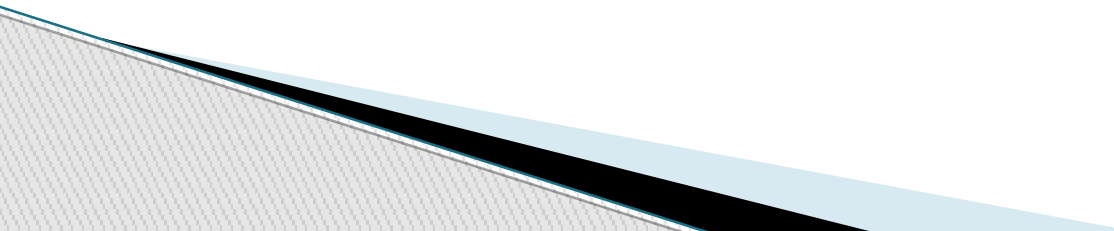


SKOP 7: PERSEKITARAN TEMPAT KERJA SIHAT

DR PRAVIN
MBBS (AIMST) MPH (USM)
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
UNIT KESIHATAN PEKERJAAN
BAHAGIAN KAWALAN PENYAKIT
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Pengenalan

- ▶ Tempat kerja adalah tempat seorang pekerja meluangkan masa sekurang-kurangnya 8 jam sehari
 - ▶ Tempat kerja yang sihat adalah penting bagi memastikan kesihatan anggota-anggotanya terjaga
- 

- ▶ **Hazard** bermakna sesuatu punca atau sesuatu keadaan yang mempunyai potensi dimana boleh mendatangkan mudarat dalam bentuk kecederaan atau kesihatan manusia, kerosakan harta, kerosakan alam sekitar atau gabungan ini.

Six general categories of hazards

Physical → (noise, vibration, temperature)

Chemical /Substances → (exposure to cyanide, acids, caustic soda, lead)

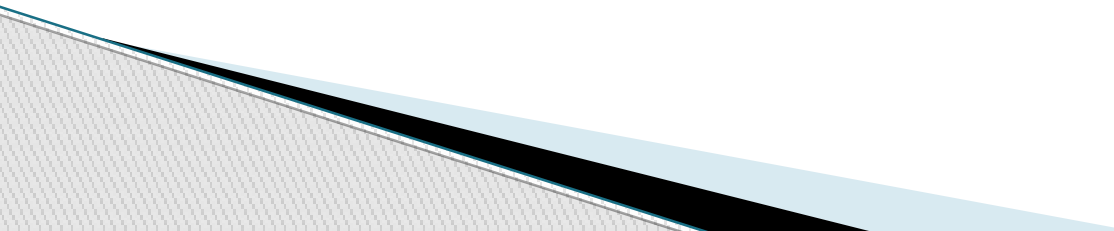
Ergonomic → (work area layout, equipment design, instrument layout)

Radiation → (ultraviolet exposure from the sun or welding, infra-red from drying or heating processes)

Biological → (viruses, bacteria, parasites)

Psychological → (work load, shift arrangement, workplace violence)

Penilaian Persekitaran Tempat Kerja

- ▶ Menilai kemudahan–kemudahan infrastruktur yang sedia ada di persekitaran tempat kerja dalam menyumbang ke persekitaran tempat kerja yang sihat.
 - ▶ Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai gaya hidup sihat.
 - ▶ Membantu para pekerja dalam memperkasakan diri melalui kesedaran untuk menggunakan kemudahan infrastruktur yang sedia ada di tempat kerja.
- 

Pelaksanaan Penilaian : Walk Through Survey

- ▶ penilaian secara pemerhatian di tempat kerja dan kawasan persekitarannya berdasarkan borang penilaian yang dibekalkan.
- ▶ Selain dari pemerhatian:
 - ↻ menemubual pekerja
 - ↻ melihat rekod-rekod yang didokumentasikan bagi mendapatkan *apa-apa* maklumat yang dapat membantu bagi melicinkan lagi proses penilaian yang dijalankan

Penilaian

Peralatan:

Senarai Semak Penilaian Persekitaran Tempat Kerja

Pegawai Penilai:

boleh dilantik di kalangan :

- ▶ Anggota Jawatankuasa Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP).
- ▶ Kakitangan yang difikirkan sesuai oleh pihak majikan/organisasi.

SENARAI SEMAK PENILAIAN PERSEKITARAN TEMPAT KERJA

1. POLISI JABATAN (5 %)	0	1	Catatan	Markah
1.1 Mempunyai polisi mengenai keselamatan dan kesihatan pekerjaan.				
1.2 Persekitaran tempat kerja adalah zon bebas merokok.				
1.3 Menjalankan pemeriksaan ujian air kencing terhadap para pekerjanya pada setiap tahun.				
1.4 Mewajibkan para pekerjanya menjalani pemeriksaan kesihatan pada setiap tahun.				
1.5 Mengadakan kempen gaya hidup sihat pada setiap tahun.				
JUMLAH SKOR DIPEROLEHI Markah penilaian x 5 = <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">5</div>				

2. PERSEKITARAN TEMPAT KERJA (35 %)	0	1	Catatan	Markah
2. (a) Kemudahan tangga				
2.1. Tempat kerja ini mempunyai kemudahan tangga/laluan bertangga.				
2.2. Kemudahan tangga yang disediakan adalah sesuai dan selamat.				
2.3. Laluan bertangga dalam keadaan sepertimana berikut :				
2.3.1 Tangga dalam keadaan baik dan selamat.				
2.3.2 Mempunyai perhiasan ' <i>frame artwork</i> ' di dinding tangga.				
2.3.3 Mempunyai kata-kata perangsang/motivasi di dinding tangga.				
2.3.4 Terdapatnya fakta-fakta kesihatan di dinding tangga.				
2. (b) Kemudahan laluan pejalan kaki				
2.4 Persekitaran tempat kerja dilengkapi dengan laluan pejalan kaki.				
2.5. Bagi laluan yang bercerun/berbukit (melebihi 45°), ada disediakan laluan alternatif lain/laluan bertangga yang sesuai dan selamat.				

2. (c) Lain-lain kemudahan di persekitaran tempat kerja

2.6. Jarak di antara pejabat dengan lokasi tempat parking kenderaan menyebabkan para pekerja perlu berjalan kaki sekurang-kurangnya seminit atau 80 langkah untuk ke tempat kerja masing-masing.

2.7. Jarak di antara pejabat dengan kantin/kafeteria/kedai makan yang terhampir menyebabkan para pekerja perlu berjalan kaki sekurang-kurangnya seminit atau 80 langkah untuk ke tempat tersebut.

2.8. Mempunyai tempat berkumpul yang dikhaskan sekiranya berlaku keadaan kecemasan akibat daripada kebakaran atau bencana.

2. (d) Lain-lain analisa di kawasan persekitaran tempat kerja			
2.9. Keadaan lantai adalah sepertimana berikut :			
2.9.1 Lantai di dalam kawasan pejabat tidak licin.			
2.9.2 Lantai di dalam tandas tidak licin/dilengkapi pelapik anti-licin.			
2.9.3 Terdapatnya papan tanda amaran (<i>safety sign</i>) di kawasan yang mempunyai permukaan lantai yang licin.			
2.9.4 Terdapatnya papan tanda amaran mudah alih (<i>mobile safety sign</i>) sekiranya kerja-kerja pencucian lantai dijalankan.			
2.10. Tanda larangan merokok ada dipamerkan di premis tempat kerja ini.			
2.11. Mempunyai 'tangga keselamatan mudah alih (<i>mobile safety step</i>) untuk kegunaan mengambil barang/dokumen di tempat tinggi.			
2.12. Kemudahan troli atau lain-lain peralatan khusus ada disediakan untuk tujuan kerja-kerja mengangkat/mengangkut/membawa beban.			
2.13. Mempunyai peti pertolongan cemas (<i>first aid kit</i>) yang lengkap.			
2.14. Adanya Jawatankuasa Keselamatan & Kesihatan Pekerja (JKKP).			

2. (e) Kantin/Kafeteria di tempat kerja (Bagi tempat kerja yang mempunyai kemudahan premis ini sahaja)

2.15. Menu yang dihidangkan mempunyai pilihan makanan yang sihat.

2.16. Terdapatnya poster-poster yang ditampal berkenaan perkara berikut:

2.16.1 Poster berkenaan piramid makanan

2.16.2 Poster berkenaan kandungan gula dalam makanan

2.16.3 Poster berkenaan kalori makanan

JUMLAH SKOR DIPEROLEHI

**Markah penilaian x 35 =
24**

3. AKTIVITI PROMOSI KESIHATAN/GAYA HIDUP SIHAT DI TEMPAT KERJA (45 %)	0	1	Catatan	Markah
3.1. Mempunyai kelab kebajikan & sukan di tempat kerja.				
3.2. Adanya aktiviti regangan pagi terhadap para pekerja pada setiap hari.				
3.3. Mempunyai kemudahan/gelanggang sukan seperti berikut :				
3.3.1 Kemudahan peralatan aktiviti sukan dalaman.				
3.3.2 Kemudahan peralatan aktiviti sukan luar bangunan				
3.3.3 Mengadakan pertandingan sukan di kalangan pekerja pada setiap tahun.				
3.5. Organisasi mempunyai pasukan (<i>team player</i>) dalam pelbagai acara sukan dan menyertai kejohanan pertandingan sukan dengan lain-lain jabatan/agensi/organisasi.				
3.6. Menganjurkan/mengadakan 'special event' yang berkaitan dengan aktiviti kecergasan/promosi gaya hidup sihat.				
3.7. Pihak organisasi ada mewujudkan pemberian anugerah atau insentif kepada pekerjanya yang aktif dalam aktiviti kecergasan atau sukan.				
3.8. Aktiviti ceramah atau pameran berkenaan kesihatan/ promosi gaya hidup sihat ada dijalankan pada setiap tahun.				
3.9. Pihak organisasi bekerjasama dengan lain-lain agensi/ jabatan untuk menjalankan pemeriksaan kesihatan terhadap para pekerjanya.				
3.10. Terdapatnya poster-poster di persekitaran tempat kerja berkenaan :				
3.10.1 Poster tentang stress/kesihatan mental.				
3.10.2 Poster tentang rokok/bahaya merokok.				
3.10.3 Poster tentang amalan gaya hidup sihat.				
3.10.4 Poster tentang pemakanan sihat.				
JUMLAH SKOR DIPEROLEHI	Markah penilaian x 45 =			

4. KEMUDAHAN DI TEMPAT KERJA (10 %)	0	1	Catatan	Markah
4.1. Mempunyai galeri, sudut atau ruangan yang dikhususkan untuk paparan informasi berkenaan promosi kesihatan.				
4.2. Ada disediakan kemudahan bilik rehat.				
4.3. Mempunyai kemudahan gimnasium/mini gimnasium di tempat kerja.				
4.4. Adanya kemudahan mesin 'water cooler' atau 'water dispenser'.				
4.5. Mempunyai kantin atau kafeteria. Sekiranya tiada, ada disediakan bilik atau ruang pantri untuk para pekerjaanya.				
4.6. 'Employee Assistance Program' (EAP) ada diwujudkan.				
JUMLAH SKOR DIPEROLEHI 6	Markah penilaian x 10 =			

5. LAIN-LAIN (5 %)	0	1	Catatan	Markah
5.1. Pihak organisasi ada menyediakan peti cadangan.				
5.2. Pekerja-pekerja baru diberikan latihan orientasi di tempat kerja.				
5.3. Rekod pemeriksaan kesihatan terhadap pekerja-pekerja yang berisiko disimpan dan dikemaskinikan sepanjang masa.				
5.4. Aktiviti-aktiviti kesihatan khusus untuk pekerja yang berisiko, ada dilaksanakan oleh pihak organisasi.				
5.5. Pihak pengurusan ada menyediakan program atau rawatan bagi menangani golongan pekerja yang mempunyai risiko kesihatan.				
JUMLAH SKOR DIPEROLEHI 5	Markah penilaian x 5 =			

BIL	PERKARA	SKOR DIPEROLEHI	SKOR PENUH
1.	POLISI JABATAN		5
2.	PERSEKITARAN TEMPAT KERJA		35
3.	AKTIVITI PROMOSI KESIHATAN/GAYA HIDUP SIHAT DI TEMPAT KERJA		45
4.	KEMUDAHAN DI TEMPAT KERJA		10
5.	LAIN-LAIN		5
JUMLAH KESELURUHAN SKOR DIPEROLEHI = _____			100

Pemarkahan

2 skala pemarkahan iaitu

- ▶ 0 = Tiada = 0 markah
- ▶ 1 = Ada/Mempunyai kemudahan = 1 markah

- ▶ Bagi premis yang tiada kemudahan seperti yang dinyatakan dalam borang penilaian, maka hendaklah dicatatkan di ruangan 'catatan' sebagai 'tidak berkaitan' atau 'tidak berkenaan'.

Sistem Pemarkahan:

- a) Polisi jabatan = 5% markah
- b) Persekitaran tempat kerja = 35% markah
- c) Aktiviti promosi kesihatan/gaya hidup sihat = 45% markah
- d) Kemudahan di tempat kerja = 10% markah
- e) Lain-lain = 5% markah

- ▶ Markah penilaian yang dilakukan pada pertama kali akan dijadikan sebagai penanda aras dari segi kemudahan infrastruktur dan penglibatan organisasi dalam mempromosikan gaya hidup sihat kepada pekerjanya.
- ▶ Aktiviti penilaian yang dilakukan kali kedua dan seterusnya hendaklah memperolehi markah yang lebih tinggi daripada markah penilaian yang telah dilakukan sebelumnya bagi menunjukkan adanya penambahbaikan dan komitmen oleh pihak organisasi dalam menjayakan aktiviti ini.

CONTOH PENGIRAAN:

- Pengiraan markah adalah berdasarkan nilai skor yang diperolehi dan dibahagikan dengan jumlah soalan yang berkaitan. Sebagai contoh :

Untuk Bahagian Persekitaran Tempat Kerja (35%), sekiranya skor yang diperolehi adalah 20, maka markah yang diperolehi :

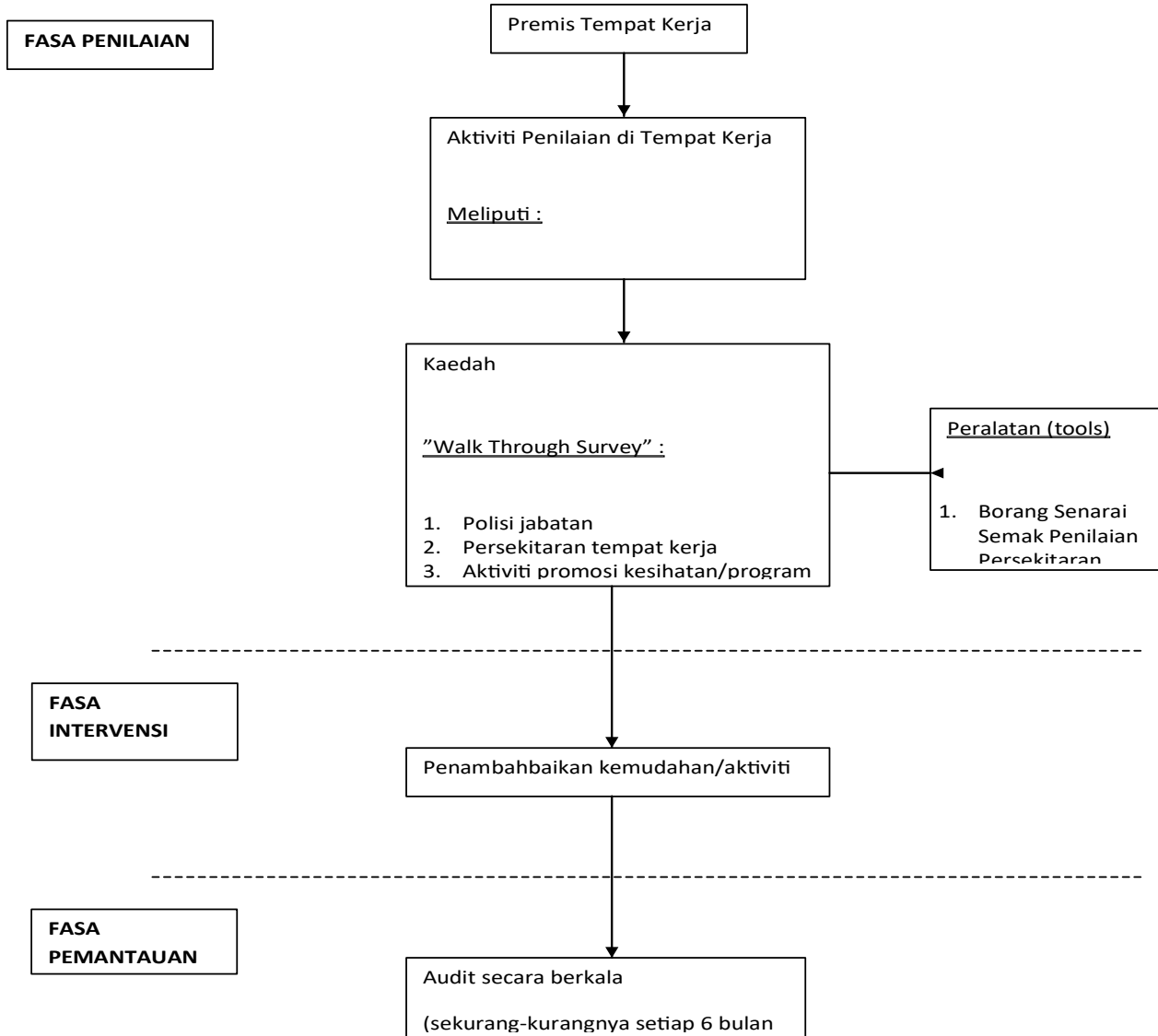
$$20 / 29 \text{ (jumlah soalan di bahagian ini)} = 0.69 \times 35 \% = 24 \text{ markah}$$

- Bagi mana-mana soalan yang ditandakan sebagai 'tidak berkenaan', maka soalan tersebut tidak dikira dalam pengiraan markah untuk mendapatkan jumlah keseluruhan skor diperolehi. Sebagai contoh :

Untuk Bahagian Persekitaran Tempat Kerja (35%), sekiranya tempat kerja tersebut tidak mempunyai kemudahan kantin, maka secara automatiknya bahagian 2 (e) yang mengandungi 4 soalan tidak akan dikira. Jadi jumlah soalan di bahagian ini hendaklah dikurangkan daripada 29 kepada 25 soalan sahaja. sekiranya skor yang diperolehi adalah 20, maka pengiraan markah yang diperolehi adalah sepertimana berikut:

$$20 / 25 = 0.83 \times 35 \% = 29 \text{ markah}$$

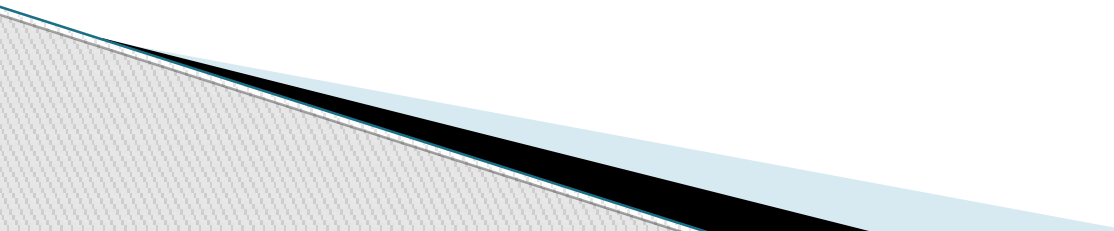
Carta Alir Proses Pelaksanaan Aktiviti Penilaian Persekitaran di Tempat Kerja



Manual Borang Penilaian Persekitaran Tempat Kerja

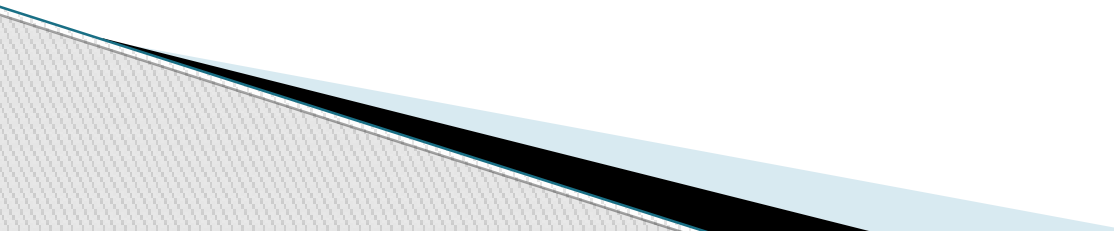
Polisi Jabatan

- i. Polisi ini hendaklah dipamerkan di tempat yang mudah dilihat dan dibaca oleh para pekerja. Bagi polisi yang diletakkan di dalam bilik Ketua Jabatan/Ketua Bahagian/ Ketua Unit, ianya tidak dikira berdasarkan kriteria yang dinilai.
- ii. Perkara ini boleh didapati melalui pemerhatian terhadap mana-mana daripada perkara berikut :
 - a) Di pintu masuk utama di mana terdapatnya papan tanda yang menyatakan premis ini adalah zon bebas merokok.
 - b) Terdapatnya papan tanda larangan merokok di premis tempat kerja.
 - c) Terdapatnya dokumentasi bertulis yang menyatakan premis ini adalah zon bebas rokok.

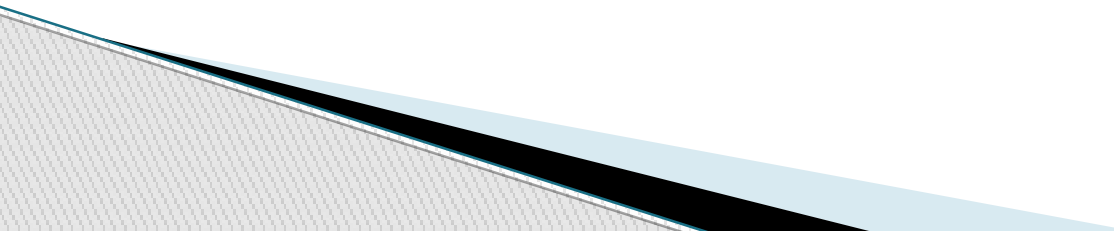
- ▶ Penilaiannya hendaklah menepati ke semua kriteria berikut :
 - ▶ Adanya dokumentasi bertulis yang menyatakan berkenaan polisi tersebut.
 - ▶ Adanya rekod-rekod dan dokumen-dokumen bertulis yang membuktikan perkara 1.3 hingga 1.5 dilaksanakan pada setiap tahun.
- 

Persekitaran Tempat Kerja

(a) Kemudahan tangga

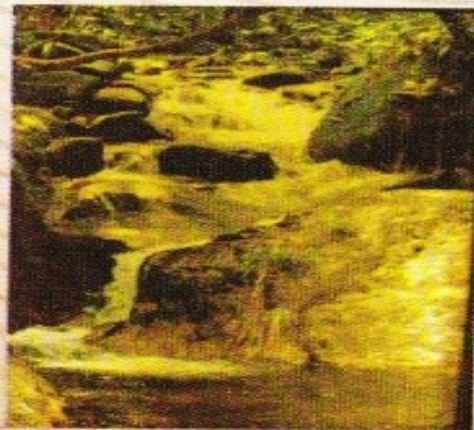
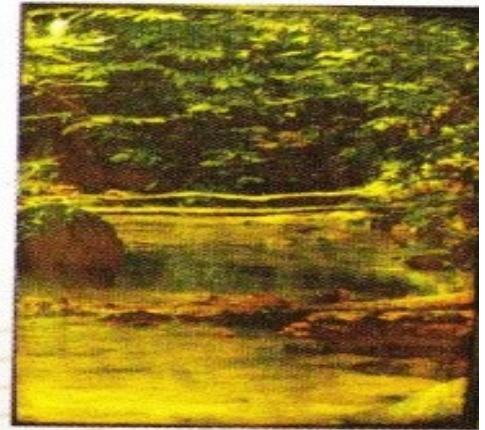
- ▶ Apa-apa sahaja laluan bertangga yang terdapat di dalam kawasan premis kerja
 - ▶ Sesuai dan selamat adalah merujuk kepada keadaan fizikal tangga itu untuk dilalui.
- 

Contoh keadaan fizikal tangga yang tidak sesuai :

- ▶ Tangga yang telah reput.
 - ▶ Tangga yang curam (lebih 45°), tidak dilengkapi dengan pemegang (hand drail).
 - ▶ Tangga yang mempunyai anak tangga yang kecil hingga menyukarkan pekerja untuk menggunakannya.
 - ▶ Tangga yang diletakkan halangan hingga menyukarkan untuk digunakan.
- 

Contoh keadaan fizikal tangga yang selamat :

- Pencahayaan – keadaan tangga terang, tidak dalam keadaan gelap
- Anak tangga– dalam keadaan baik, tiada kerosakan major, mudah untuk dilalui.
- Kebersihan – tiada habuk atau kotoran, tiada bau
- Dekorasi/Hiasan tangga boleh dalam pelbagai bentuk seperti :
 - Tangga dihias cantik atau mempunyai dekorasi yang menarik.
 - Dihiasi/digantung dengan kata-kata hikmah, sama ada dalam bentuk lukisan atau hiasan gambar di dinding atau laluan bertangga.





Kemudahan laluan pejalan kaki

- ▶ Laluan yang dibina khusus untuk kegunaan pejalan kaki. Bagi laluan yang bercerun atau berbukit, laluan tangga dikategorikan sebagai sesuai dan selamat ialah :
 - i. Dilengkapi dengan pemegang tangan (hand drail)
 - ii. Anak tangga berada dalam keadaan baik, tidak rosak dan mudah dilalui.

3.2 (c) Lain-lain kemudahan di persekitaran tempat kerja

▶ **Tempat Letak Kenderaan**

- ▶ Lokasi tempat letak kenderaan sama ada yang disediakan oleh pihak organisasi atau pun pihak luar. Ianya termasuk lain-lain tempat yang yang dibenarkan oleh pihak organisasi dijadikan sebagai kawasan tempat letak kenderaan kakitangan bagi menampung kawasan tempat letak kenderaan yang sedia ada.

▶ **Premis Menjual Makanan**

- ▶ Lokasi premis menjual makanan samada di dalam kawasan persekitaran pejabat atau di luar kawasan pejabat, yang biasa dikunjungi oleh pekerja pada waktu rehat dengan hanya berjalan kaki.

▶ **Tempat Berkumpul**

Tempat berkumpul hendaklah mempunyai papan tanda khusus yang menyatakan kawasan tersebut sebagai tempat berkumpul sekiranya berlaku keadaan kecemasan akibat bencana atau kebakaran.

Lain-lain analisa di kawasan persekitaran tempat kerja

- ▶ Perkara 2.9 hingga 2.14 adalah berdasarkan pemerhatian dan temubual dengan kakitangan bagi mendapatkan maklumat lanjut.

First Aid'

Hendaklah memenuhi 2 kriteria berikut :

- ▶ Mempunyai sekurang–kurangnya kelengkapan asas untuk rawatan awal iaitu:
 - Pembalut luka (bandage)
 - Ubat cucian luka (antiseptic)
 - Sarung tangan (glove)
 - Peralatan seperti gunting dan pin pelekat.
 - "Gauze"
 - "Trangular Bandage"

- ▶ Ubat/peralatan di dalam *first aid* boleh digunakan dan tidak melebihi tarikh luput.

7.3.2 (e) Kantin/Kafeteria di tempat kerja

- ▶ Menu makanan yang sihat adalah seperti yang disyorkan oleh KKM.
- ▶ Dipamerkan poster –poster makanan sihat dan yang berkenaan.

Aktiviti Promosi Kesihatan/Gaya Hidup Sihat di Tempat Kerja.

Lain-lain kemudahan atau gelanggang untuk sukan :

i. Bola sepak

vi. Sepak

takraw

ii. Bola tampar

vii. Tennis

iii. Bola keranjang

viii. Hoki

iv. Bola jaring

ix. Futsal

v. Badminton

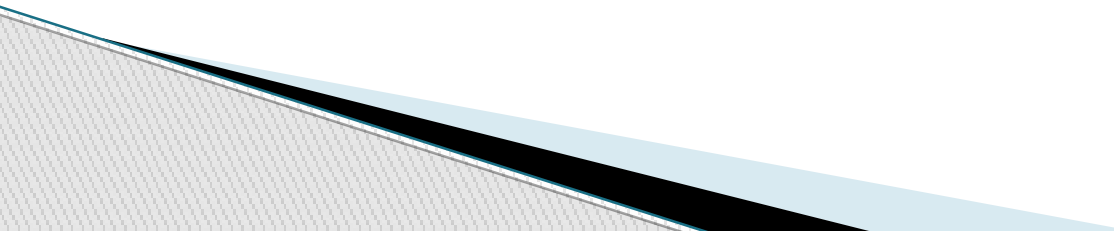
x. Lain-lain

aktiviti sukan

Aktiviti sukan dalaman (indoor games) seperti :

- i. Catur
- ii. Permainan dart
- iii. Karom
- iv. *Jump rope*
- v. *Fitball* robik
- vi. Senamrobik
- vii. Sahibba
- viii. Lain-lain aktiviti sukan dalaman

Special Events

- Lari/berjalan untuk kesihatan
 - Aktiviti rekreasi seperti mendaki gunung, berbasikal, berkayak
 - Acara marathon
 - Aktiviti senamrobik/fitball secara besar-besaran
 - Hari sukaneka/hari keluarga
 - Larian merentas desa
 - Lain-lain aktiviti kecergasan yang diadakan khusus bagi mempromosikan
 - Gaya hidup sihat di kalangan pekerja
- 

Kemudahan di Tempat Kerja

Galeri, sudut atau ruangan termasuklah :

- ▶ i. Rak yang diletakkan pelbagai risalah berkenaan promosi kesihatan dan ditempatkan di satu sudut dalam pejabat.
- ▶ ii. Papan kenyataan yang ditampal dengan keratan-keratan akhbar atau apa-apa artikel berkaitan informasi dan promosi kesihatan.
- ▶ iii. Mana-mana ruang atau sudut yang dilengkapi dengan pelbagai artikel, majalah, risalah, banner atau lain-lain medium bacaan berkaitan promosi kesihatan.

- ▶ *Water cooler* yang disediakan hendaklah berfungsi, tidak rosak dan mempunyai jadual penyelenggaraan secara berkala.
- ▶ Aktiviti-aktiviti yang dijalankan bagi menimbulkan kesedaran untuk golongan ini mengubah tingkahlaku atau amalan harian ke arah kehidupan yang lebih sihat dan berkualiti. Contoh aktiviti : ceramah, perbincangan kumpulan, dialog dan sebagainya khusus disasarkan kepada golongan pekerja yang mempunyai risiko kesihatan.

THANK YOU

