

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

APRIL 2013 • EDARAN PERCUMA

Reka Bentuk Universal
untuk Pembungkusan
Penyelesaian Semua
Pengguna



Berhati-Hati
Membeli Makanan
Di Tepi Jalan



Tip Lindungi
Kehilangan
Telefon Pintar



Perkhidmatan
Perbankan Asas



Hari Air
Sedunia
2013



Teliti dan
Fahami
Label
Makanan



Peti Ubat
di Rumah



**Pengaruh
“Facebook”
Terhadap Kanak-
Kanak Dan Remaja**



Semenjak kemunculan rangkaian media sosial beberapa tahun kebelakangan ini, penggunaan *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp* dan sebagainya menjadi perhatian kanak-kanak dan remaja. Tidak dinafikan bahawa penggunaan *Facebook* dapat menawarkan peluang luar biasa dalam bidang tertentu seperti pembelajaran, namun terdapat kesan buruk dari segi sosial, emosi dan cara berfikir.

Menurut Jim Stever, pengasas *Common Sense Media* Kumpulan Pemikir dari San Francisco, menyatakan

teknologi yang mewakili *Facebook* memberi kesan amat besar kepada golongan muda, keluarga dan sekolah di seluruh dunia. Menurut beliau lagi, kanak-kanak berdepan dengan tiga risiko yang terpaksa mereka tanggung sendiri apabila terbabit dengan media sosial, iaitu isu perhubungan, tumpuan dan masalah ketagihan serta isu privasi, selain buli di alam siber, pornografi dalam talian, dan bagi perempuan, kebimbangan imej tubuh badan.



Bil. 20, Edisi April 2013

Sidang Redaksi

Penasihat

Y.Bhg Datuk Dr. Marimuthu Nadason
Presiden, Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia

Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang

Yu Kin Len, Pusat Penyelidikan dan Sumber Pengguna
Foon Weng Lian, Forum Air Malaysia
Mohana Priya, Persatuan Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDKNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDKKK) dan FOMCA. Ia diterbitkan setiap bulan khusus untuk Kelab Pengguna Sekolah. Edaran naskhah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGGUNA
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS 9A/17,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 2009
Faks : 03-7877 1076
E-mel : fomca@fomca.org.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan
No 13, Persiaran Perdana, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya.
Sesawang : www.kpdnkk.gov.my
Hotline : 1-800-886-800
Tel : 03-8882 5500
Faks : 03-8882 5762

Cetakan

فرچنچک اساس چای (ملسیا) سندرون برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

Dalam hal ini, ibu bapa perlu mengambil pendekatan serius memantau kehidupan dalam talian anak-anak mereka. Kajian laporan pengguna mendapati hampir 13 juta daripada 157 juta pengguna facebook di Amerika Syarikat dan 900 juta di seluruh dunia tidak menyedari mengenai kawalan privasi laman Facebook.

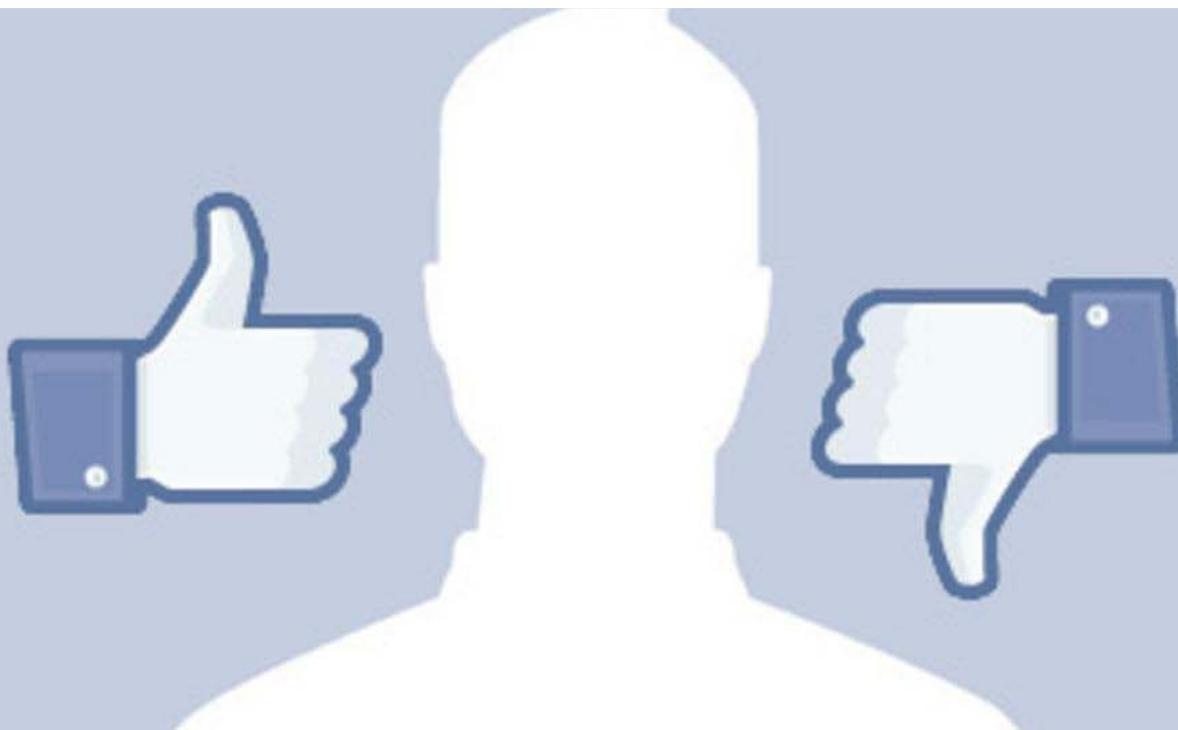
Kajian Stever juga menunjukkan ramai remaja wanita belasan tahun memandang berat terhadap bentuk badan mereka. Mereka melayari internet untuk mendapatkan imej mengenai diri mereka supaya kelihatan langsing dan berharap dapat mencatatkan lebih banyak "likes" daripada rakan facebook masing-masing. Oleh itu, ibu bapa disarankan agar mengehadkan masa menggunakan teknologi peribadi ini serta mengharamkan penggunaan telefon pintar di meja makan. Waktu makan tidak boleh dijadikan sebagai waktu untuk "peralatan teknologi".

Kanak-kanak juga perlu diajar untuk berfikir mengenai kesan buruk sebelum menekan butang "hantar" bagi mengelakkan mereka berasa menyesal kelak. Mereka

juga tidak boleh memberi komen kepada orang yang tidak dikenali dan tidak mudah mempercayai segala apa yang mereka baca atau lihat di internet. Stever juga mengesyorkan supaya mencontohi peraturan privasi yang diamalkan di Eropah dan memperkenalkan butang "padam" bagi membolehkan pengguna memadamkan segala yang mereka telah hantarkan pada masa lalu.

Walau bagaimanapun, tanggungjawab terletak di tangan ibu bapa. Ibu bapa perlu melakukan tugas memantau, menetapkan peraturan serta had yang jelas dan mudah untuk anak dan peraturan tingkah laku semasa menggunakan Facebook. Pada masa yang sama, ibu bapa perlu menunjukkan contoh peribadi yang baik kepada anak. Sekiranya anda sendiri ketagih pada telefon pintar anda, ini bermakna anda gagal menjadi contoh yang baik kepada anak anda.

Sumber: Agence France-Press



"... Kanak-kanak juga perlu diajar untuk berfikir mengenai kesan buruk sebelum menekan butang "hantar" bagi mengelakkan mereka berasa menyesal kelak. Mereka juga tidak boleh memberi komen kepada orang yang tidak dikenali dan tidak mudah mempercayai segala apa yang mereka baca atau lihat di internet."



Reka Bentuk Universal Untuk Pembungkusan - Penyelesaian Semua Pengguna

Semua pengguna tentu pernah mengalami situasi yang anda tidak boleh membuka sesuatu bungkus atau pembalut makanan dan sebagainya. Kesukaran seperti ini pula sering dialami oleh warga emas dan Orang Kelainan Upaya (OKU).

Organisasi Standard Antarabangsa (ISO) memberikan satu cadangan penyelesaian kepada masalah ini dengan cara membangunkan satu standard untuk cara pembungkusan yang mudah digunakan oleh warga emas, OKU dan semua pengguna lain.

Standard ISO 11156:2011, *Packaging – Accessible design – General requirements* ini memberikan satu rangka kerja mengenai reka bentuk pembungkusan, iaitu standard ini mengambil kira faktor-faktor seperti keupayaan rangsangan dan fizikal pengguna untuk memastikan ia boleh digunakan, bukan sahaja oleh pengguna yang mempunyai masalah penglihatan, pendengaran atau pergerakan, tetapi juga berupaya mengatasi kekurangan yang dialami oleh warga emas yang mempunyai masalah penglihatan atau pergerakan yang terganggu.

Secara umumnya, ia juga boleh digunakan oleh pengguna-pengguna yang normal/biasa dan tidak mempunyai sebarang halangan dari segi keupayaan fizikal.

Standard ini juga mematuhi standard ISO/TR 22411:2008 and ISO/IEC Guide 71:2001, yang

disasarkan penggunaannya oleh pereka dan pihak penilai dalam bidang standardisasi. Standard ini juga boleh digunakan oleh pengeluar, makmal-makmal, penyedia perkhidmatan, golongan pendidik dan lain-lain lagi.

Setiap reka bentuk dalam standard ini telah dipilih secara teliti dan mengambil kira pertimbangan dan cadangan yang berasaskan prinsip ergonomik yang penting untuk membuat rekaan untuk pembungkusan berdasarkan produk. Faktor-faktor seperti maklumat penting produk, identifikasi, cara pengendalian, pembukaan, pengagihan, penyimpanan, pemisahan dan pembuangan juga diberi perhatian.

Reka bentuk universal adalah penting kerana ia membolehkan pengguna di seluruh dunia menggunakan sesuatu produk dan pembungkusan secara selamat, selesa, kepuasan yang mencukupi, tidak mengira faktor umur, halangan keupayaan fizikal, bahasa dan budaya. Isu aksesibiliti atau kebolehcapaian ini menjadi semakin penting dengan peningkatan golongan OKU penduduk dunia. Ini telah dibuktikan di Konvensyen Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UN) yang menegaskan hak OKU di dunia.

Produk yang mempunyai pembungkusan dengan reka bentuk universal mampu untuk meningkatkan kegunaan semua golongan dan membantu produk barang didagangkan di seluruh dunia tanpa halangan dan sekatan.



Berhati-Hati Membeli Makanan Di Tepi Jalan

Makanan yang dijual di tepi jalan kadangkala boleh mengurangkan anda, apakah lagi harga yang ditawarkan begitu murah jika dibandingkan dengan harga di restoran. Teruja dengan kulinari di pinggir jalan, tetapi jangan lupa untuk perhatikan kebersihan makanan di gerai tersebut untuk kesihatan perut anda.

Berikut adalah tip yang dapat membantu anda jika mahu menikmati makanan di pinggir jalan, terutama di destinasi pelancongan yang anda kunjungi.

- **Kebersihan makanan**

Pastikan anda melihat semua makanan yang disajikan seperti penyediaan bahan-bahan mentah, pembungkusan makanan, bahan yang belum dimasak disimpan di tempat yang sesuai. Bagaimana peralatan yang digunakan? Adakah ia dicuci dengan bersih selepas digunakan atau sebaliknya.

- **Lihat makanan yang sedang dimasak**

Kebiasaannya, penjual makanan akan memasak makanan secara terbuka yang membolehkan anda melihat sendiri proses makanan itu dimasak. Cuba anda perhatikan bagaimana makanan itu diolah, seperti air yang dicampurkan dengan ais atau ayam mentah diproses sehingga menjadi ayam masak berempah. Oleh itu, anda boleh mempertimbang untuk membeli atau sebaliknya.

- **Memilih makanan sihat**

Anda berhak memilih makanan yang sihat untuk dimakan, kerana tidak semua makanan yang dijual di gerai tersebut menyihatkan, terutama makanan bergoreng. Oleh itu, jika membeli makanan di tepi jalan, cubalah membeli makanan daripada sumber sayur-sayuran atau buah-buahan, kerana selain menyihatkan, anda mungkin terhindar daripada mengalami sakit perut.

- **Lihat kebersihan peniaga dan kawasan sekitar**

Kebersihan kawasan sekitar perlu dititikberatkan. Jangan hanya terliur dengan makanan yang dijual tanpa mengambil peduli tentang kebersihan di kawasan sekitar atau warung di tepi jalan. Anda juga perlu perhatikan kebersihan diri penjaja dan peniaga, sama ada peniaga itu mencuci tangan sebelum atau selepas memasak, menggunakan sarung tangan, apron yang bersih dan menutup kepala dengan sempurna ketika memasak?

- **Membawa peralatan sendiri**

Anda tidak pernah tahu apakah sudu atau garpu yang digunakan dicuci dengan bersih atau tidak. Justeru itu, bagi mengelakkan sebarang masalah, anda mungkin boleh mempersiap diri dengan membawa alat makanan sendiri untuk menjaga kebersihan.

Sumber asal: Harian Metro

Tip Lindungi Kehilangan Telefon Pintar



Penggunaan telefon pintar semakin popular pada hari ini mendorong seseorang itu untuk menyimpan maklumat peribadi di dalam telefon. Walau bagaimanapun, jika telefon pintar anda jatuh ke tangan orang yang tidak dikenali, maklumat peribadi anda seperti Apps, Facebook, Twitter, pesanan ringkas, kalendar, koleksi gambar peribadi anda akan mudah diketahui dengan hanya beberapa minit. Apa yang boleh anda lakukan untuk mengelakkan hal ini berlaku. Berikut adalah beberapa tip asas untuk melindungi telefon pintar anda sekiranya hilang atau dicuri.

- **Lindungi dengan meletakkan kekunci skrin**

Salah satu cara yang paling mudah untuk meningkatkan keselamatan telefon pintar anda adalah dengan meletakkan kata laluan pada kekunci skrin. Bagi pengguna iPhone, anda boleh menetapkan kod laluan empat angka untuk menggunakan peranti ini. Bagi pengguna Android pula, anda boleh menetapkan kod laluan atau isyarat rahsia dengan menggunakan jari anda. Ada sebahagian telefon pintar boleh memadamkan semua data anda jika seseorang memasukkan kod laluan yang tidak betul selepas mencuba beberapa kali.

Walaupun ia agak melecehkan, kerana setiap kali menggunakan telefon, anda perlu memasukkan kod laluan, namun ia penting untuk melindungi maklumat peribadi anda. Anda boleh menetapkan kod laluan setiap kali 15 minit selepas kali terakhir anda menggunakannya.

- **Gunakan aplikasi untuk menjelak telefon hilang**

Jika telefon dicuri atau hilang, anda boleh menggunakan beberapa aplikasi untuk menjelak telefon pintar anda. Jika peranti ini dihidupkan, anda boleh “ping” peranti isyarat untuk menunjukkan lokasi/kedudukan telefon pintar. Bagi pengguna iPhone, Apple menawarkan aplikasi “Find My iPhone” secara percuma yang boleh di log masuk di dalam laman sesawang iCloud.com. Manakala pengguna Android pula, anda boleh menggunakan aplikasi “Lookout” dan “Where’s My Droid”.

Anda boleh menggunakan “Lookout” untuk merakamkan gambar pencuri melalui camera telefon pintar dan gambar tersebut dihantar kepada anda melalui e-mel berserta maklumat lokasi yang telefon anda diambil.

Kedua-dua aplikasi ini boleh memadamkan semua data telefon anda dengan hanya menekan butang sahaja. Langkah ini, boleh melindungi maklumat aplikasi, e-mel dan gambar-gambar anda daripada dilihat oleh orang yang tidak dikenali.

- **Gunakan perisian “malware”**

Malware adalah perisian atau program yang digunakan untuk mengganggu sistem operasi komputer. Syarikat Apple sangat teliti tentang dasar aplikasi yang digunakan ke atas telefon

iPhone berbanding Android lebih bersifat terbuka dan mudah terdedah kepada *malware*. Firma Keselamatan Mudah Alih *Lookout*, meramalkan bahawa semenjak awal tahun 2012 hingga akhir 2013, 18 juta pengguna Android berisiko terkena *malware*.

Perisian malware yang agak popular dikenali sebagai "*Toll Fraud*". Perisian ini akan berfungsi menghantar mesej secara senyap dan perkhidmatan tersebut akan dicaj ke dalam bil telefon anda. Oleh itu, pemilik telefon Android perlu sentiasa menyemak bil telefon sekiranya terdapat sebarang caj yang tidak dilanggani.

ketetapan kamera untuk mengelakkan orang ramai mengetahui dimana anda berada.

- **Menyulitkan data / “*encrypt data*”**

Walaupun anda meletakkan kata laluan pada telefon pintar, pencuri secara teorinya masih boleh menyambungkan dan menggodam maklumat data anda melalui komputer. Pengkaji Keselamatan mengesyorkan agar pengguna menggunakan “*encryption*” untuk melindungi maklumat anda.

Pengguna iPhone sangat bertuah kerana iPhone yang baharu mempunyai “*encryption*” dalam



- **Kurangkan berkongsi lokasi**

Kebanyakan aplikasi telefon pintar boleh menjejak lokasi anda. Bagi kedua-dua telefon iPhone ataupun Android, anda boleh memilih sama ada menggunakan akses kepada lokasi atau mematikan perkhidmatan tersebut. Adalah lebih baik sekiranya anda menggunakan satu data lokasi seperti perisian GPS untuk mengesan lokasi anda.

Ada sesetengah telefon pintar akan memuat turun lokasi apabila anda mengambil gambar. Ciri-ciri ini dikenali sebagai “*geotagging*” yang bertujuan untuk mengatur koleksi gambar di dalam album. Anda boleh mematikan jejak lokasi melalui

perisian dan perkakasan. Oleh itu, hampir mustahil untuk orang yang tidak dikenali untuk mendapatkan data selagi skrin kekunci dilindungi oleh kod laluan.

Terdapat beberapa telefon Android juga mempunyai ciri-ciri “*encryption*” berasaskan perisian, seperti yang popular Samsung Galaxy S III. Anda boleh meletakkan kata laluan untuk mengenyahsulitkan data pada peranti dan memori kad apabila telefon anda dikemas kini. Berhati-hati kerana proses penyulitan untuk telefon Galaxy tidak boleh diubah. Jika anda seorang yang sering lupa kata laluan, jangan menggunakanannya.

Sumber: Diterjemahkan daripada New York Times

Perkhidmatan Perbankan Asas

Semua institusi perbankan menawarkan Akaun Simpanan Asas (*Basic Savings Accounts – BSA*) dan Akaun Semasa Asas (*Basic Current Accounts – BCA*) kepada warganegara dan juga pemastautin tetap Malaysia. Kedua-dua akaun ini dibuka secara individu ataupun bersama.

Akaun ini beroperasi sama seperti akaun simpanan atau akaun semasa yang lain, bezanya bagi akaun ini, anda hanya boleh melakukan transaksi asas pada kos minimum atau secara percuma. Anda dibenarkan membuka satu BSA dan satu BCA di setiap institusi perbankan.

Urus niaga perbankan yang anda boleh jalankan sebagai pemegang BSA atau BCA adalah:

- Kunjungan kaunter: Pertanyaan akaun, deposit dan pengeluaran, pemindahan wang ke institusi perbankan yang sama dan pembayaran bil.
- ATM: Pertanyaan baki, pengeluaran dan pemindahan wang ke dalam bank yang sama.
- Mesin deposit: Deposit cek dan wang tunai.
- GIRO antara bank: Pemindahan wang antara bank.
- Perbankan Internet: Pertanyaan akaun, pembayaran bil dan pemindahan wang.

Akaun simpanan

Akaun simpanan (*Savings Account-SA*) membolehkan anda menyimpan wang dan menerima faedah yang telah ditentukan tanpa tempoh matang. Deposit minimum untuk membuka akaun simpanan berbeza-beza daripada satu institusi dengan institusi perbankan yang lain.

Anda boleh menyimpan atau mengeluarkan wang daripada akaun simpanan pada bila-bila masa. Anda juga boleh memohon kad ATM untuk mengeluarkan wang daripada mesin ATM bank berkenaan di samping menjalankan pelbagai transaksi lain.



Antara transaksi yang biasanya boleh anda lakukan adalah:

- Penyimpanan tunai atau cek.
- Pengeluaran wang
- Pertanyaan berkenaan akaun.
- Pemindahan wang kepada institusi perbankan yang sama.
- Pembayaran bil
- Pemindahan wang antara bank (GIRO)
- Perbankan dalam talian/perbankan Internet.

Akaun semasa

Akaun semasa (*Current Account-CA*) adalah akaun deposit yang boleh digunakan untuk kegunaan peribadi atau tujuan Perniagaan. Sebagai pemegang Akaun Semasa, anda boleh membuat pembayaran menggunakan cek.

Terdapat beberapa institusi perbankan yang menawarkan Akaun Semasa dengan pemberian faedah. Penyata akaun bulanan akan dihantar kepada anda setiap bulan secara percuma agar anda boleh menjalani dan mengemas kini semua urus niaga anda.

... bersambung ke muka 11

HARI AIR SEDUNIA 2013

**Sambutan Hari Air Sedunia 2013
dan Kempen Tahun Kerjasama
Air Antarabangsa.
22 Mac adalah Hari Air Sedunia.**



Air merupakan sumber yang paling penting di dunia dan tidak mengenal sempadan. Sebagai contoh, 148 buah negara berkongsi sekurang-kurangnya satu lembangan sungai antara satu sama lain. Dalam era urbanisasi yang pesat, perubahan iklim dan permintaan makanan telah memberikan tekanan yang besar kepada sumber air mentah. Objektif utama Tahun Kerjasama Air Antarabangsa adalah untuk menarik perhatian semua pihak kepada kebaikan untuk saling bekerjasama dalam pengurusan air. Kerjasama tersebut akan menyumbang kepada diplomasi air, pengurusan air yang merentasi sempadan dan kerjasama kewangan.

Mesej-mesej utama untuk Tahun Kerjasama Air Antarabangsa:

- Kerjasama air adalah kunci kepada keselamatan, membasi kekeringan, mencapai persamaan sosial dan jantina.**

Tadbir urus yang inklusif dalam pengurusan air dan kerjasama antara pengguna yang berbeza kumpulan boleh membantu untuk mengatasi

ketidaksamaan untuk menikmati bekalan air, meningkatkan keselamatan air dan mengatasi kekurangan air, dan seterusnya menyumbang kepada pembasmian kemiskinan dan membaiki keadaan hidup dan peluang pendidikan, terutama bagi kaum wanita dan kanak-kanak.

- Kerjasama Air menjana manfaat ekonomi**
Semua aktiviti ekonomi bergantung kepada air. Kerjasama boleh membawa kecekapan dan kemampuan dalam penggunaan sumber air, termasuk melalui pelan pengurusan bersama mewujudkan manfaat bersama dan taraf hidup yang lebih baik.
- Kerjasama Air adalah penting untuk memelihara sumber air dan melindungi alam sekitar**
Kerjasama Air menyokong perkongsian pengetahuan mengenai aspek saintifik air, termasuk data dan pertukaran maklumat, strategi pengurusan dan amalan terbaik serta pengetahuan mengenai peranan air dalam ekosistem pemeliharaan, yang merupakan asas kepada kesejahteraan manusia dan pembangunan mampan.
- Kerjasama air membina keamanan**
Menikmati bekalan air boleh menjadi punca konflik, tetapi ia juga merupakan pemangkin bagi kerjasama dan membina keamanan. Kerjasama terhadap sebarang isu yang praktikal dan penting dalam pengurusan air boleh membantu mengatasi ketegangan budaya, politik dan sosial, dan boleh membina kepercayaan antara kumpulan masyarakat yang berbeza, dalam negeri ataupun di rantau ini.





Peti Ubat di Rumah

Menyediakan sebuah peti ubat di rumah adalah penting sebagai persediaan apabila menghadapi saat-saat kecemasan, seperti melecur, jari terkena pisau, anak sakit perut dan lain-lain. Ubat-ubat dan peralatan di dalam peti ubat ini hendaklah selalu diperiksa supaya ia berada di dalam keadaan yang sesuai digunakan. Dengan memeriksa secara kerap, anda juga dapat mengelakkan kejadian seperti kehabisan plaster apabila memerlukannya.

Terdapat beberapa perkara yang perlu anda berikan perhatian apabila mengendalikan peti ubat di rumah:-

1. Tarikh luput

Ubat mempunyai tarikh luput penggunaannya. Ada yang tempoh penggunaan adalah lama dan ada pula yang singkat. Ubat yang tamat tarikh luputnya tidak boleh dimakan. Selain itu, ubat boleh hilang kesannya disebabkan oleh terdedah kepada cahaya, kepanasan, air, udara, keasidan, kealkalian, mikroorganisma dan sebab-sebab yang lain. Sesetengah orang dewasa atau warga emas tidak memeriksa tarikh luput ubat sebelum memakannya. Mereka tidak tahu bahawa mereka telah termakan ubat yang tamat tarikh luputnya. Ini bukan sahaja akan melambatkan masa untuk mengubat penyakit tersebut, tetapi juga boleh memberikan kesan yang tidak baik terhadap kesihatan anda. Oleh itu, anda hendaklah selalu membersihkan peti ubat dan memastikan tarikh luput ubat.

2. Kesan ubat yang terjejas

Ubat seperti iodin jika disimpan dalam masa yang lama, akan menyebabkan alkohol yang terdapat di dalamnya meruap dan menjadikan tahap iodin

yang lebih tinggi. Sesetengah ubat pula hanya boleh digunakan pada masa singkat sahaja, seperti ubat titisan mata.

3. Bungkusan yang terkoyak atau pelabelan yang ditukar

Pengendalian ubat yang kurang baik akan menyebabkan bungkusan ubat tersebut terkoyak atau tidak sempurna. Ini boleh menjelaskan kualiti ubat tersebut. Jika anda terus mengambil ubat tanpa memeriksa ubat tersebut secara teliti, maka ia akan membawa bahaya untuk kesihatan. Selain itu, penyimpanan ubat dalam bekas yang lain juga menyebabkan ubat dan label ubat tidak dapat dikenal pasti. Ada juga yang telah menghilangkan panduan cara mengambil ubat dengan betul. Justeru, mengambil ubat secara yang salah boleh mengakibatkan kesengsaraan yang sepatutnya boleh dielakkan. Jadi jangan menukar pembungkusan ubat dengan sesuka hati. Jika hendak menukar juga, hendaklah dilabelkan secara betul.

4. Pencemaran ubat

Asingkan ubat untuk orang dewasa dengan ubat untuk kanak-kanak dalam peti ubat anda. Begitu juga ubat untuk kegunaan sapuan luar dan ubat untuk makan. Ubat-ubat ini tidak sesuai untuk diletakkan secara bersama kerana ia akan mengakibatkan kekeliruan. Peti ubat yang kotor atau tempat penyimpanan yang tidak bersih akan menyebabkan pencemaran ubat. Alat-alat seperti plaster, kapas atau kain kasa jika diliputi oleh habuk atau telah dicemarkan, tidak sesuai lagi untuk digunakan untuk merawat luka.

5. Menambah ubat mengikut perubahan cuaca

Peralatan dan ubat-ubatan di dalam peti ubat di rumah patut ditambahkan mengikut perubahan cuaca. Contoh, pertukaran cuaca yang teruk mengakibatkan kes selsema yang tinggi. Jadi ubat selsema hendaklah disediakan dalam peti ubat di rumah. Kebanyakan orang selalu memakan ubat selsema yang sama. Sebenarnya ubat yang sama tidak sesuai untuk cuaca dan simptom-simptom yang tertentu. Anda tidak boleh mengambil ubat selsema yang sama. Selain itu, pertukaran cuaca boleh mengakibatkan masalah asma dan kulit sensitif. Peti ubat patut menyediakan ubat untuk menghadapi masalah-masalah tersebut.

Akhir kata, membersihkan peti ubat di rumah adalah sangat penting. Biasanya, anda hendaklah membersihkan peti ubat anda setiap tiga bulan sekali untuk memeriksa ubat yang perlu dibuang dan ubat yang perlu ditambah.

Tip untuk mengemaskin peti ubat



1. Untuk mengendalikan ubat-ubat yang bertaburan, cara yang paling baik ialah membuat pelabelan yang jelas. Tuliskan nama ubat dan masa yang sesuai untuk mengambil ubat tersebut.
2. Asingkan ubat makan dan ubat saku supaya tidak terambil ubat yang salah.
3. Hindarkan semua ubat perlu dihindarkan daripada cahaya dan disimpan di tempat yang kering.
4. Periksa peti ubat dalam masa tiga hingga enam bulan untuk memastikan semua ubat masih belum tamat tarikh luputnya.
5. Ubat dalam peti ubat anda hanya ubat yang tidak beracun. Ubat racun memerlukan nasihat daripada doktor dan disimpan yang berasingan.
6. Peti ubat di rumah tidak sesuai untuk ubat yang memerlukan suntikan atau antibiotik.

Sumber: Nanyang Siang Pau

dari muka 8 ...



Sebagai pemegang Akaun Semasa, anda boleh membuat:

- Pembayaran menggunakan cek.
- Penyimpanan cek dan tunai.
- Pertanyaan berkenaan akaun.
- Pengeluaran wang.
- Pemindahan wang ke institusi perbankan yang sama.
- Pembayaran bil.
- Pemindahan wang antara bank (GIRO)
- Perbankan dalam talian/perbankan Internet.

Tanggungjawab anda sebagai pemegang Akaun Simpanan dan Akaun Semasa:

- Sentiasa merahsiakan nombor akaun dan PIN anda.
- Sentiasa menyimpan penyata akaun, buku bank dan kad ATM di tempat yang tempat.
- Pastikan anda mengoyakkan cek yang dibatalkan.
- Segera memaklumkan bank sekiranya anda:
 - Bertukar alamat atau nombor telefon
 - Kehilangan kad ATM, buku simpanan, cek atau buku cek.
 - Terdapat sebarang kesilapan pada penyata bank anda.

Sumber: Buku Celik Wang, Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK)

Teliti Dan Fahami Label Makanan

Kandungan label

Label makanan memberi anda maklumat tentang kandungan produk makanan. Mengikut undang-undang, kebanyakan makanan yang siap dibungkus mesti mempunyai label yang menunjukkan:

- Nama sebutan sebenar makanan
- Isipadu minimum
- Cara penyimpanan
- Komposisi khasiat makanan (jika perlu)
- Senarai ramuan disusun menurun mengikut berat.
- Nama dan alamat pengilang
- Penandaan tarikh

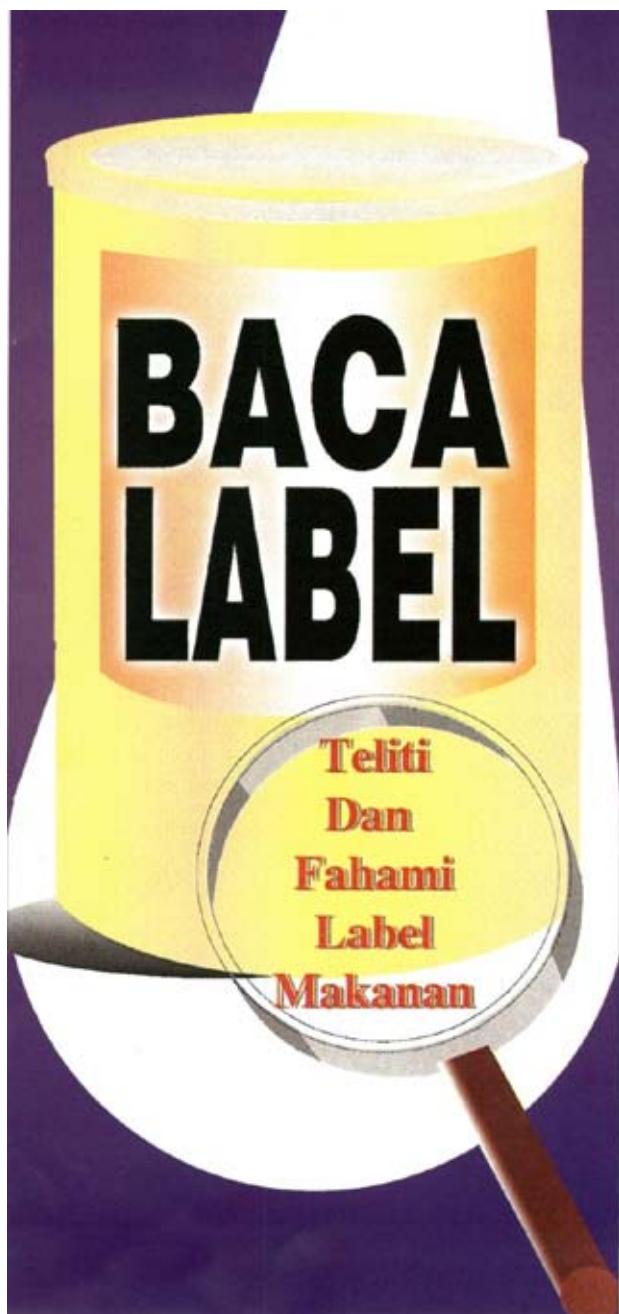
Komposisi Maklumat Khasiat Makanan

Kini, kebanyakan label makanan memberi maklumat khasiat makanan. Ia dapat membantu para pengguna dalam membuat pilihan makanan berdasarkan diet dan keperluan kesihatannya.

Penandaan Tarikh/Tarikh akhir

Ia adalah suatu tarikh selepas makanan tidak dijamin ciri-ciri kualitinya. Ia boleh ditunjukkan di dalam salah satu bentuk berikut:-

- Tarikh akhir atau TH Akhir
- Gunakan sebelum atau Guna SBL
- Makan sebelum atau makanan SBL atau minum sebelum atau Minum SBL.



Senarai makanan berikut memerlukan penandaan tarikh:-

- Biskut, roti.
- Makanan berkaleng untuk bayi dan kanak-kanak.
- Coklat, coklat putih dan coklat susu.
- Krim kelapa, santan kelapa, pes kelapa, serbuk krim kelapa dan kelapa parut.
- Lemak makanan dan minyak makan selain daripada majerin dalam bekas kedap udara.
- Aditif makanan yang mempunyai tempoh penggunaan kurang daripada 18 bulan.
- Rumusan bayi.
- Telur cecair, kuning telur cecair, putih telur cecair, telur kering, kuning telur kering dan putih telur kering.

- Makanan tenaga rendah bagi mana-mana makanan yang memerlukan penandaan tarikh seperti yang terdapat di dalam senarai ini.
- Hasil daging dalam bekas tidak kedap udara.
- Susu dan hasil susu kecuali keju keras.
- Minuman ringan pasteur tak berkarbonat dan minuman ringan U.H.T tidak berkarbonat.
- Tambah zat makanan atau sediaan tambahan zat makanan yang dijual sebagai makanan.
- Jus buah pasteur.
- Jus sayur pasteur.
- Mentega kacang.
- Seri kaya.
- Sos.

KOMPOSISI KHASIAT MAKANAN DALAM 100g MAKANAN	
Tenaga	430kJ 102Kcal
Protein	3.6g
Karbohidrat termasuk gula	15.8g
Lemak termasuk lemak tepu	1.8g
Fiber/serat	2.7g
Natrium	1.3g
Vitamin A	1.4g
Vitamin D	0.08g
	83Fg
	1.2Fg

Jadilah pengguna yang bijak

- Jumlah tenaga dalam kiraan Kcal dan kJ.
- Karbohidrat termasuk gula. Gula tersebut termasuklah dalam bentuk sukros, maltos, frustos, galaktos, madu, sirap jagung dan laktos.
- Lemak boleh dalam bentuk poli tak tepu, mono tak tepu, lemak tepu, minyak sayur, mentega, majerin, lemak binatang, minyak sapi, lelemak sayuran.
- Ini menunjukkan kandungan garam dalam makanan, makin tinggi natrium, makin banyak kandungan garam. Garam juga disebut dalam bentuk natrium (*sodium*), natrium kloride (*sodium chloride*).
- Jangan terpedaya dengan label yang menarik pada bungkusan makanan. Telitilah apakah bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.
- Jangan membeli makanan dalam tin yang berkarat, kemek atau menggelembung.
- Sebelum anda membeli sesuatu barang makanan, teliti dan pastikan makanan itu berada dalam keadaan baik dan belum melewati tarikh akhir bagi makanan yang memerlukan penandaan tarikh.
- Elakkan daripada membeli makanan yang telah tamat tarikh akhir, walaupun ditawarkan pada harga yang rendah. Makanan tersebut mungkin telah rosak dan boleh membahayakan kesihatan
- Baca dengan teliti arahan cara penyimpanan yang dinyatakan pada label. Ini adalah untuk mengelakkan makanan menjadi rosak sebelum tamat tarikh akhir.



“Elakkan dari membeli makanan yang telah tamat tarikh akhir, walaupun ditawarkan pada harga yang rendah.”



Cari dan bulatkan barang yang mempunyai tanda MS

Berapakah tanda MS yang anda jumpa?

Cari barang di rumah anda yang mempunyai tanda MS. Anda boleh meminta bantuan ibu bapa anda.

Nota: Malaysian Standard (MS) membolehkan para pengguna memilih produk yang selamat, mudah digunakan, tahan lama dan sesuai untuk diri mereka.

KARYA KEPENGGUNAAN

Kemukakan karya-karya menarik berkaitan kepenggunaan (dalam bentuk cerpen, pantun, sajak, gambar, berita, pandangan, komen, risalah, poster dan lain-lain) ke alamat berikut:

Bahagian Gerakan Kepenggunaan
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya
Tel : 03-8882 5979
Faks : 03-8882 5983
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

**Pastikan setiap sumbangan karya disertakan nama, nombor kad pengenalan dan alamat penuh.
Karya-karya bertuah yang tersiar dalam Buletin Generasi Pengguna akan memenangi hadiah misteri yang menarik!!**



SEMBANG PENGUNA

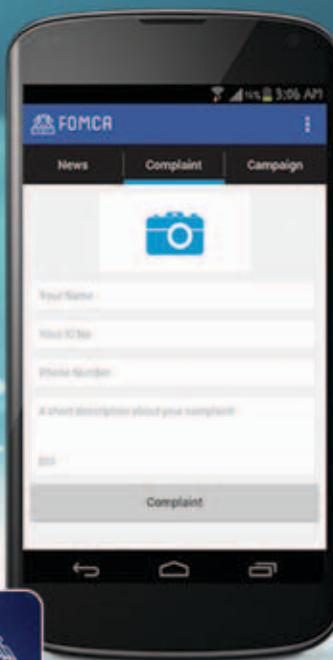
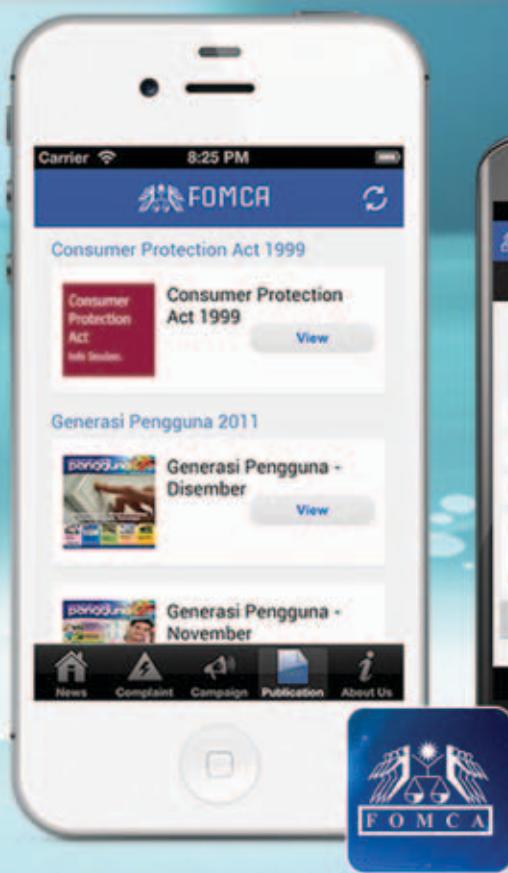




FOMCA - 1st Malaysia Consumer App

Make a statement by knowing your rights as a consumer

Download Now



Features

- Complaints
- News
- Campaigns
- Publications
- About FOMCA

Consumers can now lodge a complaint at the tip of their finger. They can snap a picture and immediately send to FOMCA using the App.

The App is currently available for all Android phones as well as the Iphones.



Google play



App Store