



SIDANG REDAKSI

PENASIHAT :

DATO' HALIMI ABD MANAF
Ketua Pengarah
Jabatan Kerajaan Tempatan

EN. TAN LAI SENG
Timb. Ketua Pengarah (T)
Jabatan Kerajaan Tempatan

PENYELARAS :

DR. HASNAH BIBON
TN. HJ. SUHAILI SIRUN
TN. HJ. ROSNANI AB HAMID
EN. PETER NGALANG

KETUA EDITOR :

EN. SAHHR KUNJU ABD.
KARIM

EDITOR :

EN. KAMARUZAMAN KHAN
EN. RAJENDRAN KOBALU
EN. MOHAMAD RIDZUAN
EN. MOHAMAD FAZLY
ZAINAL
EN. SOMASUNDRAM
VETHIAH
TN. HJ. ABD HAMID OSMAN
CIK KAYRUL HIDAYAH
MANSOR
CIK NADYA SURIA MOHD
SALLEH

SEKRETARIAT :

EN. M.HARAWI HARUN
PN. NAJUAH ABDUL HALIM
PN. NURUL AISHAH MOHD
TAIB
EN. MOHD SHAHARUDIN
DAUD
PN. HASNIMILA OSMAN

DITERBITKAN OLEH :

BAHAGIAN KESIHATAN
PERSEKITARAN
JABATAN KERAJAAN
TEMPATAN

Aras 26, 51, Persiaran
Perdana, Presint 4,
62100 Putrajaya

☎ 03-88913374
✉ vektor@kpkt.gov.my

WADAH MAKLUMAT KESIHATAN ANDA



INFO SIHAT

BAHAGIAN KESIHATAN PERSEKITARAN
JABATAN KERAJAAN TEMPATAN

EDISI : MAC 2013

TOPIK BULAN INI HFMD : Lindungi Si Kecil Anda....

Penyakit tangan, kaki dan mulut atau *Hand, Foot and Mouth Disease* (HFMD) adalah penyakit yang biasanya berlaku dalam kalangan bayi dan kanak-kanak yang berumur 10 tahun ke bawah. Mereka yang dijangkiti akan menunjukkan satu atau lebih tanda-tanda seperti demam, luka (*ulcer*) di mulut, ruam atau lepuh di tapak tangan dan kaki. HFMD boleh disebabkan oleh Cocksackievirus A16, A5, A9, A10, B2, B5 atau Enterovirus 71. Cocksackievirus A16 adalah penyebab paling biasa HFMD manakala HFMD yang disebabkan oleh Enterovirus 71 (EV71) adalah lebih merbahaya dan boleh menyebabkan kematian disebabkan oleh jangkitan terhadap selaput otak (meningitis), jangkitan otak (encephalitis), masalah jantung (myocarditis) dan jangkitan paru-paru berair.

Cara Jangkitan

Penularan penyakit/virus HFMD adalah melalui sentuhan langsung dengan cecair hidung, air liur, lepuh (*blister*) dan najis kanak-kanak yang dijangkiti serta sentuhan pada permukaan dan alatan permainan yang tercemar dengan virus HFMD. Seseorang pesakit paling mudah menjangkiti orang lain dalam waktu seminggu terkena jangkitan. HFMD biasanya hanya menyebabkan jangkitan ringan dan sembuh dengan sendiri. Namun begitu, perlu diingat bahawa jangkitan HFMD yang disebabkan oleh jangkitan EV71 boleh menyebabkan komplikasi yang serius dan boleh membawa maut..

Langkah-Langkah Pencegahan

Bagi mengelakkan jangkitan HFMD, langkah-langkah berikut boleh diikuti :

- Cuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum menyediakan makanan, selepas ke tandas, selepas menukar lampin anak dan selepas mencuci najis anak.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu apabila bersin atau batuk.
- Jangan berkongsi barang-barang peribadi seperti berus gigi, sapu tangan, tuala, cadar, cawan, sudu dan garpu.
- Mandi dan tukar pakaian selepas pulang dari tempat kerja sebelum bermesra dengan bayi atau anak kecil.
- Cuci alat mainan, permukaan meja, kerusi dan lantai yang dicemari air liur dengan disinfektan.
- Elakkan membawa anak kecil ke tempat umum yang sesak seperti pusat membeli belah, pawagam, kolam renang, pasar, stesen bas dan sebagainya.
- Pengurus pusat jagaan kanak-kanak perlu menjalankan aktiviti pembersihan premis dan saringan terhadap kanak-kanak di bawah jagaan mereka.



Apa Perlu Anda Lakukan Sekiranya Anak-Anak Anda Dijangkiti HFMD?

Ibu bapa atau penjaga perlu membawa kanak-kanak yang mangalami tanda dan gejala HFMD mendapatkan rawatan di klinik berhampiran. Jangan hantar anak anda ke tadika, rumah pengasuh atau sekolah atau membawanya ke tempat-tempat terbuka dan sesak. Adalah penting untuk anda membasuh tangan dengan menggunakan sabun setiap kali anda menukar lampin anak-anak yang terkena HFMD. Anda juga boleh menggunakan sabun atau disinfektan untuk membersihkan lantai, mainan, pakaian dan lampin yang terkena najis atau air liur mereka.

INFORMASI

PROGRAM TRIM & FIT JKT



Kesihatan merupakan asas kehidupan yang sempurna. Kesihatan perlu dikekalkan di rumah dan juga di tempat kerja.

Salah satu masalah kesihatan utama yang sedang dialami oleh rakyat Malaysia adalah obesiti atau kegemukan. WHO menjangkakan 2.3 billion orang dewasa akan berada dalam kategori *overweight* dan 700 juta mempunyai kategori *obes* pada tahun 2015.

Program Trim & Fit JKT 2013 adalah satu program intervensi kesihatan di tempat kerja yang dianjurkan oleh Jabatan Kerajaan Tempatan dengan kerjasama Pejabat Kesihatan Daerah Putrajaya. Bahagian Kesihatan Persekitaran JKT bertindak sebagai urusetia bagi program ini.

OBJEKTIF PROGRAM

Program ini diadakan bagi:

1. Mempromosikan cara hidup yang sihat di tempat kerja.
2. Mewujudkan tempat kerja yang menyokong aktiviti-aktiviti kawalan obesiti.
3. Menghasilkan pekerja yang sihat & produktif.
4. Mengukuhkan program keselamatan dan kesihatan pekerjaan di tempat kerja.

Program intervensi yang dirangka ini akan mengambil masa enam bulan. Program ini akan dimulakan dengan saringan kesihatan kepada semua warga JKT untuk mendapatkan data asas kesihatan sebelum program intervensi dimulakan. Saringan kesihatan meliputi indeks jisim badan (BMI), ukur lilit pinggang, paras gula dan kolesterol dalam darah serta ujian tekanan darah.

PROGRAM INTERVENSI

Program intervensi yang dirancang untuk diadakan adalah:

- Saringan kesihatan wanita seperti ujian pap smear dan pemeriksaan payudara.
- Program berhenti merokok dan kaunseling.
- Mini karnival sukan seperti acara sepak takraw, futsal, badminton, bola jarring dan sebagainya.
- Aktiviti di Taman Cabaran seperti *rock climbing*.
- *Jungle tracking* menaiki Bukit Broga dan Bukit Jugra.
- Senaman aerobik / tai chi / qi gong
- Aquarobik dan aktiviti sukaneka air
- Jalan kaki 10,000 langkah

- Aktiviti berbasikal
- Program 'Jom Naik Tangga'
- Kolaborasi antara JKT dan Kementerian Belia dan Sukan berkaitan teknik senaman di gimnasium
- Sesi ceramah yang merangkumi pelbagai topik berkaitan kesihatan seperti amalan pemakanan sihat, pencegahan penyakit dan sebagainya.
- Sesi kaunseling kesihatan dan senaman ringkas di sepanjang bulan puasa.

**SEMUA WARGA
JKT ADALAH
DIJEMPUT UNTUK
MENYERTAI
PROGRAM
INTERVENSI INI.
NANTIKAN
PENGUMUMAN
LANJUT NANTI...**

TAHUKAH ANDA ?

Tahukah anda berapakah bilangan bakteria yang ada dalam mulut manusia ?

Adalah dianggarkan terdapat sebanyak 20 billion bakteria dalam mulut manusia pada sesuatu masa. Jumlah ini adalah hampir 3 kali ganda jumlah penduduk dunia!!!

Selain itu, bakteria ini akan membiak menjadi berganda setiap 5 jam. Ini bermakna, sekiranya anda tidak memberus gigi selama 24 jam, akan terdapat lebih kurang 100 billion bakteria dalam mulut anda !!!

