

**KEMPEN CARA HIDUP SIHAT
2002**

**Promosi
Persekitaran Sihat**



SOKONGAN

DAN UTAMA

MANUAL

**MESEJ UTAMA DAN SOKONGAN
KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2002**

**SKOP A : PERSEKITARAN BERSIH
DAN SIHAT**

MESEJ UTAMA

SKOP A : PERSEKITARAN BERSIH DAN SIHAT

1. Persekitaran yang bersih meningkatkan kesihatan kita

- 1.1 Persekitaran yang sihat meliputi udara, air dan tanah yang bersih.
- 1.2 Persekitaran yang bersih dan sihat penting ke arah kesejahteraan hidup.
- 1.3 Persekitaran bersih dan sihat dapat mengurangkan bahaya dan risiko jangkitan penyakit.

2. Persekitaran yang bersih adalah tanggungjawab kita

- 2.1 Persekitaran yang bersih menjadi tanggungjawab dan hak kita bersama.
- 2.2 Amalan menjaga kebersihan adalah teladan yang baik.
- 2.3 Elakkan daripada menyumbang kepada persekitaran yang tidak bersih.

3. Persekitaran yang bersih bermula daripada saya

- 3.1 Persekitaran yang bersih mencerminkan keperibadian saya.
- 3.2 Saya bertanggungjawab untuk menjaga persekitaran walau di mana saya berada.

4. Sampah sarap punca pelbagai penyakit

- 4.1 Sampah sarap adalah tempat pembiakan tikus dan serangga pembawa penyakit.
- 4.2 Pembuangan sampah yang tidak sempurna meningkatkan risiko terhadap pelbagai penyakit.

5. Buang sampah dengan sempurna

- 5.1 Kenali jenis-jenis sampah yang terdapat di sekeliling anda.
- 5.2 Cara pembuangan sampah yang sempurna mengelakkan pencemaran dan pembiakan tikus dan serangga.
- 5.3 Buang sampah sarap di tempat yang disediakan.

MESEJ SOKONGAN

1. PERSEKITARAN YANG BERSIH MENINGKATKAN KESIHATAN KITA

1.1 Persekitaran yang sihat meliputi udara, air dan tanah yang bersih.

- Udara, air dan tanah adalah suatu anugerah Tuhan yang merupakan keperluan asas kehidupan di muka bumi ini.
- Pencemaran udara, air dan tanah boleh berlaku akibat aktiviti harian manusia.
 - ♣ Pencemaran udara berpunca daripada kegagalan pihak industri mengawal pelepasan habuk dan gas-gas ke udara, pelepasan asap kenderaan, pembakaran hutan dan ladang. Pembakaran terbuka sisa pepejal di tapak-tapak pelupusan dan pembinaan serta amalan orang ramai membakar sampah merata-rata dengan sewenang-wenangnya juga adalah punca pencemaran udara.
 - ♣ Pencemaran air berpunca daripada kegiatan perindustrian dan pembangunan melalui pembuangan sisa-sisa buangan industri, bahan buangan termasuk baja dan racun makhluk perosak dan tumpahan minyak serta buangan domestik termasuklah sampah sarap, air kumbahan dan bahan pencuci (detergent).
 - ♣ Pencemaran tanah berlaku apabila sistem tanah dicemari oleh bahan berbahaya seperti bahan organik, logam berat dan juga bahan radioaktif hasil daripada aktiviti manusia.
- Pencemaran udara, air dan tanah menjejaskan kesihatan kerana ianya akan mengganggu fungsi-fungsi organ utama dalam tubuh manusia seperti sistem saraf pusat, paru-paru, buah pinggang, jantung dan juga kulit.
- Pencemaran udara, air dan tanah akan menjejaskan hidupan akuatik, haiwan-haiwan ternakan dan tumbuh-tumbuhan.

1.2 Persekitaran yang bersih dan sihat penting ke arah kesejahteraan hidup.

- Kesejahteraan hidup meliputi aspek fizikal, sosial dan mental. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, kesihatan adalah satu keadaan kesejahteraan meliputi fizikal, mental dan sosial

yang sempurna bukan semata-mata ketiadaan penyakit atau kehilangan anggota.

- Persekitaran bersih dan sihat memudahkan aktiviti fizikal seperti aktiviti beriadah dan berekreasi.
- Persekitaran bersih dan sihat meningkatkan kesihatan mental dan menyumbang kepada kesejahteraan emosi yang baik.
- Persekitaran bersih dan sihat merupakan antara faktor luaran yang menyumbang kepada kesejahteraan emosi.
- Kerjasama dan kesepakatan dalam masyarakat adalah penting untuk mewujudkan persekitaran yang bersih dan sihat.
- Persekitaran bersih dan sihat meningkatkan prestasi kerja dan produktiviti. Suasana persekitaran tempat kerja yang bersih menimbulkan minat dan memberi keselesaan untuk bekerja dengan tekun dan secara tidak langsung mengurangkan kesilapan dan tekanan.

1.3 Persekitaran bersih dan sihat dapat mengurangkan bahaya dan risiko jangkitan penyakit.

- Persekitaran bersih dan sihat mengurangkan tempat pembiakan nyamuk, tikus, lalat dan lipas.
- Persekitaran yang bersih dan sihat mengurangkan tempat pembiakan nyamuk terutama *Aedes*. Nyamuk *Aedes* merupakan pembawa/penyebarkan (vektor) dalam penyebaran penyakit demam denggi dan demam denggi berdarah. Nyamuk *Aedes* membiak di dalam dan di luar rumah terutama di dalam bekas yang menakung air jernih.
- Tikus menyebarkan penyakit melalui guguran bulu, najis dan air kencingnya. Pelbagai jenis penyakit yang dapat disebarkan oleh tikus seperti hawar, tifus, jangkitan cacing, leptospirosis, jangkitan virus dan bakteria. Tikus akan membiak di tempat yang terdapat makanan dan kawasan terlindung. Sampah sarap yang tidak terurus dengan sempurna akan meningkatkan masalah tikus.
- Lalat boleh didapati di sekeliling rumah yang mempunyai taraf kebersihan yang rendah. Lalat adalah pembawa penyakit seperti disentri, cirit-birit, tifoid (demam kepialu), jangkitan cacing, enteritis dan keracunan makanan. Lalat akan membiak

di najis manusia dan binatang serta di tempat lain seperti pada tanaman, buah-buahan, sampah-sarap dan sisa makanan.

- Lipas yang berkeliaran di tempat kotor boleh mencemarkan makanan apabila merayap di atas makanan. Tabiat buruk lipas ialah mengeluarkan semula makanan yang separuh hadam dan meninggalkan najis sambil makan. Bulu kakinya menyebarkan virus, telur cacing, kulat dan kotoran.

2. PERSEKITARAN YANG BERSIH ADALAH TANGGUNGJAWAB KITA

2.1 Persekitaran yang bersih menjadi tanggungjawab dan hak kita bersama.

- Menjaga kebersihan alam sekitar bukan sahaja tanggungjawab agensi-agensi kerajaan, sebaliknya setiap individu bertanggungjawab dan boleh bertindak untuk menjaga kebersihan persekitaran.
- Di antara langkah-langkah yang boleh diambil untuk mengekalkan persekitaran yang bersih ialah dengan:
 - a) Membuang sampah di tempat yang dikhaskan.
 - b) Mengurangkan jumlah sampah.
 - c) Menggunakan semula barang-barang lama seperti pakaian, bekas-bekas plastik dan buku.
 - d) Mengitar semula bahan buangan seperti kertas, botol, tin minuman dan bekas plastik.
- Kebersihan persekitaran adalah tuntutan agama.
- Masyarakat amat mencintai dan menghargai persekitaran yang bersih.
- Tindakan murni ini menjadi satu teladan yang baik kepada anak-anak kita.

2.2 Amalan menjaga kebersihan adalah teladan yang baik.

2.2.1 Rumah yang bersih dan sihat menepati konsep “rumahku syurgaku”.

- Rumah yang bersih adalah rumah yang selesa dan sihat serta sesuai untuk didiami oleh ahli keluarga.

Langkah-langkah mewujudkan dan mengekalkan rumah yang bersih ialah :

- Memastikan lantai sentiasa dalam keadaan bersih daripada habuk dan sampah.
- Memastikan alat-alat permainan, peralatan dapur dan kebun disimpan di tempat yang sesuai.
- Mencuci tandas supaya sentiasa bersih dan tidak berbau.
- Menutup bekas-bekas yang digunakan untuk menyimpan air seperti tempayan bagi mengelakkan pembiakan nyamuk *Aedes* pembawa denggi.
- Menanam atau membuang sampah sarap dan sisa pertanian ke dalam beg plastik dan mengikatnya sebelum membuang ke dalam tong sampah.
- Memastikan beg-beg sampah sarap dikutip secara berjadual oleh pihak berkenaan.
- Mencuci longkang supaya air tidak bertakung.
- Menanam pokok-pokok bunga untuk mengindahkan atau menghijaukan persekitaran.

2.2.2 Langkah-langkah untuk mewujudkan dan mengekalkan sekolah yang bersih ialah:

- Menjaga kebersihan kantin supaya bebas daripada tikus dan serangga pembawa penyakit.
- Memastikan lantai, meja dan kerusi serta tingkap di bilik darjah dan bilik guru berada dalam keadaan bersih.
- Mencuci tandas sekerap mungkin dan menyelenggara secara berjadual.
- Memotong rumput secara kerap.
- Membuang sampah ke dalam tong sampah yang disediakan.

- Memastikan beg-beg sampah sarap dikutip secara berjadual oleh pihak berkenaan.
- Mengenalpasti dan menghapuskan tempat-tempat pembiakan nyamuk *Aedes*.
- Mencuci longkang supaya bersih dan tiada air bertakung.
- Menanam pokok bunga untuk mengindah dan menghijaukan persekitaran sekolah.
- Mengitar semula bahan-bahan buangan.

2.2.3 Langkah-langkah untuk mewujudkan dan mengekalkan tempat kerja yang bersih ialah:

- Menjaga kebersihan kantin dan bilik penyediaan makanan/minuman supaya bebas daripada tikus dan serangga pembawa penyakit.
- Membuang sampah di tempat yang disediakan.
- Memastikan lantai, meja dan kerusi serta peralatan di tempat kerja berada dalam keadaan bersih, selamat dan teratur serta diselenggara secara berjadual.
- Memastikan tandas bersih dan diselenggara secara berjadual.
- Mengenalpasti dan menghapuskan tempat-tempat pembiakan nyamuk *Aedes*.
- Mengitar semula bahan-bahan buangan.
- Memastikan pencahayaan dan pengudaraan mencukupi.

2.3 Elakkan daripada menyumbang kepada persekitaran yang tidak bersih.

Langkah yang perlu diambil ke arah persekitaran yang bersih dan sihat ialah :

- Tidak membuang sampah merata-rata melainkan ke dalam tong sampah yang telah disediakan.
- Kumpulkan sisa makanan dan sampah sarap lain serta membuangnya di tempat yang disediakan.

- Kumpulkan sisa pertanian untuk ditanam dan dijadikan baja kompos.
- Tidak membuang sampah ke dalam parit, sungai dan laut.
- Tidak merokok kerana asap rokok mencemarkan udara.

3. PERSEKITARAN YANG BERSIH BERMULA DARIPADA SAYA

3.1 Persekitaran yang bersih mencerminkan keperibadian saya.

- Kebersihan adalah satu nilai yang murni dan dituntut dalam agama.
- Individu yang mengutamakan kebersihan diri, akan juga berusaha untuk menjaga kebersihan persekitarannya.
- Walau sekecil manapun usaha kita, menjaga kebersihan akan memberi makna yang besar kepada kehidupan kita.
- Sikap yang mengutamakan kebersihan boleh menjadi ikutan orang lain.

3.2 Saya bertanggungjawab untuk menjaga persekitaran walau di mana saya berada.

- Persekitaran adalah tempat di mana saya berada.
- Persekitaran harus dilindungi supaya saya boleh meneruskan kehidupan yang sejahtera.
- Menjaga kebersihan persekitaran akan memberi manfaat kepada semua.
- Elakkan daripada membakar sampah secara terbuka.
- Saya bertanggungjawab untuk menjaga persekitaran, walau di mana saya berada kerana kegiatan dan cara hidup saya boleh mempengaruhi keadaan persekitaran.
- Sebagai contoh, jika saya menghisap rokok, ini boleh mencemarkan udara, sebaliknya jika saya menanam pokok, ini akan menyegarkan persekitaran.

4. SAMPAH SARAP PUNCA PELBAGAI PENYAKIT

4.1 Sampah sarap adalah tempat pembiakan tikus dan serangga pembawa penyakit.

- Pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna di kawasan tanah lapang dan tapak pembinaan menyumbang kepada pembiakan nyamuk, lalat, lipas dan tikus.
- Sampah sarap yang boleh menakung air seperti tin kosong, botol, alas pasu dan tayar buruk menjadi tempat pembiakan nyamuk seperti *Aedes*.
- Sisa makanan yang tidak dibuang dengan sempurna boleh menggalakkan pembiakan lipas, lalat dan tikus.

4.2 Pembuangan sampah yang tidak sempurna meningkatkan risiko terhadap pelbagai penyakit.

- Pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna meningkatkan risiko pendedahan terhadap pelbagai penyakit kepada saya.
- Nyamuk *Aedes* merupakan pembawa/penyebarkan (vektor) penyakit demam denggi dan demam denggi berdarah.
- Tikus boleh menyebarkan penyakit-penyakit seperti hawar (plague), tifus, leptospirosis, jangkitan virus dan bakteria.
- Lalat adalah pembawa penyakit seperti disentri, kolera (taun), cirit-birit/enteritis, tifoid (demam kepialu) dan keracunan makanan.
- Lipas boleh menyebarkan virus, agen penyakit seperti bakteria, telur cacing dan kulat.

5. BUANG SAMPAH DENGAN SEMPURNA

5.1 Kenali jenis-jenis sampah yang terdapat di sekeliling anda.

- Dianggarkan secara purata, setiap orang daripada kita akan menghasilkan 0.75 kg. sampah sehari dan dijangka akan meningkat dari tahun ke tahun. Lebih kurang 50% sampah domestik adalah daripada kawasan perumahan.

- Sampah-sarap boleh dikategorikan kepada dua jenis:-
 - ♣ Sampah Domestik – bahan-bahan buangan yang dibuang dari rumah contohnya botol, kaca, kertas, beg plastik, tin aluminium, sisa makanan dan lain-lain.
 - ♣ Sampah Bukan Domestik – Bahan-bahan buangan yang terhasil dari industri, tapak pembinaan dan pertanian yang terdiri daripada pelbagai jenis sampah termasuklah sisa jualan, sisa pembungkusan, sisa binaan dan sisa daripada proses pengilangan.
- Sisa Toksik atau Buangan Berbahaya telah menjadi sebahagian daripada penghidupan kita kerana sisa tersebut terhasil dari kemajuan industri dan perkembangan ekonomi. Buangan Berbahaya ini bersifat mudah terbakar, mudah menghakis, beracun, mudah bertindakbalas atau meletup apabila bercampur dengan bahan lain. Contoh buangan berbahaya dari sampah domestik ialah penyembur serangga perosak, serbuk atau cecair pencuci rumah (sabun dan cecair antiseptik), ubat-ubatan yang telah tamat tempoh penggunaannya, bateri kereta, minyak diesel, minyak motor, bekas cat, varnish dan lebihan racun makhluk perosak atau tumbuhan.
- Langkah mengurangkan Buangan Berbahaya :-
 - ♣ Gunakan produk ini hanya apabila perlu.
 - ♣ Beli mengikut keperluan, jangan berlebihan.
 - ♣ Ikut peraturan penggunaan dan pelupusan seperti arahan pada label.
 - ♣ Gunakan produk lain yang lebih selamat sebagai pengganti.
- Penghasilan sampah-sarap boleh dikurangkan melalui konsep "3R – Reduce, Reuse, Recycle" (kurangkan, gunasemula, kitarsemula). Kita boleh mengitarsemula (bererti menggunakannya semula dan bukan membuangnya begitu sahaja) dan mengambil langkah awalan sebelum mengitarsemula (bererti tidak membeli barangan yang tidak boleh digunakan semula seperti pembungkus plastik dan bahan bungkusan lain).

- Bahan-bahan buangan yang boleh dikitarsemula ialah:-
 - i. Kertas - 30% hingga 40% daripada jumlah sampah adalah kertas. Semua jenis kertas fotostat, kadbod, suratkhbar dan sebagainya boleh dikitarsemula. Walaubagaimana pun kertas yang bercampur dengan bahan-bahan lain seperti plastik, lilin dan gam tidak boleh dikitarsemula. Memproses kertas kitarsemula dapat mengurangkan 60% penggunaan air, 70% penjimatan tenaga, 50% pengurangan bahan pencemar jika dibandingkan dengan memproses kertas dari kayu palpa.
 - ii. Tin Aluminium – kitarsemula tin-tin dan kepingan aluminium menjadi tin dan kepingan aluminium yang baru dapat menjimatkan penggunaan tenaga serta mengurangkan pencemaran air dan udara sebanyak 95%.
 - iii. Kaca – kaca adalah 100% boleh dikitarsemula dan tanpa had. Mengitarsemula kaca mengurangkan 50% penggunaan air dan bahan perlombongan sebanyak 75%. Ia juga mengurangkan penggunaan bahan api kerana kaca yang dikitarsemula melebur pada suhu yang lebih rendah daripada bahan mentah kaca itu sendiri.
 - iv. Plastik – membantu mengurangkan penggunaan bahan api kerana plastik mengandungi minyak. Ini boleh mengurangkan pencemaran.
- Mengumpul bahan-bahan buangan untuk dikitarsemula membantu menambah pendapatan sampingan.

5.2 Cara pembuangan sampah yang sempurna akan mengelakkan pencemaran dan pembiakan tikus dan serangga.

- Pembuangan sampah-sarap yang sempurna akan mengelakkan pembiakan nyamuk, lalat, lipas dan tikus.
- Pembuangan sampah yang betul dan sempurna akan mengelakkan sampah dari diselerakkan oleh haiwan-haiwan seperti anjing, kucing dan burung gagak. Keadaan sampah yang berselerak di merata tempat akan menjejaskan kebersihan persekitaran dan menyakitkan pandangan mata.
- Sampah sarap yang mengandungi bahan toksik seperti bateri atau bekas racun serangga hendaklah dibuang di tempat yang betul. Bahan-bahan ini mudah terbakar, korosif dan beracun.

- Pembuangan sampah yang tidak teratur akan menyebabkan pencemaran air bawah tanah. Hujan yang menimpa sampah akan menyerap ke dalam tanah membawa bersama bahan-bahan kimia toksik yang mencemarkan air bawah tanah.
- Air hujan juga akan menyerap bahan-bahan kimia dan memerangkap semua organisma yang terdapat di dalam sampah dan seterusnya mengalir ke sungai. Akibatnya sungai akan tercemar dan menjejaskan penggunaan air serta kehidupan air seperti ikan.
- Sampah yang dibakar akan menyebabkan pencemaran udara. Sisa plastik yang dibakar akan mengeluarkan asap yang mengandungi habuk dan bahan kimia toksik serta bau yang tidak menyenangkan.
- Membakar sampah juga akan meningkatkan paras karbon dioksida di udara. Karbon Dioksida merupakan gas yang menyumbang kepada kesan rumah hijau yang boleh meningkatkan kepanasan bumi.
- Pembuangan sampah yang tidak sempurna dan tidak berkala akan mengakibatkan bau yang tidak menyenangkan.

5.3 Buang sampah sarap di tempat yang disediakan.

- Bahan buangan yang berupa sisa makanan perlu diasingkan daripada sampah-sampah pepejal. Langkah-langkah mengasingkan sisa makanan dan sisa pepejal adalah:-
 - i. Asingkan sisa makanan dari cecair dengan menggunakan penapis sinki.
 - ii. Masukkan sisa makanan ke dalam beg plastik sampah dan ikat dengan kemas.
 - iii. Masukkan beg plastik tersebut ke dalam tong sampah yang bertutup di luar rumah. Di luar bandar yang tidak mempunyai kemudahan mengangkut sampah, sisa makanan tersebut bolehlah ditanam atau dijadikan baja kompos.
- Bahan buangan seperti kertas, botol kaca, tin aluminium dan bahan plastik perlu diasingkan untuk diguna atau dikitar semula dan dihantar ke pusat-pusat kitaran semula yang berhampiran seperti di sekolah atau pusat membeli-belah.

- Ranting kayu, daun-daun kering dan sisa pertanian boleh dijadikan baja organik secara pengkomposan.
- Tong sampah hendaklah sentiasa ditutup dengan sempurna.
- Sebaik-baiknya gunakan beg kertas atau beg plastik sampah yang mudah terurai untuk mengisi bahan buangan domestik.

MESEJ UTAMA DAN SOKONGAN

**SKOP B : UDARA BERSIH DAN BEBAS
DARIPADA ASAP ROKOK**

MESEJ UTAMA

1. Udara yang bersih dan bebas daripada asap rokok adalah penting untuk kesihatan.

- 1.1 Asap rokok mengandungi 4000 jenis bahan kimia yang mana 200 daripadanya adalah beracun dan 63 adalah penyebab kanser (karsinogen).
- 1.2 Sekurang-kurangnya terdapat 40 jenis penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok.
- 1.3 Asap rokok adalah punca utama pencemaran udara dalam rumah/bangunan.
- 1.4 Merokok di kebanyakan tempat awam adalah salah di sisi undang-undang.
- 1.5 Asap rokok juga menjejaskan kesihatan orang lain.
- 1.6 Merokok adalah dilarang oleh semua agama, malah dihukumkan haram di sisi Islam.
- 1.7 Kecuaian perokok adalah antara penyumbang/punca utama kebakaran rumah/domestik.

2. Setiap individu berhak hidup dalam persekitaran yang udaranya bersih dan bebas daripada asap rokok.

- 2.1 Perokok pasif juga berisiko untuk menghidap berbagai penyakit akibat asap rokok.
- 2.2 Bukan perokok adalah golongan majoriti.
- 2.3 Suarakan hak anda meminta perokok supaya tidak merokok ketika bersama anda.
- 2.4 Pemilik premis berperanan penting menjadikan premis mereka bebas daripada asap rokok.
- 2.5 Setiap keluarga berperanan membantu ahli keluarganya yang merokok supaya berhenti merokok.

- 2.6 Setiap keluarga harus menjadikan rumah mereka bebas daripada asap rokok.
- 2.7 Udara di dalam kenderaan awam/persendirian seharusnya bebas daripada asap rokok.

MESEJ SOKONGAN

1. UDARA YANG BERSIH DAN BEBAS DARIPADA ASAP ROKOK ADALAH PENTING UNTUK KESIHATAN

1.1 Asap rokok mengandungi 4000 jenis bahan kimia yang mana 200 daripadanya adalah beracun dan 63 adalah penyebab kanser (karsinogen).

Di antara bahan-bahan beracun yang terdapat dalam asap rokok ialah:-

- Tar (bahan asas membuat jalan raya)
- Nikotin (racun serangga/parasit)
- Karbon monoksida (gas yang dikeluarkan melalui ekzos kenderaan)
- Acetone (penanggal pengilat kuku)
- Naphthylamine (ubat gegat)
- Toluidine (bahan karsinogen)
- Methanol (bahan api roket)
- Arsenic (racun anai-anai)
- Ammonia (pencuci lantai)
- Toluene
- Dibenzarcridine (karsinogen)
- Hydrogen Cyanide (gas beracun yang digunakan untuk membunuh penjenayah)
- Benzo (a) pyrene (karsinogen)
- Butane (cecair lighter)
- Polonium – 210 (radio aktif karsinogen)
- Potassium – 40 (radio aktif karsinogen)
- Cadmium (bateri kereta)
- Vinyl Chloride (bahan asas plastik)
- Dimethinitrosamine (karsinogen)
- D.D.T (ubat pembunuh serangga)
- Formaldehyde (bahan pengawet mayat)
- Urethane
- Pyrene
- Dioksin (karsinogen)
- Furan (karsinogen)
- Plumbum (merencatkan otak)

Antara bahan-bahan yang dikenalpasti sebagai penyebab kanser ialah :-

- Tar
- Naphthylamine
- Toluene
- Urethane
- Pyrene
- Dibenzarcridine
- Potassium - 40
- Cadmium
- Benzo (a) pyrene
- Vinyl Chloride
- Napthalene
- Dioksin
- Polonium - 210
- Furan
- Nikel

Nikotin menyebabkan ketagihan. Nikotin juga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan degupan jantung.

Manakala karbon monoksida memberi kesan terhadap otak, mengganggu penglihatan dan melemahkan otot. Ia menyebabkan organ-organ tersebut kekurangan oksigen (hipoksia) untuk berfungsi dengan baik. Selain daripada itu, ia menjejaskan fungsi pembersihan oleh paru-paru dan menyebabkan bahan kimia dari asap rokok melekat di sepanjang saluran pernafasan.

1.2 Sekurang-kurangnya 40 jenis penyakit dikaitkan dengan asap rokok (Sila lihat Lampiran 1).

- Rokok membawa pelbagai jenis penyakit kanser kepada diri anda (sekurang-kurangnya 18 jenis).
- Penyakit respiratori obstruktif kronik (3 jenis).
- Penyakit jantung (4 jenis).
- Mati pucuk.
- Penyakit Ulser Perut.
- Penyakit Crohn.
- Penyakit Ulseratif kolitis.

- Strok.
- Artherosclerosis.
- Tekanan darah tinggi.
- Penyakit gigi dan gusi.
- Degenerasi makular pada mata.
- Katarak mata.
- Keguguran janin.
- Kematian perinatal.
- Osteoporosis.
- Kesuburan wanita menurun.
- Jangkitan saluran pernafasan.
- 30 % daripada semua kematian kerana penyakit kanser berpunca daripada merokok.
- 25% daripada semua kematian kerana penyakit jantung berpunca daripada merokok.
- 25 % daripada semua kematian kerana penyakit strok berpunca daripada merokok.
- 80% dari semua kematian kerana penyakit pernafasan obstruktif kronik (Chronic Obstructive Airway Disease) berpunca daripada merokok.
- 90% daripada semua kematian kerana kanser paru-paru berpunca daripada merokok.

1.3 Asap rokok adalah punca utama pencemaran udara dalam rumah/bangunan.

- Asap rokok menyumbang kepada 80% bahan pencemaran udara dalam rumah/bangunan.
- Pencemaran udara dalam rumah/bangunan menyebabkan fenomena “sick building syndrome” yang ditandai dengan

pening kepala, loya-loya, pedih mata, badan berasa letih, demam, batuk-batuk dan hilang selera makan.

- Menyebabkan peralatan rumah seperti langsir berabuk, berbau asap rokok dan bertukar warna.

1.4 Merokok di kebanyakan tempat awam adalah salah di sisi undang-undang.

Senarai kawasan larangan di tempat awam mengikut peraturan Kawalan Hasil Tembakau (Pindaan) 1997 :-

- Pusat hiburan atau teater
- Hospital atau klinik
- Lif awam
- Tempat makan berhawa dingin
- Kenderaan awam
- Kedai berhawa dingin
- Kompleks membeli belah
- Di lapangan terbang
- Premis Kerajaan
- Dewan orang ramai
- Institusi pengajian tinggi
- Pusat Asuhan Kanak-kanak, Tadika & Taska
- Hentian pengangkutan awam
- Sekolah
- Stesyen minyak
- Kaunter perkhidmatan
- Kompleks sukan
- Stadium

Kesalahan merokok di kawasan larangan merokok boleh dikompaun sehingga RM1000 atau jika didakwa di mahkamah dan didapati bersalah boleh dikenakan denda sehingga RM5000 atau penjara tidak lebih dari 2 tahun.

1.5 Asap rokok juga menjejaskan kesihatan orang lain.

- Asap rokok pasif ialah gabungan asap rokok sisi yang keluar daripada bahagian rokok yang menyala dan asap rokok aliran utama yang dihembus keluar oleh perokok.
- Orang yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok pasif ini dikenali sebagai perokok pasif.
- Perokok pasif menghadapi risiko yang tinggi untuk mendapat pelbagai penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok berbanding dengan orang yang tidak terdedah kepada asap

rokok pasif. Di antara penyakit tersebut ialah kanser paru-paru, jantung, penyakit saluran pernafasan obstruktif kronik dan lain-lain.

- Asap rokok aliran sisi mengandungi konsentrasi bahan kimia yang lebih tinggi berbanding asap rokok aliran utama. Di antaranya :-
 - ♣ dua kali lebih tinggi konsentrasi kandungan nikotin
 - ♣ tiga kali lebih tinggi konsentrasi kandungan tar
 - ♣ lima kali lebih tinggi konsentrasi karbon monoksida
 - ♣ lima puluh kali lebih tinggi konsentrasi bahan kimia yang boleh menyebabkan kanser

Kesan-kesan lain ke atas perokok pasif, secara amnya adalah:-

- ♣ sakit atau pedih mata
 - ♣ bersin dan batuk-batuk
 - ♣ sakit kerongkong
 - ♣ sakit kepala
- Isteri perokok mempunyai risiko mengidap kanser paru-paru 30% lebih tinggi berbanding dengan isteri seorang yang bukan perokok.
 - Ibu hamil yang terdedah kepada asap rokok menghadapi risiko
 - ♣ melahirkan bayi yang kurang berat badan,
 - ♣ melahirkan bayi yang tidak cukup bulan,
 - ♣ kematian dan keguguran janin, dan
 - ♣ melahirkan bayi yang cacat (sumbing).
 - Salah satu kesan penting asap rokok pasif ke atas bayi ialah Sindrom kematian bayi secara mengejut (sudden infant death syndrome- SIDS).
 - Kanak-kanak yang terdedah kepada asap rokok lebih kerap diserang jangkitan saluran pernafasan, telinga dan paru-paru. Mereka juga kerap mendapat penyakit lelah.
 - Kanak-kanak yang melihat orang dewasa yang merokok boleh terdorong mencontohi orang dewasa tersebut untuk merokok.
 - Pesakit-pesakit juga boleh terjejas daripada asap rokok seperti:-
 - ♣ pesakit jantung: lebih mudah dan kerap mendapat serangan jantung.

♣ pesakit asma: lebih kerap dan lebih teruk mendapat serangan lelah.

- Asap rokok boleh juga menjejaskan rakan-rakan sekerja. Mereka juga akan terdedah kepada bahaya mendapat berbagai penyakit akibat asap rokok.

1.6 Merokok adalah dilarang oleh semua agama, malah dihukum haram di sisi Islam.

- Muzakarah Majlis Fatwa Kebangsaan ke 37 pada 23 Mac 1995, memutuskan bahawa “merokok hukumnya haram”. Banyak negara Islam di dunia seperti Arab Saudi, Emiriah Arab Bersatu, Kuwait, Sudan, Pakistan, Mesir dan Bangladesh mengeluarkan fatwa yang sama.
- Firman Allah s.w.t. yang mafhumnya, "Dan belanjalah pada jalan Allah dan jangan kamu mencampakkan diri ke jalan kebinasaan dan berbuat baik. Sesungguhnya Allah sangat suka kepada mereka yang melakukan kebaikan " (Al-Baqarah-195)
- Sabda Nabi saw, yang maksudnya, "Sesiapa yang membunuh diri dengan meminum racun, maka racun itu akan tetap berada di tangannya dan diminumnya dalam neraka jahanam" (di riwayat Abu Hurairah r.a.)
- “Mereka menyuruh dengan kebaikan dan menegah dari kemungkaran, dan Dia (Allah) telah menghalalkan bagi kamu segala yang baik-baik dan mengharamkan ke atas kamu segala yang jijik dan kotor” (Al-A’raf – 157).
- Lain-lain agama seperti Buddha, Sikh, Hindu, Kristian dan lain-lain juga melarang atau tidak menyukai pengikutnya menghisap rokok.

1.7 Kecuaian perokok adalah antara penyumbang/punca utama kebakaran rumah/domestik.

- Pembuangan puntung rokok yang masih menyala secara sebarangan boleh menyebabkan berlakunya kebakaran, kemusnahan harta benda dan kehilangan nyawa.
- Perangkaan dari Jabatan Bomba menunjukkan kecuaiian perokok menyumbang sebanyak 10% dari jumlah kebakaran rumah yang berlaku di negara ini.

2. SETIAP INDIVIDU BERHAK HIDUP DALAM PERSEKITARAN YANG UDARANYA BERSIH DAN BEBAS DARIPADA ASAP ROKOK

2.1 Perokok pasif juga berisiko untuk menghidap berbagai penyakit akibat asap rokok.

- Perokok pasif ialah orang yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok pasif.
- 75% daripada keseluruhan asap rokok terdiri daripada asap rokok sisi.
- 80 % daripada asap rokok yang disedut oleh perokok dihembus keluar.
- Asap rokok sisi tidak bertapis dan terhasil oleh proses pembakaran yang tidak sempurna.
- Konsentrasi bahan-bahan kimia dalam asap rokok sisi umumnya lebih tinggi:
 - ♣ dua kali ganda nikotin
 - ♣ tiga kali ganda tar
 - ♣ lima kali ganda karbon monoksida
 - ♣ lima puluh kali ganda bahan penyebab kanser

Oleh itu, perokok pasif menghadapi risiko yang tinggi untuk mendapat pelbagai penyakit akibat terdedah kepada asap rokok pasif berbanding mereka yang tidak terdedah langsung.

2.2 Bukan perokok adalah golongan majoriti.

- 70% orang dewasa (15 tahun ke atas) di negara ini tidak merokok (kajian oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, tahun 2000).

Bagi setiap perokok ada tiga orang lagi yang tidak merokok di sekelilingnya.

- Hanya 5% wanita dewasa (15 tahun ke atas) yang merokok (95% tidak merokok).
- 35 % penduduk negara ini adalah mereka yang berumur 15 tahun ke bawah dan kebanyakan mereka ini dari golongan bukan perokok.

- 54 % (15 tahun ke atas) orang dewasa lelaki tidak merokok.

Oleh itu golongan wanita, golongan kanak-kanak dan golongan lelaki dewasa yang tidak merokok hendaklah menyuarakan hak mereka untuk menikmati udara yang bersih dan bebas daripada asap rokok.

2.3 Suarakan hak anda meminta perokok supaya tidak merokok ketika bersama anda.

- Bukan perokok mempunyai hak untuk menyedut udara bersih dan bebas daripada asap rokok. Hak ini mengatasi hak untuk merokok bila berlaku percanggahan kepentingan (hak perokok terbatal apabila hak bukan perokok dicabuli).
- Bukan perokok berhak bersuara. Anda mempunyai hak untuk menyuarakan secara sopan dan tegas terhadap ketidakselesaian akibat asap rokok. Anda juga berhak membantah bila perokok merokok tanpa kebenaran anda.
- Bukan perokok berhak bertindak. Anda boleh mengambil tindakan undang-undang, desakan sosial atau apa jua cara yang dibenarkan untuk menghalang orang merokok di tempat awam khususnya di kawasan larangan merokok.

2.4 Pemilik premis berperanan penting menjadikan premis mereka bebas daripada asap rokok.

- Majikan bertanggungjawab menyediakan tempat kerja yang sihat dan selamat (Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, 1994).
- Suasana kerja yang sihat dan bebas daripada asap rokok membantu meningkatkan produktiviti.
- Majikan perlu menganjurkan kempen – kempen anti merokok dan membantu pekerja yang merokok supaya berhenti merokok melalui program khas atau merujuk mereka ke Klinik Berhenti Merokok yang dikendalikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Kehadiran asap rokok di samping hazard-hazard lain akan menggandakan lagi risiko penyakit di kalangan pekerja-pekerja di tempat kerja.
- Majikan perlu berusaha untuk mengadakan atau menambahkan tanda-tanda larangan merokok di premis mereka.

- Majikan perlu memastikan pekerja-pekerja tidak merokok semasa bekerja.

2.5 Setiap keluarga berperanan membantu ahli keluarganya yang merokok supaya berhenti merokok.

- Setiap perokok mampu berhenti merokok dengan sendiri atau dengan bantuan orang lain.
- Hampir separuh (43%) perokok sebenarnya ingin berhenti merokok, tetapi tidak tahu cara yang berkesan untuk melakukannya.
- Ahli keluarga perlu mengingatkan perokok akan bahaya merokok, memujuknya berhenti merokok dan memberikan galakan supaya berbuat demikian.
- Ahli keluarga perlu membantu perokok memilih kaedah yang paling sesuai untuk berhenti merokok sama ada menggunakan teknik tingkahlaku, bantuan rawatan gantian nikotin (NRT) atau alternatif yang lain.

2.6 Setiap keluarga harus menjadikan rumah mereka bebas daripada asap rokok.

- Rumah sepatutnya merupakan tempat yang mempunyai suasana yang bersih dan membahagiakan. Ia perlu bebas daripada sebarang unsur-unsur pencemaran yang memudaratkan kesihatan setiap anggota keluarga.
- Asap rokok merupakan punca utama pencemaran udara dalaman (in-door air pollution).
- Setiap keluarga berperanan memastikan tiada ahli keluarganya yang merokok.
- Setiap keluarga berperanan memastikan tidak ada sesiapa termasuk tetamu merokok di dalam rumahnya.
- Ketua keluarga harus menjadi contoh yang baik kepada ahli keluarganya dengan tidak merokok.
- Ahli keluarga terutama anak-anak harus dididik tentang faedah tidak merokok supaya mereka tidak merokok. Mereka juga perlu dididik menjadi asertif dan bertindak sewajarnya apabila berhadapan dengan perokok.

- Setiap keluarga tidak seharusnya menyediakan sebarang peralatan seperti pemetik api dan bekas abu rokok atau apa jua bentuk sokongan yang boleh menggalakkan tabiat merokok di rumahnya.

2.7 Udara di dalam kenderaan awam/persendirian seharusnya bebas daripada asap rokok.

- Udara segar di dalam kenderaan penting untuk keselesaan dan kesihatan penumpang serta pemandu. Udara yang tercemar dengan asap rokok boleh mengurangkan tumpuan pemandu yang boleh mengakibatkan kemalangan.
- Merokok dalam kenderaan awam merupakan satu kesalahan (Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau Pindaan 1997).
- Penumpang-penumpang kenderaan awam yang tidak merokok berhak menyuarakan bantahan terhadap ketidakselesaan di dalam kenderaan akibat asap rokok.
- Penumpang-penumpang kenderaan persendirian juga harus menyuarakan bantahan yang sama.

LAMPIRAN 1**40 JENIS PENYAKIT YANG DISEBABKAN OLEH MEROKOK DAN GANDAAN RISIKO YANG DIHADAPI OLEH PEROKOK BERBANDING DENGAN BUKAN PEROKOK**

Jenis Penyakit	Gandaan Risiko
Bronkitis kronik	9 - 10 kali ganda
Emfisima	9 - 10 kali ganda
Kanser paru-paru	5 - 10 kali ganda
Kanser kerongkong (larynx)	7 - 8 kali ganda
Kanser tekak (pharynx)	4 - 5 kali ganda
Penyakit jantung iskemia	4 - 5 kali ganda
Angin ahmar (stroke)	4 - 5 kali ganda
Penyakit Crohn (Crohn's disease)	4 - 5 kali ganda
Kanser esofagus	4 - 5 kali ganda
Kanser pelvis renal	3 - 4 kali ganda
Kanser anus	3 - 4 kali ganda
Kanser faraj	3 - 4 kali ganda
Kanser pundi kencing (urinary bladder)	2 - 3 kali ganda
Atherosclerosis	2 - 3 kali ganda
Kanser zakar (penis)	Hampir 2 kali ganda
Kanser ginjal (renal)	Hampir 2 kali ganda
Kanser pankreas	Hampir 2 kali ganda
Kanser servik	Hampir 2 kali ganda
Kanser ovari	Hampir 2 kali ganda
Kanser payudara	Hampir 2 kali ganda
Kanser vagina	Hampir 2 kali ganda
Kanser endometrium	Hampir 2 kali ganda
Leukemia	Hampir 2 kali ganda
Lymfoma Bukan - Hodgkin	Hampir 2 kali ganda
Kanser hepar (liver)	Hampir 2 kali ganda
Salur hempedu tersumbat (cholelithiasis)	Hampir 2 kali ganda
Kehamilan ektopik	Hampir 2 kali ganda
Perdarahan antepartum	Hampir 2 kali ganda
Keguguran (spontaneous abortion)	Hampir 2 kali ganda
Osteoporosis	Hampir 2 kali ganda
Kanser perut	Hampir 2 kali ganda
Sindrom Kematian bayi secara mengejut (sudden infant death syndrome)	Hampir 2 kali ganda
Kelahiran bayi tidak cukup bulan (premature baby)	Hampir 2 kali ganda
Bayi yang kurang berat lahir (low birth weight)	Hampir 2 kali ganda
Mati dalam kandungan (still birth)	Hampir 2 kali ganda
Perkembangan janin dalam kandungan terencat	Hampir 2 kali ganda
Tembuni pecah awal (premature rupture of membrane)	Hampir 2 kali ganda
Kematian perinatal	Hampir 2 kali ganda
Pneumonia	Hampir 2 kali ganda

Sumber : ***The American Council on Science and Health, 1995.***

MESEJ UTAMA DAN SOKONGAN

**SKOP C : KEBERSIHAN PERSEKITARAN
PREMIS MAKANAN KOMERSIAL**

MESEJ UTAMA

SKOP C : KEBERSIHAN PERSEKITARAN PREMIS MAKANAN KOMERSIAL.

- 1. Pengendali makanan yang prihatin mengutamakan kebersihan persekitaran premis dan keselamatan makanan.**
 - 1.1 Pengendali makanan menjaga dan mengekalkan kebersihan premis.
 - 1.2 Pengendali makanan sentiasa menjaga status kesihatan diri.
 - 1.3 Pengendali makanan mengamalkan kebersihan diri yang baik.
 - 1.4 Pengendali makanan mengendalikan makanan secara bersih dan selamat dari segi :
 - Penyediaan makanan
 - Penyimpanan makanan
 - Penyajian makanan
 - 1.5 Amalan yang mengutamakan kebersihan persekitaran premis dan keselamatan makanan memberi faedah kepada pengendali makanan.

- 2. Pengguna yang bijak memilih makanan yang selamat dari premis yang bersih.**
 - 2.1 Pilihlah makanan yang bersih dan selamat.
 - 2.2 Makan hanya di premis yang bersih.
 - 2.3 Amalan yang mengutamakan keselamatan makanan dan kebersihan persekitaran premis memberi faedah kepada pengguna.

MESEJ SOKONGAN

1. PENGENDALI MAKANAN YANG PRIHATIN MENGUTAMAKAN KEBERSIHAN PREMIS DAN KESELAMATAN MAKANAN

1.1 Pengendali makanan menjaga dan mengekalkan kebersihan premis.

- Membersihkan persekitaran dalam dan luar premis secara berjadual dan berterusan termasuk,
 - ♣ lantai,
 - ♣ siling,
 - ♣ dinding,
 - ♣ kipas,
 - ♣ lampu,
 - ♣ longkang,
 - ♣ meja dan kerusi,
 - ♣ kaki lima dan
 - ♣ tandas

supaya sentiasa bersih.

- Menyediakan sinki/besin dan sabun untuk mencuci tangan dan pinggan mangkuk.
- Mempamerkan tanda larangan merokok dan menasihati pelanggan dan kakitangannya agar tidak merokok di dalam premis makanan.
- Menjadikan premis bebas dari lipas, lalat dan tikus (contohnya memasang perangkap).
- Tidak membiarkan binatang peliharaan berkeliaran di dalam dan di luar premis.
- Menggunakan sumber air yang bersih dan selamat.
- Menutup ruang atau lubang yang boleh dilalui/dimasuki oleh lipas, lalat dan tikus atau serangga perosak.
- Mempunyai sistem pembuangan air limbah yang sempurna, longkang yang tidak tersumbat dan diselenggara dengan baik.
- Sampah dan sisa makanan hendaklah dilupuskan dengan cara yang sempurna. Masukkan sisa makanan dan semua sampah

lain ke dalam beg plastik, diikat serta dibuang ke dalam tong sampah yang mempunyai penutup.

- Membersih dan menyelenggara tandas secara berjadual.

1.2 Pengendali makanan sentiasa menjaga status kesihatan diri.

- Pengendali makanan hendaklah menjalani pemeriksaan kesihatan.
- Pengendali makanan hendaklah mendapatkan suntikan Typhim VI.
- Pengendali makanan hendaklah menghadiri latihan pengendalian makanan yang diiktiraf oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

1.3 Pengendali makanan mengamalkan kebersihan diri yang baik.

- Mencuci tangan dengan sabun dan air yang bersih sebelum menyediakan makanan dan selepas ke tandas.
- Memotong kuku supaya pendek dan bersih.
- Tidak mengendalikan makanan jika mengalami penyakit-penyakit berikut :-
 - penyakit saluran pernafasan
 - cirit-birit
 - penyakit kulit
- Memakai pakaian yang bersih.
- Memakai apron dan topi yang bersih.
- Memakai kasut yang sempurna semasa mengendalikan/menyaji makanan dan tidak memakai selipar atau seumpamanya.
- Membalut luka dan kecederaan dengan betul.
- Tidak bersin atau batuk ke arah makanan.
- Tidak menyentuh hidung, rambut dan mulut semasa menyediakan makanan.
- Tidak menjilat jari, mengunyah sireh/gula-gula getah atau merokok semasa menyedia/ menyaji makanan.

1.4 Pengendali makanan mengendalikan makanan secara bersih dan selamat dari segi :-

I. Penyediaan Makanan

Makanan yang bersih dan selamat hanya boleh dicapai apabila disediakan dengan cara dan dalam persekitaran yang bersih. Langkah-langkah berikut perlu diamalkan oleh pengendali makanan semasa menyediakan makanan, iaitu :-

- Menggunakan peralatan yang bersih.
- Memasak makanan dengan sempurna.
- Proses penyediaan bahan mentah untuk dimasak, hendaklah dilakukan di atas pelantar yang bersih, bukan di atas lantai dan jauh dari tandas.
- Peralatan seperti pinggan mangkuk, sudu, garpu, periuk belanga dan peralatan dapur yang lain terutamanya papan landas dan pisau hendaklah dicuci dengan sabun dan dibilas dengan air yang bersih. Sebaik-baiknya, gunakan air panas.
- Menggunakan papan landas dan pisau yang berasingan bagi memotong bahan-bahan makanan yang dimakan mentah seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan roti dari yang digunakan untuk memotong bahan mentah seperti ayam, daging dan ikan.
- Menggunakan tuala lap yang bersih dan berasingan untuk mengelap pinggan mangkuk, tangan atau meja bagi mengelakkan pencemaran silang.
- Permukaan tempat penyediaan makanan hendaklah sentiasa dilap dan dibersihkan.

II. Penyimpanan Makanan

Makanan mentah serta makanan yang telah dimasak hendaklah disimpan dengan betul/sempurna untuk mengelakkan pencemaran dan pembaziran (mengekalakan kesegaran dan tempoh hayat makanan).

- Penyimpanan makanan mentah dan yang telah dimasak dalam peti sejuk hendaklah berasingan iaitu makanan mentah di tingkat bawah dan makanan masak di tingkat atas.

- Makanan yang dimasak atau dimakan terus hendaklah disimpan berasingan dari makanan mentah.
- Menyimpan makanan yang telah dimasak pada suhu yang selamat iaitu di bawah 4 Darjah C atau melebihi 60 darjah C, jika tidak disaji dengan segera.
- Tidak menyimpan makanan yang telah dimasak lebih dari 4 jam pada suhu bilik.
- Tidak menyimpan makanan di tempat yang terdedah.

III. Penyajian Makanan

- Memastikan makanan tidak dikendalikan dengan tangan.
- Menggunakan peralatan seperti penyepit, senduk dan sudu untuk mengendalikan makanan.
- Pinggan yang berisi makanan tidak boleh disusun secara bertindih semasa dipamer atau dihidang.
- Makanan yang dipamerkan perlu ditutup dengan sempurna.
- Buah-buahan yang dipotong untuk dijual hendaklah diletakkan dalam kabinet kaca dengan cara yang sesuai agar tidak menjejaskan kebersihan dan keselamatan makanan tersebut.
- Makanan halal tidak boleh dihidangkan di dalam bekas yang telah digunakan untuk makanan yang tidak halal.

1.5 Amalan yang mengutamakan kebersihan persekitaran premis dan keselamatan makanan memberi faedah kepada pengendali makanan.

- Dapat mengelakkan pelanggan daripada menghidap penyakit-penyakit bawaan air dan makanan.
- Menghindarkan pembiakan tikus, lalat dan lipas serta lain-lain serangga perosak yang boleh menyebabkan penyakit.
- Mengurangkan kerosakan makanan melalui pengendalian yang sempurna.

- Mengelakkan pembaziran makanan.
- Meningkatkan imej premis.
- Menarik lebih ramai pelanggan.
- Mendapat keuntungan yang lebih.
- Terhindar daripada tindakan mahkamah kerana mematuhi undang-undang.

Sekiranya pengendali makanan tidak mengamalkan kebersihan persekitaran premis dan keselamatan makanan, mereka akan menghadapi masalah-masalah berikut :-

- Kehilangan pelanggan.
- Penutupan premis oleh pihak berkuasa tempatan/ kesihatan. Ini boleh menjejaskan pendapatan.
- Menghadapi tindakan undang-undang/saman oleh pihak berkuatkuasa.
- Melibatkan kos yang besar untuk membaikpulih premis sebelum memulakan perniagaan semula.

2. PENGGUNA YANG BIJAK MEMILIH MAKANAN YANG SELAMAT DARI PREMIS YANG BERSIH

2.1 Pilihlah makanan yang bersih dan selamat.

Makan di luar telah menjadi perkara biasa bagi kebanyakan orang kerana sibuk dengan kerja dan pelbagai kegiatan seharian. Jadi jika anda terpaksa makan atau beli makanan di luar, buatlah pilihan bijak iaitu memilih :-

- Makanan yang segar dan tiada benda asing.
- Makanan yang masih panas.
- Makanan yang dimasak dengan sempurna.
- Makanan yang ditudung dengan sempurna.
- Makanan yang tidak terdedah kepada habuk dan persekitaran yang kotor.

- Makanan yang diambil dengan menggunakan penyepit, sudu, senduk, garpu dan peralatan lain yang bersih.
- Makanan yang tidak disentuh dengan tangan secara langsung.
- Makanan yang tidak bercampur antara yang dimasak dan makanan mentah.
- Makanan yang dihidang atau dibungkus dengan menggunakan peralatan/bahan yang sesuai (contoh : tidak menggunakan kertas surat khabar, tisu, beg plastik dan pinggan/mangkuk plastik yang tidak tahan panas).

2.2 Makan hanya di premis yang bersih.

Premis makanan yang bersih menjamin makanan yang selamat. Sekiranya ingin makan di luar, pengguna perlu memilih premis yang :-

- Mempamerkan lesen perniagaan yang sah.
- Terletak jauh dari jalanraya dan tempat pembuangan sampah (tidak meliputi kedai-kedai yang berhawa dingin).
- Lantai, dinding, siling, kerusi, meja dan kipas di premis yang kelihatan bersih.
- Mempunyai kemudahan asas seperti bekalan air, elektrik, sistem perparitan, tong sampah, bilik air dan beg plastik untuk membuang sisa makanan.
- Mempunyai bekalan air bersih, sinki/besin dan sabun/cecair pencuci tangan untuk kegunaan pengguna.
- Mempunyai kakitangan yang memakai apron, penutup kepala dan sentiasa kelihatan bersih.
- Menudung makanan yang telah dimasak dan menggunakan peralatan seperti penyepit atau senduk untuk mengambil dan menyaji makanan tanpa menyentuh makanan secara langsung.
- Bebas dari binatang peliharaan yang berkeliaran.
- Memiliki peralatan yang sesuai, bersih dan sempurna. Contohnya : menggunakan pinggan mangkuk, gelas dan cawan yang tidak retak atau sumbing.

- Mempunyai aliran udara dan pencahayaan yang baik.
- Semua longkang di sekitar premis kelihatan bersih, tidak tersumbat dan tidak berbau.
- Tiada sampah sarap dan sisa makanan yang bertaburan di sekitar premis.

Untuk memastikan persekitaran premis sentiasa bersih, pihak pengguna juga bertanggungjawab untuk menjaga kebersihan premis, iaitu :-

- Tidak meludah atau membuang sisa makanan merata-rata.
- Tidak merokok atau membuang puntung rokok di merata-rata tempat.
- Berani menegur mana-mana pihak yang menjejaskan kebersihan premis.

2.3 Amalan yang mengutamakan keselamatan makanan dan kebersihan persekitaran premis memberi faedah kepada pengguna.

- Pengguna mendapat kepuasan menikmati makanan di persekitaran yang bersih.
- Pengguna tidak mengalami penyakit-penyakit bawaan air dan makanan seperti keracunan makanan, kolera (taun), tifoid (demam kepialu), cirit-birit dan hepatitis A.
- Dengan itu, pengguna tidak akan mengalami kemudaratan.
- Pengguna tidak perlu membiayai kos perubatan dan juga tidak menjejaskan produktiviti.



**Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia**

8000 (BM) / 2001

