

# HSSE

BULETIN

ISU 27



## MENGENAL PASTI RISIKO TERJATUH DAN TERSADUNG DI TEMPAT KERJA



**KESELAMATAN PEKERJAAN**

MS | 2

MENGENAL PASTI RISIKO TERJATUH  
DAN TERSADUNG DI TEMPAT KERJA



**KESIHATAN**

MS | 4

KESAN SINAR BIRU  
PADA KESIHATAN MATA



**KESELAMATAN PEKERJAAN**

MS | 5

TIPS MENGHADAPI KEROSAKAN  
KERETA DI TEPI JALAN

# Mengenal Pasti Risiko Terjatuh dan Tersadung di Tempat Kerja & Papan Tanda Kawasan Berisiko Tinggi”.



Di dalam persekitaran tempat kerja, risiko terjatuh dan tersadung merupakan antara kejadian yang sering berlaku dan boleh menyebabkan kecederaan kepada pekerja, lalu memberi kesan negatif kepada produktiviti dan keselamatan keseluruhan di tempat kerja.

## Identifikasi Kawasan Berisiko Tinggi

Berikut merupakan contoh kawasan di tempat kerja yang mempunyai risiko tinggi terjatuh dan tersadung.



*Kawasan Berlantai Licin* seperti pantri, tandas atau lantai yang basah dengan air hujan



*Kawasan Penyimpanan Barang yang Tidak Teratur dan Sesak* mengganggu pergerakan pekerja di sekeliling.



*Kawasan Peralatan Elektrik dan Kabel* komputer, pencetak, dan kabel-kabel elektrik yang terdedah atau berselirat.



*Kawasan Pembinaan atau Pembaikan* bahaya dari bahan binaan, alatan dan struktur yang tidak stabil.



*Kawasan Laluan Pejalan Kaki yang Sibuk* seperti laluan pekerja atau laluan pengangkutan barang yang berlaku secara kerap.





## Faktor Kemalangan Berlaku

Faktor-faktor yang Menyebabkan Kemalangan Terjatuh dan Tersadung di Tempat Kerja:



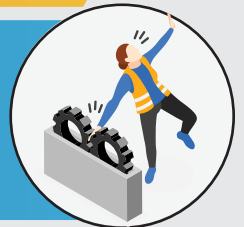
**Keadaan Tempat Kerja:** Keadaan lantai yang licin atau tidak rata, kawasan sesak, atau kawasan yang gelap boleh menyebabkan pekerja terjatuh atau tersadung.

**Kesedaran Keselamatan:** Kurangnya kesedaran keselamatan dalam kalangan pekerja, seperti tidak menggunakan alat pelindung diri yang sesuai atau tidak mematuhi prosedur keselamatan yang ditetapkan, boleh meningkatkan risiko kemalangan.



**Peralatan dan Alat:** Peralatan dan alat yang rosak atau tidak betul dipasang boleh menjadi punca kemalangan. Misalnya, tangga yang rosak atau alat yang terbiar di lantai.

**Penyeliaan dan Pengurusan:** Kurangnya pengawasan dan pengurusan yang cekap terhadap persekitaran kerja boleh menyebabkan peningkatan risiko kemalangan. Penyeliaan yang cekap dapat memastikan kawasan kerja sentiasa selamat untuk digunakan.



**Tidak Fokus:** Bermain telefon bimbit semasa berjalan boleh mengganggu kesedaran dan perhatian seseorang terhadap halangan atau bahaya yang mungkin ada di sekitar mereka.

**Kelelahan atau Kurang Tidur:** Kelelahan fizikal atau mental boleh mengurangkan kepekaan seseorang terhadap bahaya yang mungkin timbul di tempat kerja, meningkatkan risiko kemalangan.



## Tindakan Pencegahan



**Penyelenggaraan Kawasan Kerja:**  
Pastikan lantai di tempat kerja sentiasa bersih dan kering.



**Peringatan dan Komunikasi:**  
Letakkan tanda peringatan yang jelas dan mudah dilihat. Komunikasikan risiko kepada pekerja dan galakkan mereka untuk melaporkan sebarang bahaya yang mereka perhatikan.



**Penggunaan Alat Keselamatan:**  
Pastikan pekerja menggunakan alat pelindung diri.



**Pengurusan Risiko:**  
Kenal pasti potensi bahaya di tempat kerja dan ambil langkah-langkah untuk mengurangkan atau menghilangkan bahaya tersebut.

# Kesan Sinar Biru Pada Kesihatan Mata

## Apa Itu Sinar Biru?

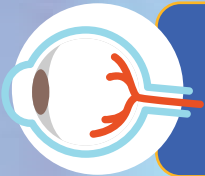
Sinar Biru atau Blue Light adalah cahaya yang terhasil daripada matahari. Gajet digital seperti telefon pintar, tablet, komputer, dan televisyen juga menghasilkan sinar biru. Pendedahan pada sinar biru dapat memberi kesan negatif pada kesihatan mata dan kitaran tidur.

### Kesan Sinar Biru



#### Mengganggu kitaran tidur

Pendedahan sinar biru yang berlebihan pada malam hari menyebabkan penurunan dalam produksi hormon melatonin, iaitu hormon yang mengatur kitaran tidur seseorang.



#### Menyebabkan kerosakan retina mata

Mata manusia tidak mempunyai perlindungan yang mencukupi, selepas menembusi bahagian luar mata, sinar biru akan sampai ke retina dan boleh menyebabkan kerosakan jangka panjang.



#### Menyebabkan keletihan mata (Digital Eye Strain)

Ia akan berlaku selepas seseorang bekerja untuk masa yang lama seperti memandu kereta, menggunakan gajet digital atau membaca.

## Langkah Pencegahan

#### Kawal Tempoh Penggunaan Alatan Digital

Tetapkan masa penggunaan gajet dalam sehari terutamanya kanak-kanak.

#### Tips Ukuran 20 dan 'Blink!'

Contohnya selepas menggunakan komputer selama 20 minit, ambil masa selama 20 saat dengan melihat sesuatu yang bersaiz besar sejauh 20 kaki (6 meter) bagi mengelakkan "Digital Eye Strain".

#### Penggunaan Penapis Skrin Gajet

Penggunaan screen protector yang mengandungi lapisan 'blue control' mampu mengurangkan kemasukan amaran spektrum sinar biru yang dipancarkan oleh skrin digital.

## Pengajaran Daripada Kejadian Kemalangan

### Butir-butir Kejadian

Setelah menjalankan pemeriksaan peralatan di dalam gudang, mangsa masuk ke dalam pejabat untuk meneruskan rutin pekerjaan. Semasa sedang berjalan menuju ke meja, kaki mangsa tersilap langkah dan terseliah dan menyebabkan tulang di bahagian buku lali kaki kirinya terselisih dari kedudukan asal. Mangsa mendapatkan rawatan di hospital dan doktor mengesahkan bahawa kecederaan tersebut memerlukan cuti rehat yang agak panjang bagi proses pemulihan. Hasil siasatan didapati mangsa mempunyai sejarah kecederaan di kaki kirinya. Kecederaan lampau ini menyebabkan pergerakan kaki kirinya sedikit terbatas.

### Tarikh Kemalangan

8 Mac 2024

### Bilangan Hilang Hari Bekerja

53 hari

### Langkah Pembaikan

1. Meningkatkan kesedaran di kalangan pekerja berkaitan hazard-hazard dan risiko ketika berjalan melalui 'tool-box meeting'.
2. Mempamerkan papan tanda keselamatan dan peringatan di tempat kerja seperti pemakaian kasut yang sesuai, cara berjalan yang selamat dan sentiasa fokus semasa berjalan.



## TIPS Menghadapi Kerosakan Kereta di Tepi Jalan

Apabila mengalami kerosakan kereta di tepi jalan, adalah penting untuk menangani situasi dengan tenang dan berhemah. Aplikasi tips dibawah ini dalam mengurus masalah kerosakan kereta di tepi jalan dengan lebih efektif.

### Jangan Panik

Keluar dari kenderaan dalam keadaan yang tenang akan membolehkan anda membuat keputusan yang bijak dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan dengan lebih baik.

### Kenali Isyarat Awal

Pelajari isyarat awal yang menunjukkan kemungkinan kerosakan kereta, seperti bunyi aneh, lampu isyarat di papan pemuka, atau penurunan prestasi enjin.

### Simpan Alat Kecemasan

Pastikan anda sentiasa menyimpan alat-alat kecemasan seperti lampu suluh, tali dan alat pemampat dalam kereta anda.

### Ketahui Lokasi Stesen Minyak Terdekat

Supaya dapat tangani masalah kehabisan minyak atau kerosakan yang berkaitan dengan bahan api.

### Cari Tempat yang Selamat untuk Berhenti

Elakkan berhenti di lorong yang sibuk atau di tempat yang boleh menghalang lalu lintas.

### Hubungi Perkhidmatan Bantuan Jalan Raya

Jika anda tidak dapat menguruskan kerosakan sendiri, hubungi perkhidmatan bantuan jalan raya untuk mendapatkan bantuan.





### Pemantauan dan Pengukuran Prestasi Keselamatan dan Kesihatan

Untuk mencapai hasil yang diharapkan daripada Sistem Kesihatan dan Keselamatan, proses tersebut perlu dipantau, diukur dan dianalisa. Oleh itu, sesebuah organisasi perlu menentukan:

> **APA** yang perlu dipantau dan diukur seperti tahap pematuan terhadap keperluan perundangan dan tahap pencapaian objektif keselamatan dan kesihatan.

> **BAGAIMANA** pemantauan dan pengukuran tersebut dijalankan.

> **KRITERIA** yang digunakan untuk memantau dan mengukur prestasi.

> **BILA** pemantauan dan pengukuran prestasi tersebut perlu dilakukan.

> **BILA** keputusan pemantauan dan pengukuran prestasi tersebut perlu dianalisa, dinilai dan disampaikan kepada pihak yang terlibat.

#### APA yang perlu dipantau dan diukur:

- Aduan dari pekerja berkenaan keselamatan, kesihatan dan persekitaran tempat kerja.
- Kemalangan, kecederaan dan penyakit di tempat kerja.
- Keberkesanan kawalan operasi yang dijalankan.
- Pematuan kepada keperluan perundangan.
- Penanda aras (benchmark) dengan organisasi yang lain, kod amalan dan piawaian-piawaian tertentu.

#### BAGAIMANA pemantauan dan pengukuran prestasi dijalankan:

- Pemeriksaan dan penyeliaan yang berterusan.
- Menemuduga (interview) pihak-pihak yang terlibat.
- Menyemak dokumen.
- Membuat pemerhatian terhadap kerja yang dijalankan.

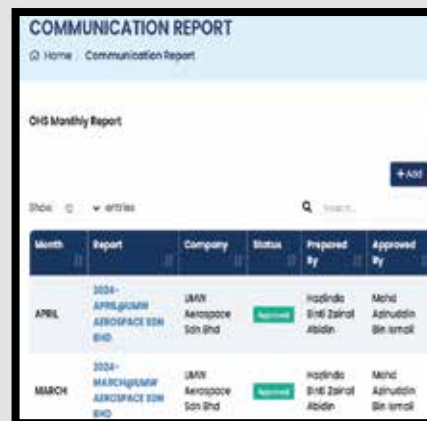
## LAPORAN BULANAN HSE

Laporan Bulanan Kesihatan, Keselamatan dan Alam Sekitar (HSE Monthly Report) bertujuan untuk melaporkan ringkasan aktiviti bulanan yang merangkumi kesihatan, keselamatan dan alam sekitar setiap syarikat termasuk laporan kemalangan. Laporan bulanan ini adalah amat penting bagi mengekalkan tempat kerja yang sihat dan selamat. Setiap anak syarikat UMW perlu menghantar HSE Monthly Report dalam SafeUhub setiap bulan seperti yang ditetapkan dalam prosedur UMW. Berikut merupakan langkah-langkah bagaimana untuk menghantar laporan HSE di dalam SafeUhub:

Pergi ke sebelah kiri menu SafeUhub. Di bawah ISO 45001, pilih menu no. 6 "Communication" dan klik pada "OSH Monthly report"



Klik pada butang "Add" untuk mengisi laporan bulan HSE yang baru, dan klik "submit" untuk menghantar.



## ALAM SEKITAR



## Jangan Buang Sisa Makanan, Jadikan Baja Kompos

Baja kompos adalah bahan organik yang telah diuraikan dan dijadikan humus melalui proses komposisi. Proses ini melibatkan penguraian bahan organik seperti sisa tanaman, sisa makanan, dan kotoran haiwan oleh mikroorganisma.

Berikut adalah bahan yang diperlukan, jenis sisa makanan, dan langkah-langkah mudah untuk memulakan proses pembuatan baja kompos di rumah.

### Bahan yang diperlukan

Tong Sampah



Penebuk Lubang



### Sisa Makanan yang Boleh Dijadikan Kompos

Berikut adalah contoh sisa makanan yang boleh dimasukkan ke dalam tong kompos:

*Kulit bawang*  
*Lebih hirisan sayuran*  
*Sisa makanan / Nasi Basi*  
*Buah yang telah rosak*  
*Kulit tembikai*  
*Perut ikan atau ayam*  
*Atau apa sahaja sampah yang boleh terurai.*

### Manfaat Baja Kompos

Membantu mengurangkan jumlah sisa buangan.

Menyumbang kepada kesuburan tanah.

Kaya dengan nutrien yang diperlukan oleh tanaman.

## Langkah-langkah Pembuatan Baja Kompos Di Rumah

### Langkah 1 Tebuk Lubang Pada Tong Sampah

Pertama sekali, tebuk lubang pada tong sampah anda. Pastikan bawah tong sampah juga ditebuk kerana ini membolehkan sisa-sisa makanan berhubung terus dengan tanah. Apabila sisa makanan bersentuhan dengan tanah, ia akan lebih mudah terurai.

### Langkah 2 Gali Tanah

Setelah siap menebuk tong sampah, langkah seterusnya ialah menggali tanah. Gali tanah hingga mencapai paras leher tong sampah. Ini akan membantu dalam menstabilkan tong dan memastikan sisa makanan berada dalam keadaan yang sesuai untuk proses penguraian.







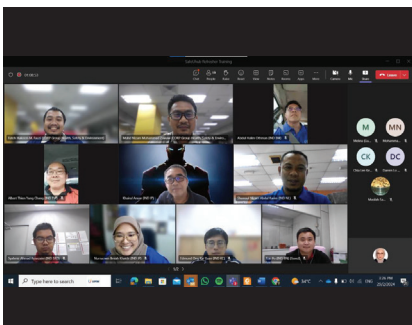
PROGRAM HSSE ENGAGEMENT AUTOMOTIVE DIVISION, EQUIPMENT DIVISION & AEROSPACE 5, 6 & 7 DISEMBER 2023



AUDIT DALAMAN ISO 45001 - UMW JOHOR BAHRU 20 DISEMBER 2023



MAJLIS ANUGERAH MISHA - OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH PRINCIPLE OF PREVENTION (OSHPOP) 2023 - UMW CORPORATION 10 JANUARI 2024



LATIHAN PENGGUNAAN SAFEHUB - UMW INDUSTRIES 1985 29 FEBRUARI 2024



TAKLIMAT KESEDARAN ISO 45001 - UMW CORPORATION 13, 14 & 15 MAC 2024



KEMPEN KESELAMATAN JALAN RAYA DAN TAKLIMAT OLEH JABATAN PENGANGKUTAN JALAN (JPJ), KUALA LUMPUR. 22 MAC 2024



MAJLIS PELEPASAN (FLAG OFF) SEMPERNA KEMPEN KESELAMATAN JALAN RAYA - UMW CORPORATION 5 APRIL 2024



TAKLIMAT INDUKSI HSSE KEPADA MYSTEP SESI 1 (2024) - MULTIPURPOSE HALL, MENARA UMW 18 APRIL 2024



AUDIT PENSIJILAN SEMULA ISO 45001 OLEH SIRIM - IPS EDCC & SERENDAH 22 & 23 APRIL 2024



PENGESAHAN PENAMBAHBAIKAN SELEPAS KEMALANGAN DI KYB-UMW 6 MEI 2024



UEAP AUDIT UNTUK EQUIPMENT DIVISION DI UMW SERENDAH 10 MEI 2024



PEMERIKSAAN KAWASAN PENYIMPANAN SISA TERJADUAL DI UMW SERENDAH 10 MEI 2024