



# MODUL LATIHAN

## KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2002

**PROMOSI PERSEKITARAN SIHAT**



Disediakan oleh:  
Kumpulan Kerja Kebangsaan  
Kempen Cara Hidup Sihat 2002  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## 1. PENGENALAN

### 1.1 LATAR BELAKANG KEMPEN CARA HIDUP SIHAT

Kempen Cara Hidup Sihat Kementerian Kesihatan Malaysia telah dimulakan pada tahun 1991. Objektif kempen ini adalah untuk mempromosikan kesihatan serta meningkatkan usaha untuk mencegah penyakit-penyakit berkaitan dengan amalan cara hidup yang tidak sihat. Kempen ini merupakan pendekatan baru oleh kerajaan ke arah peningkatan taraf kesihatan rakyat yang seterusnya akan meningkatkan produktiviti dan kualiti kehidupan. Secara tidak langsung kempen ini boleh menyumbang kepada pengurangan kejadian penyakit-penyakit dan seterusnya menjimatkan perbelanjaan perubatan.

Kempen Cara Hidup Sihat dibahagikan kepada dua fasa. Fasa pertama bermula pada tahun 1991 hingga 1996 dengan objektif untuk mewujudkan kesedaran di kalangan masyarakat Malaysia mengenai penyakit-penyakit dan isu-isu tertentu seperti berikut :-

<b>Tahun</b>	<b>Tema</b>	<b>Slogan</b>
1991	Penyakit Kardiovaskular	Cintailah Jantung Anda
1992	AIDS	AIDS Pembunuh
1993	Kebersihan Makanan	Makanan Bersih, Keluarga Sihat
1994	Promosi Kesihatan Kanak-kanak	Anak Sihat Tonggak Masa Depan Negara
1995	Kanser	Maju Tanpa Kanser
1996	Diabetis	Cegah DIABETIS

Fasa kedua yang bermula pada tahun 1997 hingga tahun 2002 lebih memberi penumpuan kepada promosi amalan-amalan tertentu yang boleh memperbaiki taraf kesihatan masyarakat serta membawa kepada perubahan cara hidup. Tema-tema fasa kedua adalah :-

<b>Tahun</b>	<b>Tema</b>	<b>Slogan</b>
1997	Makan Untuk Kesihatan	Makan Untuk Kesihatan, Resipi Keluarga Sihat
1998	Senaman dan Kecergasan Fizikal	Senaman Asas Kesihatan
1999	Promosi Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan	Amalkan Cara Hidup Sihat Cegah Kecederaan
2000	Promosi Kesihatan Mental	Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik
2001	Promosi Keluarga Sihat	Amalkan Cara Hidup Sihat Ke Arah Keluarga Sihat dan Sejahtera

Bagi tahun 2002, Kempen Cara Hidup Sihat memberi fokus kepada "**Promosi Persekitaran Sihat**".

## **1.2 KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2002**

Kempen Cara Hidup Sihat 2002 adalah bertemakan "Promosi Persekitaran Sihat". Tema ini adalah tema terakhir bagi Kempen Cara Hidup Sihat fasa kedua.

### **1.2.1 Definasi Persekitaran Sihat**

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, persekitaran sihat ialah satu tempat di mana anggotanya hidup untuk mencapai satu visi kesihatan dan kesejahteraan masyarakat yang dipersetujui bersama. Persekitaran sihat membekalkan masyarakat dengan keadaan fizikal, psikologikal, sosial dan organisasi yang dapat mempromosi dan melindungi kesihatan dan keselamatan mereka. Persekitaran yang sihat memberi tumpuan kepada perlindungan kesihatan individu daripada ancaman luaran dan dalaman akibat hazard-hazard, tekanan dan kualiti persekitaran yang merosot. Persekitaran sihat juga bermaksud satu keadaan persekitaran ("setting") yang bersih, selamat dan indah yang merangkumi rumah, sekolah, premis makanan, tempat kerja, taman dan lain-lain.

### **1.2.2 Rasional Kempen**

Promosi Persekitaran Sihat adalah tema yang penting kerana persekitaran yang bersih, sihat dan selamat merupakan keperluan asas manusia. Persekitaran perlu dilindungi supaya kita dapat menikmati kehidupan yang sihat pada masa kini dan masa hadapan. Interaksi di antara manusia dan

persekitaran perlu seimbang. Ini adalah kerana manusia dan persekitaran saling berhubungkait di antara satu sama lain. Sekiranya keseimbangan ini diancam, kemungkinan besar manusia akan menghadapi pelbagai masalah khususnya masalah kesihatan seperti penyakit bawaan makanan dan air, penyakit-penyakit bawaan vektor, pencemaran udara dan lain-lain keadaan yang membahayakan.

Aktiviti-aktiviti dan cara hidup seharian kita sama ada di rumah, sekolah, tempat kerja dan taman rekreasi boleh mempengaruhi kualiti persekitaran. Oleh sebab itu, adalah wajar kita memberi penumpuan kepada perkaitan rapat di antara cara hidup dan persekitaran melalui Kempen Cara Hidup Sihat tahun 2002 yang bertemakan Promosi Persekitaran Sihat.

Promosi tingkahlaku yang mudah dan praktikal dapat menyumbang kepada pencegahan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan persekitaran. Ini seterusnya, dapat meningkatkan taraf kesihatan rakyat Malaysia di samping mengekalkan persekitaran yang sihat.

Kempen ini menyokong dan memperkukuhkan lagi kempen-kempen kesihatan yang sedia ada seperti Kempen Anti-Nyamuk dan Kebersihan Nasional, Program Bandaraya Sejahtera, Kempen Menghijau Alam, Kempen Cintai Sungai Anda dan Kempen Kitar Semula. Oleh itu jalinan kerjasama di antara Kementerian Kesihatan dan agensi-agensi kerajaan lain serta agensi-agensi bukan kerajaan adalah amat

penting memandangkan kesihatan adalah isu sejagat yang melibatkan semua orang.

### **1.2.3 Skop Kempen**

Berdasarkan kepada rasional-rasional tersebut, pihak Kementerian Kesihatan Malaysia telah memilih **Promosi Persekitaran Sihat** sebagai tema terakhir Kempen Cara Hidup Sihat fasa kedua. Tiga skop yang mempunyai implikasi secara langsung ke atas persekitaran sihat telah dikenalpasti iaitu:-

#### **Skop A**

Mewujud dan memastikan persekitaran dalaman dan luaran yang bersih dan sihat sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja.

#### **Tingkh laku yang dipromosikan :-**

- i. Pembuangan sampah secara betul dan sempurna.
- ii. Mengenalpasti dan memusnahkan tempat pembiakan nyamuk, lalat, lipas dan tikus.

### **Skop B**

Memastikan udara dalaman sedia ada seperti di rumah, sekolah, tempat kerja dan kawasan-kawasan larangan merokok bebas daripada asap rokok.

#### **Tingkh laku yang dipromosikan :-**

- i. Perokok tidak akan merokok di dalam rumah, sekolah, tempat kerja dan kawasan-kawasan larangan merokok.
- ii. Bukan perokok akan menyuarakan hak mereka supaya dapat menikmati udara yang bersih dan bebas daripada asap rokok.

### **Skop C**

Mewujudkan dan memastikan premis makanan adalah bersih untuk menjamin keselamatan makanan.

#### **Tingkh laku yang dipromosikan :-**

- i. Pengendali makanan akan mengambil langkah-langkah untuk mengekalkan kebersihan persekitaran premis makanan dan keselamatan makanan.
- ii. Pengguna akan memilih makanan yang selamat dari premis makanan yang bersih.

#### **1.2.4 Objektif Kempen**

Objektif umum kempen ini adalah :-

Untuk meningkatkan taraf kesihatan penduduk Malaysia melalui promosi amalan-amalan sihat dan mesra alam.

Objektif khusus adalah :-

- Untuk meningkatkan kesedaran dan pengetahuan kumpulan sasar terhadap kepentingan persekitaran yang bersih dan sihat.
- Untuk menggalakkan amalan cara hidup sihat dan mesra alam di kalangan masyarakat.
- Untuk mempromosikan pewujudan persekitaran sihat melalui pendekatan 'healthy settings'.
- Untuk mengurangkan morbiditi dan mortaliti akibat penyakit-penyakit yang berkaitan dengan persekitaran.



## **2. MODUL LATIHAN**

### **2.1 Pengenalan**

Modul Latihan ini mengandungi pengenalan kempen promosi persekitaran sihat dan modul latihan bagi ketiga-tiga skop kempen iaitu:-

- Persekitaran bersih dan sihat.
- Udara bersih dan bebas daripada asap rokok.
- Kebersihan persekitaran premis makanan.

Setiap modul bagi setiap skop kempen akan terdiri daripada :-

- Pengenalan
- Objektif Pembelajaran
- Pelatih/Kumpulan sasaran
- Kandungan Latihan
- Teks Penatar
- Pelan Latihan

### **2.2 Objektif Modul**

- Untuk memberi orientasi terperinci, menyeluruh dan seragam tentang Kempen Cara Hidup Sihat 2002 kepada fasilitator di peringkat kebangsaan, negeri dan daerah.
- Untuk menyediakan garis panduan dan bahan latihan yang seragam bagi setiap skop kempen untuk kegunaan fasilitator.

### **2.3 Kumpulan Sasar Modul**

Modul Latihan ini disediakan untuk kegunaan semua fasilitator di Kementerian Kesihatan Malaysia di peringkat kebangsaan, negeri dan daerah. Fasilitator yang mengikuti latihan ini akan bertanggungjawab untuk menjalankan latihan kepada semua kakitangan kesihatan yang akan melaksanakan Kempen Cara Hidup Sihat 2002-Promosi Persekitaran Sihat. Adalah diharapkan agar fasilitator-fasilitator dari agensi-agensi kerajaan lain dan badan bukan kerajaan turut menggunakan modul ini bagi memastikan penyampaian maklumat yang seragam di semua peringkat.

**MODUL 1 : PERSEKITARAN BERSIH DAN SIHAT****1. Pengenalan**

Persekitaran bersih dan sihat adalah penting untuk kesejahteraan manusia. Persekitaran yang kotor dan tidak sihat akan mengancam kesihatan kita. Persekitaran kita perlu dilindungi supaya kita dapat menikmati kehidupan yang sihat pada masa kini dan masa hadapan. Sekiranya persekitaran terancam, manusia boleh menghadapi pelbagai masalah kesihatan seperti penyakit bawaan vektor, penyakit bawaan air dan makanan, pencemaran udara dan sebagainya.

**2. Objektif Pembelajaran**

Pada akhir sesi latihan, para peserta akan dapat :-

- i. Menerangkan definasi persekitaran sihat.
- ii. Menyatakan sekurang-kurangnya dua kepentingan persekitaran bersih dan sihat.
- iii. Menerangkan akibat-akibat pembuangan sampah yang tidak sempurna.
- iv. Menghuraikan cara-cara membuang sampah yang betul.
- v. Menjelaskan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat di rumah.

- vi. Menjelaskan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat di sekolah.
- vii. Menjelaskan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat di tempat kerja.
- viii. Menerangkan tanggungjawab setiap individu dalam menjaga kebersihan persekitaran.

### **3. Pelatih/ Kumpulan Sasar**

Pegawai Kesihatan Pekerja dan Alam Sekitar, Ahli Kaji Serangga, Inspektor Kesihatan Kanan (Vektor), Inspektor-Inspektor Kesihatan dan Pembantu Kesihatan Awam Unit Kawalan Vektor.

### **4. Kandungan Latihan**

- i. Definasi Persekitaran Sihat.
- ii. Kepentingan Persekitaran Bersih dan Sihat.
  - Keperluan asas manusia
  - Mengurangkan bahaya dan risiko jangkitan penyakit
  - Ke arah kesejahteraan hidup

- iii. Akibat pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna.
  - Menyumbang kepada pembiakan binatang dan serangga pembawa penyakit
  - Meningkatkan risiko terhadap pelbagai penyakit
- iv. Cara-cara membuang sampah yang betul.
  - Sampah domestik
  - Sampah bukan domestik
- v. Langkah-langkah untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat di :-
  - Rumah
  - Sekolah
  - Tempat kerja
- vi. Tanggungjawab individu dalam menjaga kebersihan persekitaran.

## **5. Teks Penatar**

### **i. Definasi persekitaran sihat**

Persekitaran sihat adalah persekitaran yang bebas daripada unsur-unsur yang membahayakan kesihatan. Ini termasuk binatang dan serangga pembawa penyakit seperti tikus, nyamuk, lalat dan lipas. Selain daripada itu, unsur-unsur

yang boleh mencemarkan air, makanan, udara dan tanah juga membahayakan kesihatan.

Persekitaran yang tidak sihat mengancam kesihatan dan kesejahteraan manusia. Oleh itu, adalah menjadi kewajipan setiap individu untuk memahami, menghargai dan menyumbang kepada persekitaran bersih dan sihat yang merangkumi rumah, sekolah, tempat kerja dan premis makanan.

**ii. Kepentingan persekitaran bersih dan sihat.**

- Persekitaran yang bersih dan sihat merupakan keperluan asas manusia. Persekitaran perlu dilindungi supaya kita dapat menikmati kehidupan yang sihat pada masa kini dan akan datang.
- Persekitaran yang bersih dan sihat dapat mengurangkan bahaya dan risiko jangkitan penyakit. Ini adalah kerana persekitaran bersih dan sihat dapat:-
  - Mengurangkan tempat pembiakan nyamuk terutama Aedes. Nyamuk merupakan pembawa/ vektor penyakit demam denggi, japanese encephalitis, malaria dan filariasis. Nyamuk Aedes membiak di dalam dan di luar rumah terutama di dalam bekas yang menakung air jernih.

- Mengurangkan tempat pembiakan tikus yang 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 diurus dengan sempurna akan meningkatkan masalah tikus.
- Mengurangkan pembiakan lalat pembawa penyakit seperti disentri, cirit-birit, tifoid, jangkitan cacing, enteritis dan keracunan makanan. Lalat akan membiak di najis manusia dan binatang serta di tempat lain seperti sisa tanaman, buah-buahan, sampah sarap dan sisa makanan.
- Mengurangkan pembiakan lipas yang boleh mencemarkan makanan. Tabiat buruk lipas ialah mengeluarkan semula makanan yang separuh hadam dan meninggalkan najis sambil makan. Bulu kaki lipas menyebarkan virus, telur cacing, kulat dan kotoran.
- Persekitaran bersih 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 yang bersih dan sihat penting ke arah kesejahteraan hidup iaitu :

- Untuk memastikan keperluan asas kehidupan kita seperti air, udara dan makanan sentiasa bersih dan berterusan.
- Mewujudkan suasana yang indah dan menenangkan fikiran.
- Menyumbang kepada kesejahteraan emosi.
- Mendorong individu melakukan aktiviti fizikal seperti beriadah dan bersenam.
- Menimbulkan minat dan memberi keselesaan untuk bekerja dengan tekun. Secara tidak langsung suasana persekitaran tempat kerja yang bersih mengurangkan kesilapan dan tekanan.
- Menimbulkan keharmonian dalam keluarga dan masyarakat.

**iii. Akibat pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna.**

Pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna bukan hanya mencemarkan persekitaran malah menyakitkan mata memandang. Sampah sarap adalah tempat pembiakan tikus dan serangga pembawa penyakit. Oleh itu, pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna akan menggalakkan



pembiakan binatang dan serangga pembawa penyakit seperti tikus, nyamuk, lalat dan lipas.

- Menyumbang kepada pembiakan binatang dan serangga pembawa penyakit.
  - Pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna di tempat-tempat seperti 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, tempurung dan tayar buruk menjadi tempat pembiakan nyamuk Aedes.
  - Sisa makanan yang tidak dibuang dengan sempurna boleh menggalakkan pembiakan lipas, lalat dan tikus.
- Meningkatkan risiko terhadap pelbagai penyakit.

Pembiakan binatang dan serangga pembawa penyakit ini seterusnya akan meningkatkan risiko kepada manusia untuk menghadapi pelbagai penyakit.

- Nyamuk Aedes merupakan pembawa/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, enteritis, tifoid dan keracunan makanan.
- Lipas boleh menyebarkan virus, telur cacing, kulat dan kotoran.

**iv. Cara-cara membuang sampah yang betul**

Dianggarkan secara purata, setiap orang akan menghasilkan 0.75 kg sampah setiap hari. Sampah-sampah ini boleh dikategorikan kepada dua iaitu :-

- Sampah Domestik – adalah sampah yang dihasilkan di rumah. Contohnya botol, kaca, sisa makanan, beg plastik, tin kosong dan sebagainya.
- Sampah Bukan Domestik – contohnya sisa-sisa toksik, sisa pembungkusan, sisa pertanian, sisa industri dan sebagainya.

Sampah-sampah ini perlu dilupuskan dengan cara yang betul supaya tidak mencemarkan alam sekitar. Cara-cara membuang sampah yang betul adalah :-

- **Sisa Makanan**

- Gunakan penapis untuk mengasingkan sisa makanan daripada cecair.

- Masukkan sisa makanan dan semua sampah lain ke dalam beg plastik.
- Ikat beg plastik tersebut dengan kuat dan kemas.
- Masukkan beg plastik itu ke dalam tong sampah yang ditutup dengan sempurna  
*Atau*
- Masukkan beg plastik itu ke dalam saluran sampah contohnya seperti di rumah pangsa.

Di kawasan luar bandar yang tidak mempunyai kemudahan mengangkut sampah, bolehlah menanam sampah sarap tersebut atau sampah seperti sisa makanan dan sisa pertanian boleh dijadikan baja kompos. Elakkan pembakaran secara terbuka kerana ini boleh mencemarkan udara.

- **Bahan Buangan**

Bahan buangan seperti tin aluminium, kertas, kaca dan plastik hendaklah dihantar ke pusat-pusat kitar semula yang berdekatan. Mengumpul bahan-bahan buangan untuk dikitar semula boleh membantu menambah pendapatan sampingan.

**v. Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat.**

Kebersihan dituntut oleh semua agama dan amat dihargai oleh semua ahli masyarakat. Kita bertanggungjawab menjaga persekitaran walau di mana kita berada sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja.

• **Rumah**

Rumah yang bersih adalah rumah yang selesa dan sihat serta sesuai untuk didiami oleh ahli-ahli keluarga. Tindakan yang perlu dilakukan ialah:-

- Pastikan lantai sentiasa bersih.
- Simpan barang-barang permainan, peralatan dapur dan kebun di tempat yang sesuai dan selamat.
- Pastikan tandas sentiasa bersih.
- Tutup bekas-bekas yang digunakan untuk menyimpan air seperti tempayan bagi mengelakkan pembiakan nyamuk Aedes. Memeriksa dan menghapuskan tempat-tempat pembiakan nyamuk Aedes di dalam dan luar rumah.
- Buang sampah dengan betul dan sempurna.
- Bersihkan longkang dan pastikan ia tidak tersumbat.

- Tanam pokok-pokok bunga di sekeliling rumah untuk mengindah dan menghijaukan persekitaran.
- Sentiasa menggalakkan anak-anak dan ahli keluarga supaya memberi perhatian kepada aspek kebersihan persekitaran.

- **Sekolah**

Murid-murid, guru-guru dan pihak pentadbiran sekolah mestilah:-

- Menjaga kebersihan kantin, bilik darjah dan bilik guru.
- 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.

- Mewujudkan suasana ceria di sekolah dengan menanam pokok bunga untuk mengindah dan menghidupkan persekitaran sekolah.

- **Tempat Kerja**

Peranan Pekerja

- Menjadikan tempat kerja bebas daripada asap rokok/tembakau dengan tidak merokok.
- Membuang sampah sarap di tempat yang disediakan.
- Menjaga kebersihan kantin dan bilik penyediaan makanan/minuman.

Peranan Majikan

- Memastikan kebersihan keseluruhan tempat kerja.
- Memastikan pekerja tidak merokok semasa bekerja dengan menjadikan tempat kerja sebagai kawasan larangan merokok.
- 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.
- Memastikan pencahayaan dan pengudaraan mencukupi.
- Mengenalpasti dan menghapuskan tempat-tempat pembiakan nyamuk Aedes.

**vi. Tanggungjawab-tanggungjawab setiap individu dalam menjaga kebersihan persekitaran.**

Menjaga kebersihan persekitaran bukan sahaja tanggungjawab agensi kerajaan, sebaliknya setiap individu berperanan dan boleh bertindak untuk menjaga kebersihan persekitaran. Antara tindakan yang boleh dilakukan ialah :-

- Membuang sampah sarap di tempat yang dikhaskan.
- Mengurangkan jumlah sampah.
- Menggunakan semula barang-barang lama seperti pakaian, buku dan bahan-bahan plastik.
- Mengitarsemula bahan buangan seperti kertas, kaca, botol, tin minuman dan plastik.

**PELAN LATIHAN MODUL 1 : PERSEKITARAN BERSIH DAN SIHAT**

<b>Objektif Pembelajaran</b>	<b>Kandungan</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Sumber/ Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Aktiviti Penilaian</b>
<p>Pada akhir sesi latihan para peserta akan dapat:</p> <p>1. Menerangkan definisi persekitaran sihat.</p>	1.1 Definisi persekitaran sihat	5 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Percambahan fikiran (brainstorming)</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku kecil</li> <li>• Risalah</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Persembahan Power point</li> <li>• Modul Latihan</li> </ul>	<p>Pengajar di peringkat kebangsaan:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahli Kaji Serangga</li> <li>• Pegawai Kesihatan (Bah. Kawalan Vektor)</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul> <p>Pengajar di peringkat negeri:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahli Kaji Serangga Negeri</li> <li>• Peg. Kesihatan Pekerja dan Alam Sekitar Negeri</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> <li>• IKK/IK/PKA Unit Kawalan Vektor</li> </ul>	Soalan ujian 'pre' dan 'post'
<p>2. Menyatakan sekurang-kurangnya dua kepentingan persekitaran bersih dan sihat.</p>	<p>2.1 Kepentingan persekitaran bersih dan sihat iaitu dapat:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memenuhi keperluan asas manusia.</li> <li>• Mengurangkan bahaya dan risiko jangkitan penyakit.</li> <li>• Membawa kebaikan ke arah kesejahteraan hidup.</li> </ul>	15 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>			



<b>Objektif Pembelajaran</b>	<b>Kandungan</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Sumber/ Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Aktiviti Penilaian</b>
3. Menerangkan akibat pemuangan sampah yang tidak sempurna.	3.1 Sampah yang tidak dibuang dengan betul dan sempurna akan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyumbang kepada pembiakan vektor pembawa penyakit.</li> <li>• Meningkatkan risiko terhadap pelbagai penyakit.</li> </ul>	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> <li>• Persembahan Power Point.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persembahan Power Point</li> <li>• Modul Latihan</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Risalah</li> <li>• Buku kecil</li> </ul>	Pengajar di peringkat kebangsaan:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahli Kaji Serangga</li> <li>• Pegawai Kesihatan (Bah. Kawalan Vektor)</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul> Pengajar di peringkat negeri:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahli Kaji Serangga Negeri</li> <li>• Peg. Kesihatan Pekerja dan Alam Sekitar Negeri</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> <li>• IKK/IK/PKA Unit Kawalan Vektor</li> </ul>	Soalan ujian 'pre' dan 'post'
4. Menghuraikan cara-cara yang betul untuk membuang sampah.	4.1 Cara-cara membuang sampah domestik yang betul. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sisa makanan</li> <li>• Bahan buangan</li> </ul>	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>			
5. Menjelaskan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat di rumah.	5.1 Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan serta mengekalkan rumah yang bersih dan sihat [sila rujuk mesej 2.2.1 (ms 11) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>			

<b>Objektif Pembelajaran</b>	<b>Kandungan</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Sumber/ Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Aktiviti Penilaian</b>
6. Menjelaskan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran bersih dan sihat di sekolah.	6.1 Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pelajar, guru dan pihak pentadbiran sekolah untuk mewujudkan serta mengekalkan sekolah yang bersih dan sihat. [sila rujuk mesej 2.2.2 (ms 12) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persembahan Power Point</li> <li>• Modul Latihan</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Risalah</li> <li>• Buku kecil</li> </ul>	Pengajar di peringkat kebangsaan:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahli Kaji Serangga</li> <li>• Pegawai Kesihatan (Bah. Kawalan Vektor)</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul>	Soalan ujian 'pre' dan 'post'
7. Menjelaskan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat di tempat kerja.	7.1 Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh majikan dan pekerja bagi mewujudkan serta mengekalkan tempat kerja yang bersih dan sihat. [sila rujuk mesej 2.2.3 (ms 12) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	5 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>		Pengajar di peringkat negeri:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahli Kaji Serangga Negeri</li> <li>• Peg. Kesihatan Pekerja dan Alam Sekitar Negeri</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> <li>• IKK/IK/PKA Unit Kawalan Vektor</li> </ul>	
8. Menerangkan tanggungjawab setiap individu dalam menjaga kebersihan persekitaran.	8.1 Tindakan-tindakan yang boleh dilakukan oleh setiap individu dalam menjaga kebersihan persekitarannya. [sila rujuk mesej 2.1 (ms 11) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	5 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>			

**SOALAN UJIAN 'PRE' DAN 'POST'**

1.1 Persekitaran bersih boleh didefinasikan sebagai:-

.....  
.....  
.....

1.2 Sebutkan dua sebab kenapa persekitaran bersih dan sihat itu penting.

- i. ....
- ii. ....

1.3 Huraikan dua akibat pembuangan sampah sarap yang tidak sempurna.

- i. ....
- ii. ....

1.4 Huraikan langkah-langkah/cara-cara membuang sampah yang betul mengikut jenis sampah berikut:-

a) Sisa makanan

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

b) Bahan buangan

.....  
.....  
.....

1.5 Senaraikan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk mewujudkan dan mengekalkan persekitaran yang bersih dan sihat di tempat/ 'setting' berikut:-

1.5.1 Rumah

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....
- vi. ....

1.5.2 Sekolah

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....
- vi. ....

1.6 Apakah peranan dan tanggungjawab majikan dan pekerja untuk mewujudkan dan mengekalkan tempat kerja yang bersih dan sihat?

1.6.1 Peranan majikan

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....
- vi. ....

1.6.2 Peranan Pekerja

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....

1.7. Senaraikan tanggungjawab setiap individu dalam menjaga kebersihan persekitaran.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

## **MODUL 2 : UDARA BERSIH DAN BEBAS DARIPADA ASAP ROKOK**

### **1. Pengenalan**

Udara bersih dan bebas daripada asap rokok adalah amat penting untuk kesihatan manusia. Udara yang dicemari asap rokok bukan sahaja mengotorkan persekitaran dengan bau yang tidak menyenangkan malah memudaratkan kesihatan perokok dan juga kesihatan orang lain yang tidak merokok.

### **2. Objektif Pembelajaran**

Pada akhir sesi latihan, para peserta akan dapat :-

- i. Menyenaraikan sekurang-kurangnya lima bahan kimia beracun yang terkandung dalam asap rokok.
- ii. Menyatakan sekurang-kurangnya lima bahaya bahan kimia dalam asap rokok terhadap kesihatan.
- iii. Menyatakan sekurang-kurangnya lima penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok.
- iv. Menjelaskan punca utama pencemaran udara dalam rumah/ bangunan.
- v. Menjelaskan istilah asap rokok pasif.
- vi. Mengenalpasti golongan yang sering terdedah kepada asap rokok pasif.

- vii. Menghuraikan kesan-kesan asap rokok pasif kepada perokok pasif.
- viii. Menyatakan sekurang-kurangnya lima kawasan larangan merokok.
- ix. Menghuraikan peranan ahli keluarga dalam memastikan udara yang disedut di rumah adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.
- x. Menghuraikan peranan pekerja dalam memastikan udara yang disedut di tempat kerja adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.
- xi. Menghuraikan peranan majikan dalam memastikan udara yang disedut di tempat kerja adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.
- xii. Menghuraikan peranan setiap individu dalam memastikan udara yang disedut di tempat-tempat awam adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.
- xiii. Menghuraikan peranan pemandu dan penumpang dalam memastikan udara yang disedut dalam kenderaan awam/persendirian adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.

### **3. Pelatih/Kumpulan Sasar**

Pegawai Kesihatan Epidemiologi, Inspektor Kesihatan Kanan (Kawalan Penyakit), Inspektor-inspektor Kesihatan (Kawalan Penyakit), Ketua Jururawat, Jururawat Terlatih, Jururawat Masyarakat, Penyelia Perubatan, dan Pasukan Klinik Berhenti Merokok.

### **4. Kandungan Latihan**

- i. Bahan-bahan kimia dalam asap rokok.
- ii. Bahaya-bahaya bahan kimia dalam asap rokok terhadap kesihatan manusia.
- iii. Jenis-jenis penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok.
- iv. Asap rokok sebagai punca utama pencemaran udara dalam rumah/bangunan.
- v. Istilah asap rokok pasif.
- vi. Golongan yang sering terdedah kepada asap rokok pasif.
- vii. Kesan asap rokok pasif kepada perokok pasif.
- viii. Kawasan Larangan Merokok.



ix. Peranan kumpulan spesifik dalam memastikan udara yang disedut di tempat tertentu adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.

- Rumah
- Sekolah
- Tempat kerja
- Tempat awam
- Kenderaan awam
- Kenderaan persendirian

## **5. Teks Penatar**

### **i. Kandungan bahan kimia beracun yang terdapat dalam asap rokok.**

Asap rokok mengandungi 4,000 jenis bahan kimia yang mana 200 daripadanya adalah beracun dan 63 adalah penyebab kanser.

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)

**ii. Bahaya bahan kimia yang terdapat dalam asap rokok terhadap kesihatan manusia.**

- Nikotin
  - Nikotin menyebabkan ketagihan kerana ia merangsang dan menekan sistem saraf.
  - Nikotin juga menyebabkan peningkatan tekanan darah dan degupan jantung.
- Karbon Monoksida
  - Mengurangkan oksigen di dalam darah yang mengalir ke seluruh bahagian badan.
  - Memberi kesan terhadap otak, mengganggu penglihatan dan melemahkan otot kerana kekurangan oksigen untuk berfungsi dengan baik.
  - Menjejaskan fungsi pembersihan oleh paru-paru.
  - Menyebabkan bahan kimia daripada asap rokok melekat di sepanjang saluran pernafasan.
- Menjadi penyebab kanser

Bahan-bahan penyebab kanser dalam asap rokok :-

- Tar
- Naphthylamine

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

Bahan penyebab kanker melekat pada lapisan dalaman mulut, saluran udara dan paru-paru.

**iii. Sekurang-kurangnya 40 jenis penyakit dikaitkan dengan asap rokok.**

- 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% daripada 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.

40 jenis penyakit yang disebabkan merokok dan gandaan risiko yang dihadapi oleh perokok berbanding dengan bukan perokok.

<b>JENIS PENYAKIT</b>	<b>GANDAAN RISIKO</b>
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 esophagus	4 - 5 kali ganda
Kanser pelvis ginjal (renal pelvis)	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
Pendarahan 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

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

- Asap rokok menyumbang kepada 80% 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 berhabuk, berbau asap rokok dan bertukar warna.

**v. Istilah asap rokok pasif.**

- 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.
- Asap rokok sisi tidak tertapis dan terhasil oleh proses pembakaran yang tidak sempurna. Konsentrasi bahan kimia dalam asap rokok sisi umumnya 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.

**vi. Golongan yang sering terdedah kepada asap rokok pasif.**

- Golongan wanita terutama isteri perokok
- Kanak-kanak terutama ibu bapa mereka yang merokok
- Rakan-rakan sekerja, serumah dan sebilik dengan perokok

**vii. Kesan asap rokok pasif kepada 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-penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok pasif adalah kanser paru-paru, penyakit jantung, penyakit saluran pernafasan obstruktif kronik dan lain-lain.
- Golongan wanita terutama isteri perokok
  - Berisiko mengidap kanser paru-paru 30% lebih tinggi berbanding dengan isteri seorang yang bukan perokok.



- Sekiranya dia hamil, dia berisiko untuk melahirkan bayi yang :
  - kurang berat badan
  - tidak cukup bulan
  - cacat (sumbing)
  - kematian dan keguguran janin, serta
  - Sindrom Kematian Bayi Secara Mengejut (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS)
- Golongan kanak-kanak terutama ibu bapa mereka yang merokok.
  - Mereka mudah diserang jangkitan saluran pernafasan, telinga dan paru-paru. Mereka juga kerap mendapat penyakit lelah.
- Rakan-rakan sekerja, serumah dan sebilik dengan perokok.
  - Mereka akan mengalami kesan-kesan seperti :-
    - Bersin dan batuk
    - Sakit atau pedih mata
    - Sakit kerongkong
    - Sakit kepala
    - Gangguan bau
    - Alahan
  - Sekiranya mereka pesakit jantung, mereka lebih mudah dan kerap mendapat serangan jantung manakala pesakit asma pula lebih mudah mendapat serangan lelah yang teruk.

**viii. Kawasan Larangan Merokok**

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
- Lapangan terbang
- Premis kerajaan
- Dewan orang ramai
- Institusi pengajian tinggi
- Pusat asuhan kanak-kanak, tadika & taska
- Hentian pengangkutan awam
- Sekolah
- Bank atau institusi kewangan
- Stesyen minyak
- Kaunter perkhidmatan
- Kompleks sukan
- Stadium

**ix. Peranan kumpulan spesifik dalam memastikan udara yang kita sedut di tempat-tempat tertentu adalah bebas daripada asap rokok.**

Ahli-ahli keluarga, pihak majikan, pekerja dan orang awam memainkan peranan penting untuk memastikan udara yang kita sedut sama ada di rumah, tempat kerja, tempat awam, di dalam kenderaan awam atau persendirian adalah bebas daripada asap rokok.

- Peranan Ahli Keluarga Di Rumah

Rumah sepatutnya merupakan tempat yang mempunyai suasana yang bersih dan membahagiakan. Rumah perlu bebas daripada sebarang unsur pencemaran yang memudaratkan kesihatan setiap anggota keluarga. Oleh itu setiap ahli keluarga berperanan :-

- Memastikan tiada ahli keluarga atau tetamu merokok di dalam rumah kita.
- Tidak menyediakan sebarang peralatan seperti pemetik api dan bekas abu rokok yang boleh menggalakkan tabiat merokok.
- Sebagai ketua keluarga tunjukkan contoh yang baik kepada ahli keluarga dengan tidak merokok.
- Mendidik anak-anak tentang faedah tidak merokok supaya mereka tidak memulakan tabiat merokok.

- Menasihati ahli-ahli keluarga yang merokok supaya berhenti merokok.
- Peranan Majikan dan Pekerja Di Tempat Kerja

Peranan Majikan

- Mewujudkan satu dasar melarang pekerja merokok semasa bekerja dan menguatkuasakannya dengan tegas.
- Mempamerkan tanda-tanda larangan merokok di tempat-tempat yang strategik.
- Menganjurkan Kempen Anti-Merokok dan Kempen Berhenti Merokok untuk pekerja-pekerja.

Peranan Pekerja

- Jangan mula merokok.
- Berhenti merokok jika anda seorang perokok.
- Menyokong dan mematuhi dasar larangan merokok di tempat kerja.
- Menggalakkan rakan-rakan yang merokok supaya berhenti merokok.

- Peranan Orang Awam Di Tempat Awam
  - Memastikan tidak ada orang merokok di kawasan-kawasan larangan merokok.
  - Mengetahui kawasan-kawasan larangan merokok mengikut Peraturan Kawalan Hasil Tembakau (Pindaan) 1997 iaitu :-
    - Pusat hiburan atau teater
    - Hospital atau klinik
    - Lif awam
    - Tempat makan berhawa dingin
    - Kenderaan awam
    - Kedai berhawa dingin
    - Kompleks membeli-belah
    - Lapangan terbang
    - Premis kerajaan
    - Dewan orang ramai
    - Institusi pengajian tinggi
    - Pusat asuhan kanak-kanak, tadika & taska
    - Hentian pengangkutan awam
    - Sekolah
    - Bank atau institusi kewangan
    - Stesyen minyak
    - Kaunter perkhidmatan
    - Kompleks sukan
    - Stadium

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

- Merokok hanya di tempat-tempat yang dibenarkan dan bukan berhampiran dengan kanak-kanak, ibu hamil dan di tempat yang tertutup.
- Peranan Pemandu/Penumpang Di Dalam Kenderaan Awam/Persendirian

*Di dalam Kenderaan Awam*

- Mematuhi peraturan larangan merokok di dalam kenderaan awam.
- Bagi penumpang yang tidak merokok, suarakan hak anda untuk menikmati udara yang bersih dan bebas daripada asap rokok.

*Di dalam Kenderaan Persendirian*

- Elakkan merokok ketika memandu kerana selain daripada menjejaskan kesihatan penumpang, ia juga boleh mengakibatkan kemalangan jalanraya.

## PELAN LATIHAN MODUL 2 : UDARA BERSIH DAN BEBAS DARIPADA ASAP ROKOK

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Masa	Kaedah	Sumber/ Bahan	Pengajar	Aktiviti Penilaian
<p>Pada akhir sesi latihan para peserta akan dapat :-</p> <p>1. Menyenaraikan sekurang-kurangnya 5 bahan kimia beracun yang terkandung dalam asap rokok.</p>	<p>1.1 Bahan-bahan kimia beracun yang terdapat dalam asap rokok [sila rujuk mesej 1.1 (ms. 19) dalam Manual mesej utama dan sokongan]</p>	5 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul latihan</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Risalah</li> <li>• Buku Kecil</li> <li>• Persembahan Power point</li> </ul>	<p>Pengajar di peringkat kebangsaan:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan (Institut Perubatan Respiratori)</li> <li>• Pegawai Kesihatan Bahagian Kawalan Penyakit</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul>	Soalan ujian 'pre' dan 'post'
<p>2. Menyatakan sekurang-kurangnya 5 bahaya bahan kimia dalam asap rokok terhadap kesihatan.</p>	<p>2.1 Bahaya bahan kimia dalam asap rokok yang membahayakan kesihatan. [sila rujuk mesej 1.1 (ms. 20) dalam Manual mesej utama dan sokongan]</p>	8 minit			<p>Pengajar di peringkat negeri :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan Epidemiologi Negeri</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> <li>• IKK (Kawalan Penyakit)</li> <li>• IK dan PKA Unit Kawalan Penyakit</li> </ul>	
<p>3. Menyatakan sekurang-kurangnya 5 penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok.</p>	<p>3.1 Penyakit-penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok. [sila rujuk mesej 1.2 (ms. 21 dan 22) dalam Manual mesej utama dan sokongan]</p>	12 minit				

<b>Objektif Pembelajaran</b>	<b>Kandungan</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Sumber/ Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Aktiviti Penilaian</b>
4. Menjelaskan punca utama pencemaran udara dalam rumah/ bangunan.	4.1 Asap rokok sebagai punca utama pencemaran udara dalam rumah/ bangunan	3 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Syarahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risalah</li> <li>• Buku Kecil</li> <li>• Persembahan Power point</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Modul latihan</li> </ul>	Pengajar di peringkat kebangsaan:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan (Institut Perubatan Respiratori)</li> <li>• Pegawai Kesihatan Bahagian Kawalan Penyakit</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul> Pengajar di peringkat negeri :- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan Epidemiologi Negeri</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> <li>• IKK (Kawalan Penyakit)</li> <li>• IK dan PKA Unit Kawalan Penyakit</li> </ul>	Soalan ujian 'pre' dan 'post'
5. Menjelaskan istilah asap rokok pasif.	5.1 Istilah asap rokok pasif	5 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>			
6. Mengenalpasti golongan yang sering terdedah kepada asap rokok pasif.	6.1 Golongan yang sering terdedah kepada asap rokok pasif [sila rujuk mesej 1.5 (ms 24 dan 25) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	5 minit				
7. Menghuraikan kesan-kesan asap rokok pasif kepada perokok pasif.	7.1 Kesan asap rokok pasif kepada :- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umum</li> <li>• Wanita</li> <li>• Kanak-kanak</li> <li>• Rakan sekerja, serumah dan sebilik perokok</li> </ul>	10 minit				
8. Menyatakan sekurang-kurangnya 5 kawasan larangan merokok.	Kawasan-kawasan yang dilarang merokok mengikut Peraturan Kawalan Hasil Tembakau (Pindaan) 1997 :- [sila rujuk mesej 1.4 (ms. 23) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	5 minit				



<b>Objektif Pembelajaran</b>	<b>Kandungan</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Sumber/ Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Aktiviti Penilaian</b>
9. Menghuraikan peranan ahli keluarga dalam memastikan udara yang disedut di rumah adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.	9.1 Peranan ahli keluarga di rumah [sila rujuk mesej 2.6 (ms 28) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	30 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbincangan kumpulan kecil</li> <li>• Syarahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul latihan</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Risalah</li> </ul>	Pengajar di peringkat kebangsaan:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan (Institut Perubatan Respiratori)</li> <li>• Pegawai Kesihatan Bahagian Kawalan Penyakit</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul> Pengajar di peringkat negeri :- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan Epidemiologi Negeri</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> <li>• IKK (Kawalan Penyakit)</li> <li>• IK dan PKA Unit Kawalan Penyakit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembentangan hasil perbincangan. - Peserta boleh menghuraikan peranan ahli keluarga, pekerja dan majikan</li> <li>• Rumusan</li> <li>• Soalan ujian 'pre' dan 'post'</li> </ul>
10. Menghuraikan peranan pekerja dalam memastikan udara yang disedut di tempat kerja adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.	10.1 Peranan pekerja di tempat kerja					
11. Menghuraikan peranan majikan dalam memastikan udara yang disedut di tempat kerja adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.	11.1 Peranan majikan di tempat kerja [sila rujuk mesej 2.4 (ms 27) dalam Manual mesej utama dan sokongan]					

<b>Objektif Pembelajaran</b>	<b>Kandungan</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Sumber/ Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Aktiviti Penilaian</b>
12. Menghuraikan peranan setiap individu dalam memastikan udara yang disedut di tempat-tempat awam adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.	12.1 Peranan setiap individu dalam mewujudkan tempat awam yang bersih dan bebas daripada asap rokok	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persembahan Power point</li> <li>• Risalah</li> <li>• Buku Kecil</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Modul latihan</li> </ul>	Pengajar di peringkat kebangsaan:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan (Institut Perubatan Respiratori)</li> <li>• Pegawai Kesihatan Bahagian Kawalan Penyakit</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul>	Soalan ujian 'pre' dan 'post'
13. Menghuraikan peranan pemandu dan penumpang dalam memastikan udara yang disedut dalam kenderaan awam/persendirian adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.	13.1 Peranan pemandu dan penumpang dalam mewujudkan persekitaran yang bersih dan sihat di dalam :- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenderaan awam</li> <li>• Kenderaan persendirian</li> </ul> [sila rujuk mesej 2.7 (ms 28) dalam Manual mesej utama dan sokongan]				Pengajar di peringkat negeri :- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan Epidemiologi Negeri</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> <li>• IKK (Kawalan Penyakit)</li> <li>• IK dan PKA Unit Kawalan Penyakit</li> </ul>	

**SOALAN UJIAN ‘PRE’ DAN ‘POST’**

1.1. Senaraikan sekurang-kurangnya lima bahan kimia beracun yang terkandung dalam asap rokok.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.2. Apakah lima bahaya/kesan buruk bahan kimia dalam asap rokok terhadap kesihatan.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.3. Senaraikan sekurang-kurangnya lima penyakit yang dikaitkan dengan asap rokok.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.4. Sebutkan punca utama pencemaran udara dalam rumah/bangunan

- i. ....

1.5. Huraikan istilah asap rokok pasif.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

1.6. Siapakah golongan-golongan yang sering terdedah kepada asap rokok pasif ?

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....

1.7. Sebutkan kesan asap rokok pasif kepada golongan berikut.

1.7.1. Golongan wanita terutama isteri perokok

- i. ....
- ii. ....

1.7.2. Golongan kanak-kanak terutama ibu bapa mereka yang merokok.

- i. ....

1.7.3. Rakan-rakan sekerja, serumah dan sebilik dengan perokok

- i. ....
- ii. ....

1.8. Senaraikan 5 kawasan larangan merokok

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.9. Apakah peranan dan tanggungjawab setiap individu berikut dalam memastikan udara yang disedut adalah bersih dan bebas daripada asap rokok?

1.9.1 Peranan ahli keluarga di rumah

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.9.2 Peranan majikan dan pekerja di tempat kerja

1.9.2.1 Majikan

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....

1.9.2.2 Pekerja

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....

1.10. Apakah peranan orang awam di tempat awam untuk memastikan udara yang disedut adalah bersih dan bebas daripada asap rokok?

- i. ....
- ii. ....

1.11. Apakah peranan pemandu/penumpang di dalam kenderaan awam/persendirian untuk memastikan udara yang disedut adalah bersih dan bebas daripada asap rokok.

1.11.1 Kenderaan awam

i. ....

ii. ....

1.11.2 Kenderaan persendirian

i. ....

## **MODUL 3 : KEBERSIHAN PERSEKITARAN PREMIS MAKANAN**

### **1. Pengenalan**

Menikmati makanan yang selamat dari premis makanan yang bersih seharusnya menjadi amalan semua orang apabila ingin makan di luar rumah. Pengendalian makanan yang tidak mementingkan kebersihan boleh mencemarkan makanan dan mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan kepada kita sebagai pembeli/pengguna. Makanan dan air yang tercemar boleh menyebabkan kita mengalami penyakit bawaan makanan dan air seperti cirit-birit, kolera, tifoid, keracunan makanan dan sebagainya.

### **2. Objektif pembelajaran**

Pada akhir sesi latihan, para peserta akan dapat :-

- i. Menyatakan faedah-faedah menikmati makanan yang selamat di premis makanan yang bersih kepada pengguna.
- ii. Menyatakan sekurang-kurangnya empat faedah menjaga keselamatan makanan dan kebersihan premis makanan kepada pengendali.
- iii. Menyatakan sekurang-kurangnya empat ciri pengendali makanan yang bersih.

- iv. Menyatakan sekurang-kurangnya empat tindakan yang perlu dilakukan oleh pengendali makanan untuk menjaga kebersihan premis makanan.
- v. Menerangkan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pengguna untuk menjaga kebersihan premis makanan.
- vi. Menyatakan sekurang-kurangnya lima cara penyediaan makanan yang bersih dan selamat.
- vii. Menyatakan sekurang-kurangnya lima cara penyimpanan makanan yang bersih dan selamat.
- viii. Menyatakan sekurang-kurangnya lima cara penyajian makanan yang bersih dan selamat.
- ix. Menyatakan sekurang-kurangnya enam kriteria makanan selamat, yang harus diberi keutamaan oleh pengguna sekiranya ingin makan di luar.
- x. Menyatakan sekurang-kurangnya lapan kriteria premis makanan bersih yang harus diberi keutamaan oleh pengguna sekiranya ingin makan di luar.



### **3. Pelatih/Kumpulan Sasar**

Pegawai Teknologi Makanan, Inspektor Kesihatan Kanan (Kawalan Mutu Makanan), Inspektor-inspektor Kesihatan dan Pembantu Kesihatan Awam Unit Kawalan Mutu Makanan.

### **4. Kandungan Latihan**

- i. Faedah-faedah menikmati makanan yang selamat di premis makanan yang bersih kepada pengguna.
- ii. Faedah-faedah menjaga kebersihan makanan dan kebersihan premis makanan kepada pengendali.
- iii. Ciri-ciri pengendali makanan yang bersih dan sihat.
- iv. Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pengendali makanan untuk menjaga kebersihan premis makanan.
- v. Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pengguna untuk menjaga kebersihan premis makanan.
- vi. Cara-cara penyediaan makanan yang bersih dan selamat.
- vii. Cara-cara penyimpanan makanan yang bersih dan selamat.
- viii. Cara-cara penyajian makanan yang bersih dan selamat.
- ix. Kriteria-kriteria makanan yang selamat.
- x. Kriteria-kriteria premis makanan yang bersih.

## **5. Teks Penatar**

### **i. Faedah menikmati makanan yang selamat di premis makanan yang bersih kepada pengguna.**

- Menikmati makanan dalam suasana yang selesa, bersih dan lebih terjamin dari segi keselamatan makanan.
- Terhindar daripada penyakit-penyakit bawaan makanan dan air seperti kolera, tifoid, keracunan makanan, cirit-birit dan hepatitis A.

### **ii. Faedah menjaga kebersihan makanan dan kebersihan premis makanan kepada pengendali makanan.**

- Meningkatkan imej premis dan kepuasan pelanggan.
- Mendapat keuntungan yang lebih kerana dapat menarik lebih ramai pelanggan.
- Dapat mengelakkan pelanggan daripada menghidap penyakit-penyakit bawaan makanan dan air.
- Menghindarkan pembiakan lalat, lipas dan tikus.
- Mengurangkan kerosakan makanan melalui pengendalian yang sempurna.
- Terhindar daripada tindakan undang-undang oleh pihak berkuasa.

**iii. Ciri-ciri pengendali makanan yang bersih dan sihat.**

Pengendali makanan yang bersih dan sihat adalah pengendali yang 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.
- Memakai pakaian, apron, penutup kepala dan kasut yang bersih.
- Tidak bersin atau batuk ke arah makanan.
- Tidak merokok, mengunyah sirih, menyentuh hidung, rambut dan mulut semasa menyedia/menyaji makanan.
- Tidak mengendalikan makanan jika mengalami penyakit-penyakit berikut :-
  - penyakit saluran pernafasan/batuk-batuk
  - cirit-birit
  - penyakit kulit/kudis

Selain itu, pengendali juga perlu :-

- Menjalani pemeriksaan kesihatan.
- Mendapatkan suntikan vaksin untuk mencegah penyakit tifoid.
- Menghadiri latihan pengendalian makanan yang diiktiraf oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

**iv. Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pengendali makanan untuk menjaga kebersihan premis makanan.**

- Membersihkan persekitaran dalam dan luar premis secara berjadual.
- Menyediakan sinki/besin dan sabun untuk membasuh tangan.
- Mempamerkan tanda larangan merokok, menasihati pelanggan dan pekerjaannya supaya tidak merokok di dalam premis makanan.
- Memastikan premis makanan bebas daripada lipas, lalat dan tikus.
- Tidak membiarkan binatang berkeliaran di dalam dan di luar premis makanan.
- Menguruskan pembuangan sampah dan sisa makanan dengan cara yang betul iaitu dimasukkan ke dalam beg plastik, diikat

serta dibuang ke dalam tong sampah yang ditutup dengan sempurna.

- Membersih dan menyelenggara tandas secara berjadual.

**v. Tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pengguna untuk menjaga kebersihan premis makanan.**

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

**vi. Cara-cara penyediaan makanan yang bersih dan selamat.**

Penyediaan makanan secara bersih dan dalam persekitaran yang bersih dapat menentukan makanan tersebut selamat untuk dimakan. Cara-cara penyediaan tersebut adalah :-

- Menggunakan peralatan yang bersih.
- Memasak makanan dengan sempurna.
- Proses penyediaan bahan mentah untuk dimasak hendaklah dilakukan di atas pelantar yang tinggi, bersih, jauh dari tandas dan bukan di atas lantai.

- 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 ulam-ulaman dan buah-buahan 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.

**vii. Cara-cara penyimpanan makanan yang bersih dan selamat.**

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

- Makanan mentah dan makanan yang telah dimasak hendaklah disimpan berasingan di dalam peti sejuk iaitu makanan mentah di tingkat bawah dan makanan masak di tingkat atas.
- Menyimpan makanan yang telah dimasak pada suhu yang selamat iaitu di bawah 4°C atau melebihi 60°C, jika tidak disaji dengan segera.

- Tidak menyimpan makanan yang telah dimasak lebih dari 4 jam pada suhu bilik.
- Tidak menyimpan makanan secara terdedah.
- Tidak menggunakan bekas simpanan bahan kimia untuk menyimpan makanan.

**viii. Cara-cara penyajian makanan yang bersih dan selamat.**

- Memastikan makanan tidak disentuh 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 supaya tidak terdedah kepada lalat dan habuk.
- Tidak menggunakan pinggan yang retak dan sompek untuk menyaji makanan.
- Makanan halal tidak boleh dihidangkan di dalam bekas yang telah digunakan untuk makanan yang tidak halal.

**ix. Kriteria-kriteria makanan yang selamat.**

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

- segar dan tiada benda asing.
- masih panas.
- dimasak dengan sempurna.
- ditutup dengan sempurna.
- tidak terdedah kepada habuk dan persekitaran yang kotor.
- diambil dengan menggunakan penyepit, sudu, senduk, garpu dan peralatan lain yang bersih.
- tidak disentuh dengan tangan secara langsung.
- tidak bercampur antara yang telah dimasak dan makanan mentah.
- dihidang atau dibungkus dengan menggunakan peralatan/bahan yang sesuai (contoh : tidak menggunakan kertas suratkhobar, tisu, beg plastik dan pinggan/mangkuk plastik yang tidak tahan panas).



**x. Kriteria-kriteria premis makanan yang bersih.**

Premis makanan yang bersih menjamin makanan yang selamat.

Sekiranya ingin makan di luar, pengguna perlu memilih premis makanan yang bersih. Sebuah premis makanan yang bersih mempunyai kriteria-kriteria seperti berikut:-

- Mempunyai kemudahan asas seperti bekalan air, elektrik, bilik air, sistem perparitan, tong sampah 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.
- Menggunakan peralatan yang sesuai, bersih dan sempurna. Contohnya: menggunakan pinggan mangkuk, gelas dan cawan yang tidak retak atau sompek.
- Menudung makanan yang telah dimasak dan menggunakan peralatan seperti penyepit atau senduk untuk mengambil dan menyaji makanan tanpa menyentuh makanan secara langsung.
- Lantai, dinding, siling, kerusi, meja dan kipas di premis makanan sentiasa kelihatan bersih.
- Semua longkang di sekitar premis makanan kelihatan bersih, tidak tersumbat dan tidak berbau.

- Bebas daripada binatang peliharaan yang berkeliaran.
- Terletak jauh dari jalan raya dan tempat pembuangan sampah (tidak meliputi premis makanan yang berhawa dingin).
- Tiada sampah sarap dan sisa makanan yang bertaburan di sekitar premis makanan.
- Mempunyai aliran udara dan pencahayaan yang baik.
- Mempamerkan lesen perniagaan yang sah.

### PELAN LATIHAN MODUL 3 : KEBERSIHAN PERSEKITARAN PREMIS MAKANAN

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Masa	Kaedah	Sumber/ Bahan	Pengajar	Aktiviti Penilaian
<p>Pada akhir sesi latihan para peserta akan dapat :-</p> <p>1. Menyatakan faedah-faedah menikmati makanan yang selamat di premis makanan yang bersih kepada pengguna.</p>	<p>1.1 Faedah-faedah menikmati makanan yang selamat di premis makanan yang bersih kepada pengguna. [sila rujuk mesej 2.3 (ms. 35) dalam Manual mesej utama dan sokongan]</p>	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul Latihan</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Buku Kecil</li> <li>• Risalah</li> <li>• Persembahan Power point</li> </ul>	<p>Pengajar di peringkat kebangsaan:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan Bah. Kawalan Mutu Makanan</li> <li>• Pegawai Teknologi Makanan</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul>	Soalan ujian 'pre' dan 'post'
<p>2. Menyatakan sekurang-kurangnya 4 faedah menjaga keselamatan makanan dan kebersihan premis makanan kepada pengendali</p>	<p>2.1 Faedah menjaga keselamatan makanan dan kebersihan premis makanan kepada pengendali makanan [sila rujuk mesej 1.5 (ms. 33) dalam Manual mesej utama dan sokongan]</p>	10 minit			<p>Pengajar di peringkat negeri:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Teknologi Makanan Negeri</li> <li>• IKK (Kawalan Mutu Makanan)</li> <li>• IK dan PKA Unit Kawalan Mutu Makanan</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> </ul>	
<p>3. Menyatakan sekurang-kurangnya 4 ciri pengendali makanan yang bersih.</p>	<p>3.1 Ciri-ciri pengendali makanan yang bersih. [sila rujuk mesej 1.3 (ms. 31) dalam Manual mesej utama dan sokongan]</p>	10 minit				

<b>Objektif Pembelajaran</b>	<b>Kandungan</b>	<b>Masa</b>	<b>Kaedah</b>	<b>Sumber/ Bahan</b>	<b>Pengajar</b>	<b>Aktiviti Penilaian</b>
4. Menyatakan sekurang-kurangnya 4 tindakan yang perlu dilakukan oleh pengendali makanan untuk menjaga kebersihan premis makanan.	4.1 Tindakan-tindakan oleh pengendali makanan untuk menjaga kebersihan premis makanan. [sila rujuk mesej 1.1 (ms. 30) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbincangan kumpulan kecil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul Latihan</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Risalah</li> <li>• Buku Kecil</li> <li>• Persembahan Power point</li> </ul>	Pengajar di peringkat kebangsaan:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan Bah. Kawalan Mutu Makanan</li> <li>• Pegawai Teknologi Makanan</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul> Pengajar di peringkat negeri:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Teknologi Makanan Negeri</li> <li>• IKK (Kawalan Mutu Makanan)</li> <li>• IK dan PKA Unit Kawalan Mutu Makanan</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembentangan hasil perbincangan</li> <li>• Soalan ujian 'pre' dan 'post'</li> </ul>
5. Menerangkan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pengguna untuk menjaga kebersihan premis makanan.	5.1 Tindakan-tindakan oleh pengguna untuk menjaga kebersihan premis makanan. [sila rujuk mesej 2.2 (ms. 35) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>			
6. Menyatakan sekurang-kurangnya 5 cara penyediaan makanan yang bersih dan selamat.	6.1 Cara-cara penyediaan makanan yang bersih dan selamat. [sila rujuk mesej 1.4 (I) (ms. 31 dan 32) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	10 minit				
7. Menyatakan sekurang-kurangnya 5 cara penyimpanan makanan yang bersih dan selamat.	7.1 Cara-cara penyimpanan makanan yang selamat. [sila rujuk mesej 1.4 (II) (ms. 32) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	10 minit				

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Masa	Kaedah	Sumber/ Bahan	Pengajar	Aktiviti Penilaian
8. Menyatakan sekurang-kurangnya lima cara penyajian makanan yang bersih dan selamat.	8.1 Cara-cara penyajian makanan yang bersih dan selamat. [sila rujuk mesej 1.4 (III) (ms. 32) dalam Manual mesej utama dan sokongan]	10 minit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soaljawab</li> <li>• Syarahan dan perbincangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul Latihan</li> <li>• Manual mesej utama dan sokongan</li> <li>• Risalah</li> <li>• Buku Kecil</li> <li>• Persembahan Power point</li> </ul>	Pengajar di peringkat kebangsaan:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Kesihatan Bah. Kawalan Mutu Makanan</li> <li>• Pegawai Teknologi Makanan</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan (Penyelaras)</li> </ul> Pengajar di peringkat negeri:- <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegawai Teknologi Makanan Negeri</li> <li>• IKK (Kawalan Mutu Makanan)</li> <li>• IK dan PKA Unit Kawalan Mutu Makanan</li> <li>• Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri (Penyelaras)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soalan ujian 'pre' dan 'post'</li> </ul>
9. Menyatakan sekurang-kurangnya 6 <b>kriteria makanan selamat</b> yang harus diberi keutamaan oleh pengguna sekiranya ingin makan di luar.	9.1 Kriteria-kriteria makanan yang selamat. [sila rujuk mesej 2.1 (ms. 34) dalam Manual mesej utama dan sokongan].	10 minit				
10. Menyatakan sekurang-kurangnya 8 <b>kriteria premis makanan bersih</b> yang harus diberi keutamaan oleh pengguna sekiranya ingin makan di luar.	10.1 Kriteria-kriteria premis makanan yang bersih. [sila rujuk mesej 2.2 (ms. 34 dan 35) dalam Manual mesej utama dan sokongan].	10 minit				

**SOALAN UJIAN 'PRE' DAN 'POST'**

1.1. Apakah faedah-faedah menikmati makanan yang selamat di premis makanan yang bersih kepada pengguna?

- i. ....
- ii. ....

1.2. Senaraikan sekurang-kurangnya 4 faedah menjaga kebersihan makanan dan kebersihan premis makanan kepada pengendali makanan?

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....

1.3. Nyatakan sekurang-kurangnya 4 ciri pengendali makanan yang bersih.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....

1.4. Nyatakan sekurang-kurangnya 4 tindakan yang perlu dilakukan oleh pengendali makanan dalam menjaga kebersihan premis makanan ?

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....

1.5. Senaraikan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan oleh pengguna untuk menjaga kebersihan premis makanan.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....

1.6. Senaraikan sekurang-kurangnya 5 cara penyediaan makanan yang bersih dan selamat.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.7. Nyatakan cara-cara penyimpanan makanan yang bersih dan selamat.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.8. Senaraikan sekurang-kurangnya 5 cara penyajian makanan yang bersih dan selamat.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

1.9. Senaraikan sekurang-kurang 6 kriteria makanan selamat yang perlu diutamakan oleh pengguna sekiranya mereka ingin membeli/makan di luar.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....
- vi. ....

1.10. Senaraikan sekurang-kurangnya 8 kriteria premis makanan bersih yang perlu diutamakan oleh pengguna sekiranya ingin makan di luar.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....
- vi. ....
- vii. ....
- viii. ....



**JAWATANKUASA KERJA KEBANGSAAN  
KEMPEN CARA HIDUP SIHAT 2002  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
"PROMOSI PERSEKITARAN SIHAT"**

- Penasihat : En. Sarjit Singh  
Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
- Dr. Shafie b. Ooyub  
Pengarah  
Bahagian Kawalan Penyakit
- Pengerusi : En. Edmund Ewe  
Timbalan Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan
- Ahli : Datuk Ir. Dr. M. S. Pillay  
Pengarah  
Bahagian Perkhidmatan Kejuruteraan
- Dr. Arumugam Lingam  
Timbalan Pengarah Kawalan Penyakit  
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
- Dr. P. Doraisingam  
Ketua Penolong Pengarah  
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
- Dr. Hj. Yahya b. Hj. Baba  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Kawalan Mutu Makanan
- Dr. Zariah bt. Md. Zain  
Ketua Penolong Pengarah  
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
- Dr. Roslan b. Ishak  
Ketua Penolong Pengarah  
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
- En. Salim b. Dulati  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Kawalan Mutu Makanan

En. Tham Ah Seng  
Ketua Penolong Pengarah  
Cawangan Kawalan Penyakit Bawaan Vektor

Dr. Stephen Ambu  
Ketua  
Pusat Penyelidikan Kesihatan Alam Sekitar  
Institut Penyelidikan Perubatan

Dr. Hanjeet Kaur  
Ketua  
Pusat Sumber Penyelidikan Perubatan  
Institut Penyelidikan Perubatan

Dr. Hj. Sallehuddin b. Abu Bakar  
Ketua Penolong Pengarah  
Institut Perubatan Respiratori

Dr. Lokman b. Rejali  
Penolong Pengarah  
Bahagian Kawalan Mutu Makanan

Pn. Siti Saadiah bt. Hasan Nudin  
Ketua Penolong Pengarah  
Institut Kesihatan Umum

En. Mohd. Farouk b. Abdullah  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Pn. K. Silvarani  
Ketua Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan

Dr. Satwant Singh  
Penolong Pengarah  
Cawangan Kawalan Penyakit Bawaan Vektor

En. K. Manimaran  
Penolong Pengarah  
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit

Setiausaha : Pn. Mariana bt. Mohd. Yusoff  
Penolong Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan