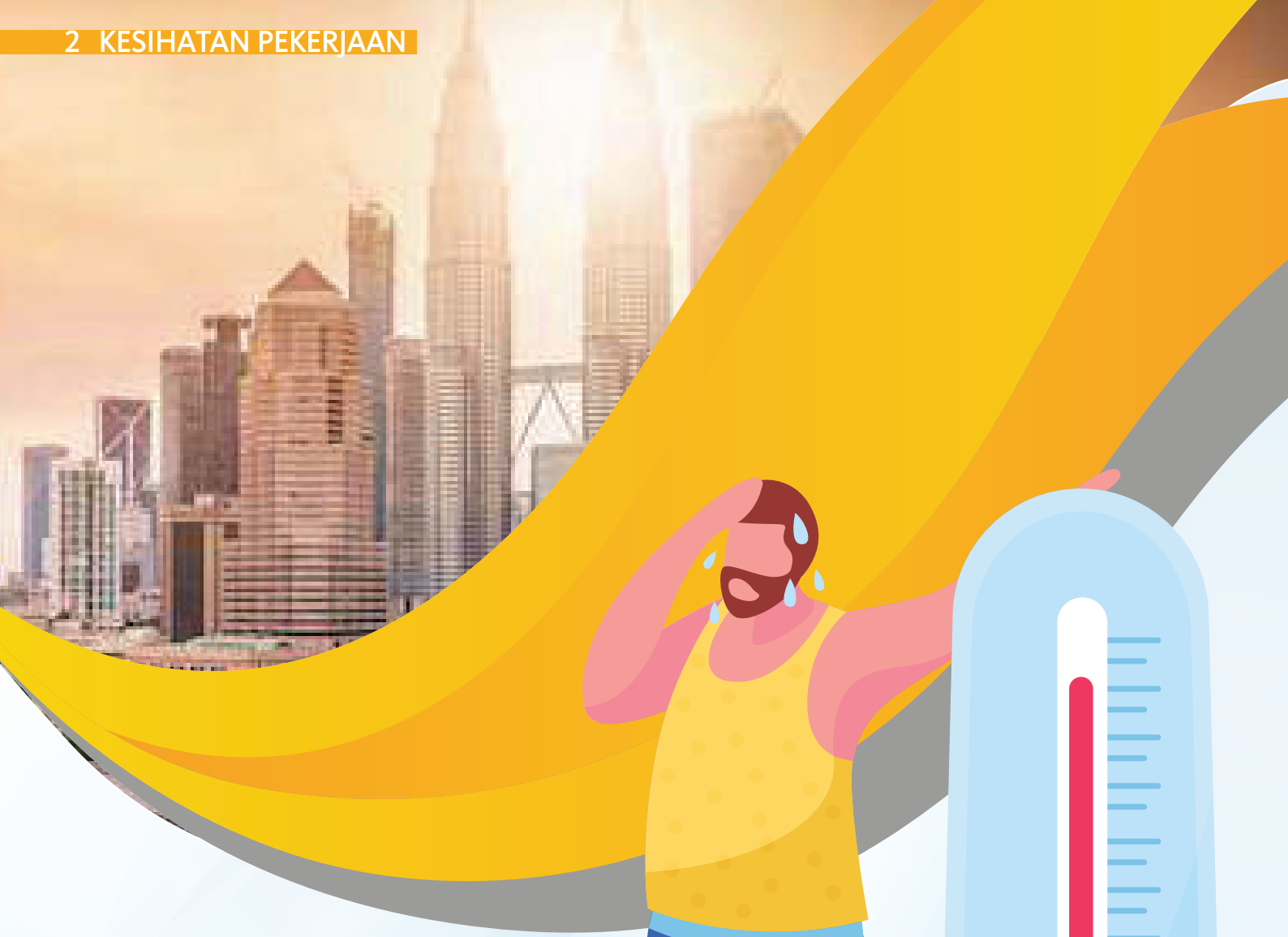
KESIHATAN PEKERJAAN
MS | 2
STROK HABA



KESIHATAN
MS | 4
TATACARA DISINFEKSI



KESELAMATAN PEKERJAAN
MS | 5
ELAKKAN TIDUR
DI DALAM KERETA



Tahukah Anda?

Malaysia mengalami pemanasan global atau fenomena ekuinoks dua kali dalam setahun (Mac dan September). Pendedahan suhu yang tinggi memberi risiko strok haba (heat stroke), iaitu suhu badan meningkat melebihi 40.5 °C (suhu normal 37°C).

Apakah Strok Haba?

Strok haba atau dikenali sebagai 'Heat Stroke' berlaku apabila sistem tubuh badan tidak dapat dikawal secara normal. Badan akan mengalami kenaikan suhu mendadak selain turut mengalami kegagalan berpeluh.

Suhu badan individu yang mengalami strok haba selalunya akan naik sehingga 41°C atau lebih dalam masa 10 hingga 15 minit. Sekiranya tidak dikawal, akan menyebabkan kematian atau hilang keupayaan kekal.

Tanda-tanda Strok Haba

Sakit kepala, berdenyut dan loya



Dehidrasi yang teruk (menyebabkan kegagalan buah pinggang, otak, jantung dan hati)

Kurang berpeluh walaupun dalam suhu yang panas

Denyutan nadi yang pantas (boleh menyebabkan sawan)

Suhu badan meningkat dan kulit menjadi kemerahan

Kesan Strok Haba Kepada Kesihatan



Strok (heat stroke)



Kekejangan (heat cramps)



Pitam atau pengsan



Letih atau lesu (heat fatigue)

Golongan Berisiko Mendapat Strok Haba



Warga emas



Wanita hamil atau menyusu



Orang yang mempunyai masalah jantung

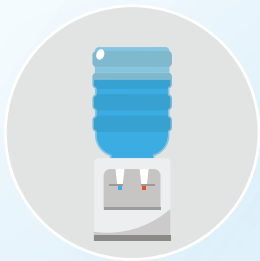


Pekerja binaan jalan raya / bangunan



Orang yang jarang minum air

Tips Pencegahan



Minum air dengan konsisten



Pakai pakaian yang nipis, berwarna terang dan longgar



Rancang masa bekerja. Elakkan melakukan tugas berat pada waktu panas terik



Berehat di kawasan yang teduh dan selamat



Kerap mandi atau basahkan badan

Anggaran Kuantiti Air yang Diperlukan Tubuh Manusia Ketika Peningkatan Suhu

| | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kilogram | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| Liter | 2.1 | 2.5 | 2.9 | 3.5 | 3.9 | 4.3 |



Segera dapatkan bantuan / hubungi **911** sekiranya simptom melarat / tidak terkawal

Bertindak segera sejujukan tubuh pesakit sehingga bantuan tiba

Tatacara Pembersihan dan Disinfeksi di Tempat Awam, Tempat Kerja dan Rumah yang Terdedah kepada Kes Positif Covid-19

Definisi

Pembersihan – Proses membuang kekotoran yang terdapat pada permukaan

Disinfeksi – Proses memusnahkan kuman daripada permukaan yang berpotensi tercemar

Alat Perlindungan Diri (PPE) yang Perlu Dipakai



Pelutup Muka



Pelindung muka
(Face shield)



Apron plastik



Sarung tangan getah
(Pakai buang)



Kasut Bertutup

Peralatan Pembersihan & Disinfeksi



Bekas semburan (Spray bottle)



Kain lap



Air

Bahan Disinfeksi dan Cara Penyediaan

| Kepekatan Bahan Sebelum Dibancuh | Kepekatan Bahan Disinfeksi Yang Dikehendaki | Nisbah (Bahan Peluntur : Air Paip) | Aplikasi |
|----------------------------------|--|------------------------------------|---|
| Sodium hypochlorite (5%) | 0.1% | 1:49 | Untuk kegunaan di persekitaran dalam bangunan |
| Sodium hypochlorite (5%) | 0.5% | 1:9 | Untuk kegunaan di persekitaran luar bangunan |
| Alkohol \geq 70% | Alkohol \geq 70% | TIADA | Untuk kegunaan di persekitaran dalam bangunan |
| Bahan-bahan aktif lain | Sila rujuk 'Guidelines for the Registration of Surface Disinfectant', NPRA Kementerian Kesihatan Malaysia atau panduan yang dikeluarkan oleh pihak pengeluar | | |

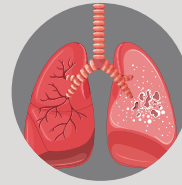
Proses Pembersihan dan Disinfeksi

- Pakai PPE yang bersesuaian sebelum memulakan proses pembersihan dan disinfeksi
- Pastikan tiada orang berada di kawasan yang sedang disinfeksi
- Buka pintu, tingkap dan kipas untuk pengudaraan
- Bersihkan dahulu permukaan yang hendak disinfeksi
- Semua permukaan perlu dilap terutamanya di tempat yang kerap disentuh seperti butang lif, suis lampu & kipas
- Semua PPE pakai buang perlu dibuang ke dalam beg sampah dan diikat rapi
- Basuh tangan dengan sabun dan air selepas membuka semua PPE

Elakkan Tidur Di dalam Kereta | Karbon Monoksida Membunuh



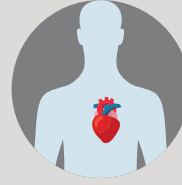
Apabila enjin kenderaan dihidupkan dalam masa panjang, kebocoran gas boleh berlaku daripada ekzos dan masuk ke kabin penumpang



Gas CO akan mengurangkan keupayaan darah untuk membawa oksigen ke sel-sel dalam tubuh manusia, menyebabkan kerosakan organ



Karbon monoksida tidak berbau dan tidak bewarna jadi anda tidak akan sedar yang anda sedang menyedut gas itu



Kepekatan gas CO yang tinggi dalam darah boleh membunuh

Apakah Gejala Keracunan CO?

Gejala awal bagi keracunan gas karbon monoksida



Sakit kepala, pening, lemah



Sakit perut



Muntah, sakit dada



Kekeliruan

Tetapi sekiranya gas ini dihidu semasa sedang tidur, seseorang itu tidak akan menyedari sebarang perubahan ini dan akhirnya boleh menyebabkan kematian.

Tip Pencegahan Keracunan Karbon Monoksida



Elakkan memanaskan enjin dengan asap ekzos dibebaskan di dalam kawasan rumah.



Jangan tidur di dalam kenderaan dengan enjin terpasang.



Pastikan sistem ekzos kenderaan diperiksa dan diselenggara secara berkala.

Pengajaran Daripada Kejadian Kemalangan

Butir-butir kejadian

Kemalangan berlaku di tempat pelanggan. Setelah selesai operasi menyelenggara jentera, mangsa berdiri di hadapan pintu pagar sementara menunggu maklum balas dari pihak pelanggan. Angin kuat secara tiba-tiba telah menolak pintu pagar dan pintu tersebut telah menghentam badan mangsa menyebabkan mangsa terjatuh ke dalam longkang yang berhampiran.

Tarikh kemalangan

1 Mac 2022

Bilangan hilang hari bekerja

9 hari

Langkah pembaikan



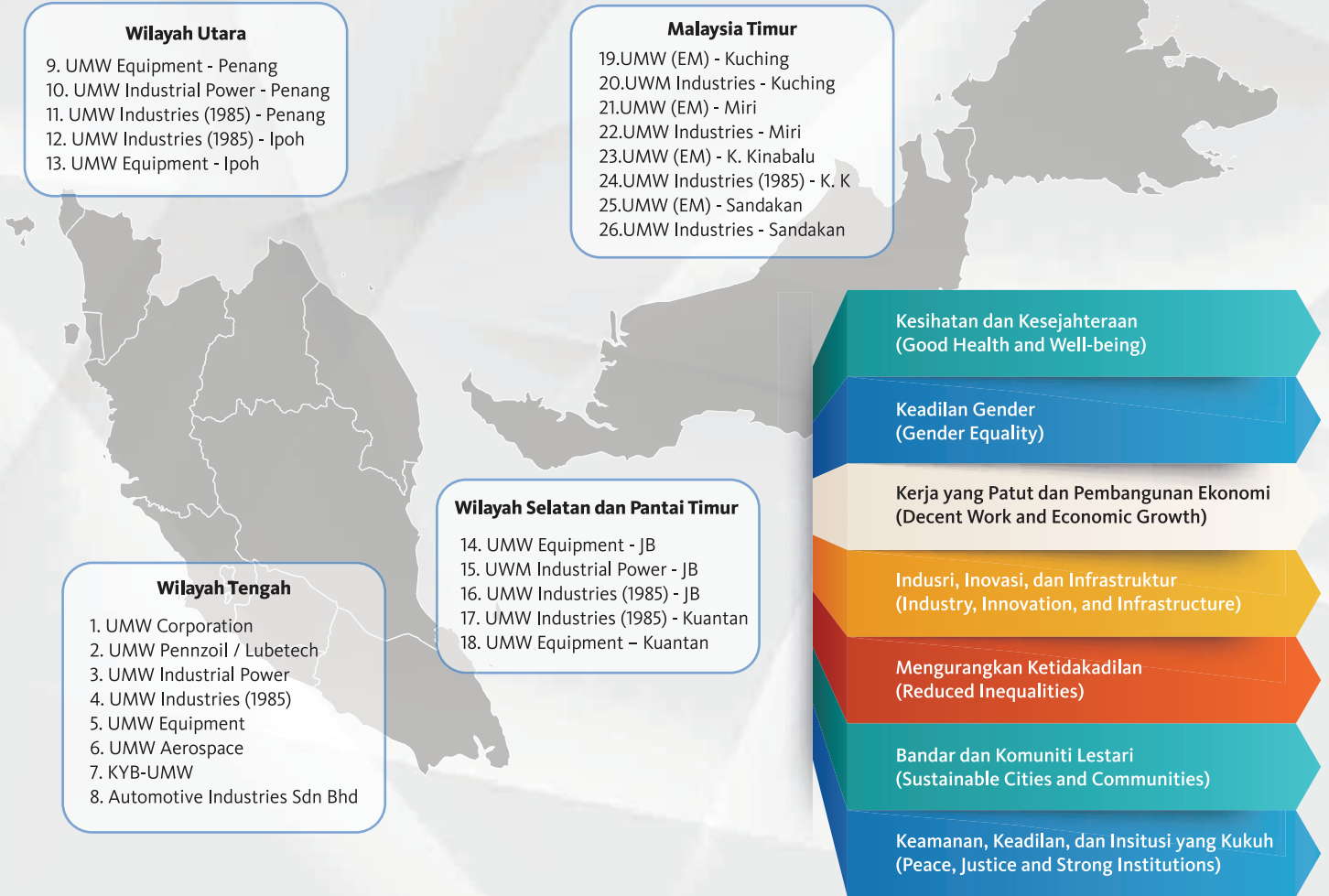
1. Pihak pengurusan UMW mengadakan perbincangan dengan pelanggan untuk menambah baik persekitaran tempat kerja. Menguatkan kedudukan pintu tersebut supaya tidak bergerak apabila ditiup angin.
2. Menasihatkan pekerja supaya lebih berwaspada terhadap persekitaran yang mendatangkan bahaya ditempat pelanggan.
3. Menambah baik penaksiran hazard dan risiko dengan mengambil kira faktor-faktor kejadian alam semulajadi seperti angin kuat dan banjir.

Bagaimana ISO 45001:2018 Menyokong Matlamat Pembangunan Lestari

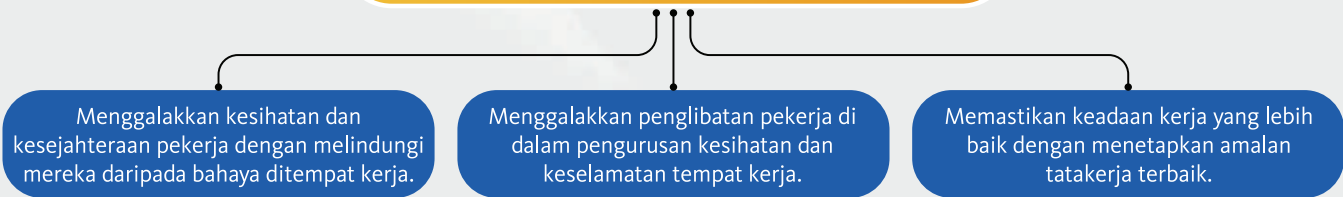


ISO 45001:2018 merupakan piawaian antarabangsa yang bertujuan membantu organisasi mengawal risiko kesihatan dan keselamatan, melindungi kebajikan pekerja, dan memastikan organisasi mematuhi tuntutan undang-undang yang berkaitan.

Sebanyak 26 anak syarikat UMW telah menerima pensijilan ISO 45001:2018.



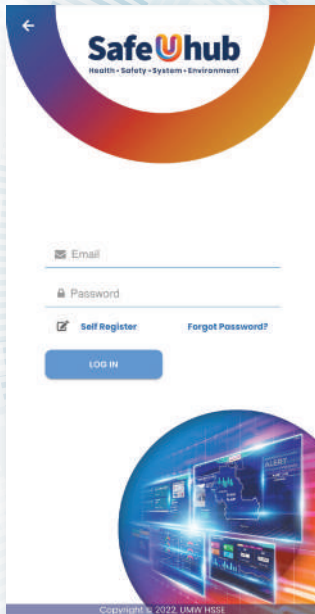
Organisasi yang mematuhi saranan di dalam piawaian ISO 45001 secara tidak langsung:



Piawaian ISO 45001:2018 juga menyokong Matlamat Pembangunan Lestari Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (United Nations Sustainable Development Goals, UN-SDG). Secara amnya, rangka kerja UN-SDG menetapkan 17 objektif sebagai panduan bagi membangunkan satu kehidupan yang lestari. Secara khususnya, ISO 45001:2018 melalui 10 klausunya menyokong 7 daripada 17 matlamat UN-SDG tersebut:

Inisiatif HSSE Melalui SafeUhub

Akses ke Laman Web SafeUhub untuk melayari inisiatif dari GHSSE
<https://safeuhub.com.loginWeb>



Langkah 1
Login SafeUhub



Langkah 2
Klik butang HSE Initiatives



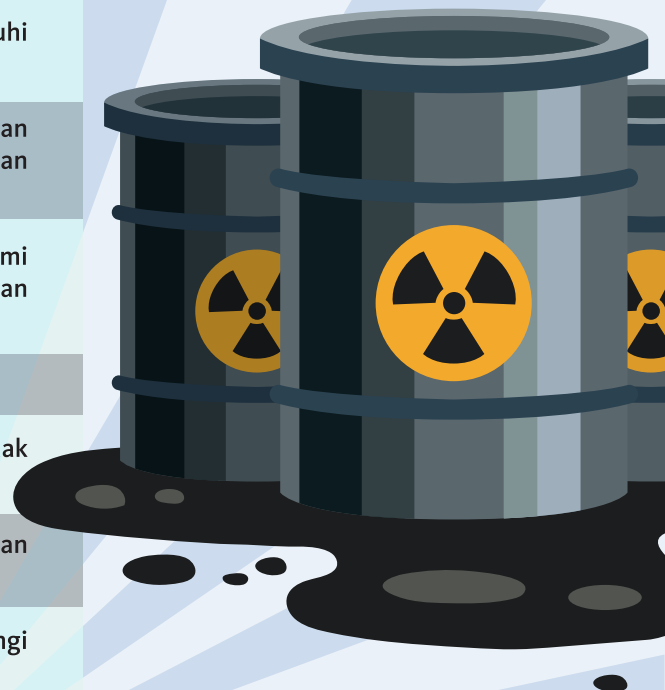
Langkah 3
Skrol skrin ke bawah untuk melihat aktiviti-aktiviti yang dijalankan oleh GHSSE

ALAM SEKITAR

Lindungi Diri daripada Pencemaran Bahan Kimia

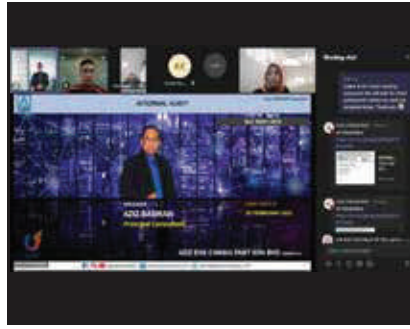
Antara perkara-perkara yang perlu dilakukan sekiranya berlaku pencemaran atau tumpahan bahan kimia :

- Elakkan diri dari menghampiri atau berada di kawasan kejadian
- Dapatkan maklumat terkini dari sumber yang sah dan patuhi arahan pihak berkuasa
- Elakkan dari menyentuh peralatan yang telah tercemar. Bersihkan peralatan yang terdedah kepada bahan pencemar menggunakan air yang banyak dan sabun
- Dapatkan rawatan di fasiliti kesihatan terdekat jika mengalami gejala seperti pedih mata, loya, muntah, pening, sesak nafas dan pengsan
- Elakkan berada berhampiran proses pembersihan bahan kimia
- Sentiasa memastikan makanan atau minuman ditutup dan tidak terdedah
- Amalkan kebersihan ketika mengendalikan makanan dan membasuh tangan sebelum penyediaan makanan
- Disarankan menggunakan topeng muka R95 untuk melindungi diri





CHEMICAL HEALTH RISK ASSESSMENT (CHRA)
UMW BUKIT MINYAK
10 FEBRUARI 2022



LATIHAN ISO 45001 'INTERNAL AUDITOR REFRESHER'
KUMPULAN UMW
28 FEBRUARI 2022



UJIAN AUDIOMETRIK,
IPS SHAH ALAM
17 MAC 2022



LATIHAN 'BASIC OCCUPATIONAL FIRST AID' (BOFA)
KUMPULAN UMW,
UMW SHAH ALAM
21 MAC 2022



TAKLIMAT KESELAMATAN KREN
UMW INDUSTRIES (1985)
SHAH ALAM
31 MAC 2022



CERAMAH KESELAMATAN JALAN RAYA BERSAMA JPJ
MENARA UMW & SHAH ALAM
26 APRIL 2022



ISO 45001:2018 AUDIT OLEH SIRIM QAS INTERNATIONAL SDN BHD
KUMPULAN UMW
27 APRIL - 31 MEI 2022



KUIZ KESELAMATAN JALAN RAYA
MENARA UMW
28 APRIL 2022



FLAG OFF, KEMPEN KESELAMATAN JALAN RAYA 2022
MENARA UMW
28 APRIL 2022



TAKLIMAT KESEDARAN ISO 45001
MENARA UMW & SHAH ALAM
20-27 MEI 2022



MEGA TOOLBOX TALK BERSAMA DOSH
UMW SHAH ALAM & MENARA UMW
25&27 MEI 2022



LAWATAN KE FASILITI INOVASI KITAR SEMULA, PUTRAJAYA
30 JUN 2022