

# GENERASI pengguna

Wadah Informasi  
Kelab Pengguna

FEBRUARI 2013 • EDARAN PERCUMA

## MINGGU TANPA SKRIN 19 - 25 APRIL 2013



Tip  
Keselamatan  
Menghadapi  
Banjir



Memahami  
Kepentingan  
Cekap Tenaga



Amalan Jimat  
Elektrik bagi Peti  
Sejuk



Cuaca Panas:  
Nasihat  
kepada Orang  
Ramai



Perancangan  
Kewangan bagi  
Pelajar



Skim Cepat  
Kaya /  
Piramid

# Minggu Tanpa Skrin

## 19-25 April 2013



19 hingga 25 April ialah MINGGU TANPA SKRIN (sebelum ini dikenali sebagai Minggu Tidak Menonton Televisyen). Kempen secara tahunan yang telah dianjurkan semenjak 1995 ini, bertujuan untuk menggalakkan para ibu bapa untuk menutup televisyen dan peralatan berskrin di rumah, dan seterusnya meluangkan masa tersebut dengan melakukan pelbagai perkara lain bersama-sama anak-anak mereka.

### MENGAPA TANPA SKRIN?

Ini merupakan tahun kelima FOMCA mengadakan MINGGU TANPA SKRIN. Media berskrin telah menghabiskan banyak masa keluarga, yang sepatutnya digunakan untuk melakukan aktiviti bersama. Tabiat ini juga merupakan sebab utama berlakunya masalah obesiti dalam kalangan orang dewasa dan kanak-kanak. Tabiat



Bil. 18, Edisi Feb 2013

### Sidang Redaksi

#### Penasihat

Y.Bhg Datuk 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](http://www.kpdnkk.gov.my)  
Hotline : 1-800-886-800  
Tel : 03-8882 5500  
Faks : 03-8882 5762

#### Cetakan

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

menggunakan media berskrin untuk tujuan rekreasi secara yang berlebih-lebihan telah menyebabkan wujudnya gaya hidup yang suka bersendirian dan tidak banyak melibatkan dalam aktiviti fizikal. Justeru, ia tidak baik dari segi mental maupun fizikal.

MINGGU TANPA SKRIN bertujuan untuk mewujudkan kesedaran bahawa masa menggunakan media berskrin perlu dihadkan kepada tidak lebih daripada 2 jam sehari. Kanak-kanak dan golongan muda didapati telah menghabiskan masa selama antara 4 hingga 6 jam sehari untuk menonton televisyen, bermain permainan video, atau menggunakan komputer untuk tujuan rekreasi.

Menutup media berskrin akan memberi peluang kepada anda untuk berfikir, membaca, mencipta dan membuat sesuatu perkara yang baru. Ia membolehkan anda bermesra dengan keluarga anda dan menggalakkan diri anda untuk terlibat.

*The American Academy of Pediatrics* menyarankan kanak-kanak yang berusia di bawah 2 tahun tidak didedahkan dengan media berskrin, manakala kanak-kanak berusia lebih daripada dua tahun pula tidak lebih daripada dua jam sehari.

Mengurangkan masa menggunakan media berskrin akan:

- Memberi peluang kepada pembelajaran
- mengurangkan kesan iklan terhadap kanak-kanak
- Memberi lebih banyak masa untuk mengadakan aktiviti bersama keluarga.

**“Kanak-kanak dan golongan muda didapati telah menghabiskan masa selama antara 4 hingga 6 jam sehari untuk menonton televisyen, bermain permainan video, atau menggunakan komputer untuk tujuan rekreasi.”**

## KETAGIHAN MEDIA SOSIAL

Orang zaman dahulu memulakan kehidupan harian dengan membaca surat khabar, tetapi orang masa sekarang akan mengosok gigi dengan masa yang sama berada di dalam ‘Facebook’ untuk mengikuti apa yang tertinggal semasa tidur. Semasa menunggu bas atau lif akan membalsas mesej dalam ‘WhatsApp’. Semasa sampai di tempat makan kita akan ‘Check in’, sebelum makan akan guna ‘Instagram’ untuk mengambil gambar sarapan kita, lepas itu share dengan kawan-kawan, sambil makan akan sambil ‘Like’ gambar orang lain.

## HARI ‘ANTI MEDIA-SOSIAL’

Kewujudan peranti seperti telefon pintar dan tablet, dan juga promosi syarikat komunikasi yang agresif tentang pakej internet, menjadikan penggunaan media sosial seperti Facebook, Youtube dan Twitter semakin berleluasa.

Terdapat orang yang berada di atas talian selama 24 jam, masing-masing akan sibuk dengan telefon sendiri walaupun duduk di meja yang sama. Ini terutamanya terjadi kepada golongan muda dan dewasa. Mereka menghabiskan masa yang lebih lama dengan telefon pintar daripada perbualan bersemuka dengan kawan-kawan atau ahli keluarga.

Dengan aplikasi seperti WhatsApp, sesetengah orang menghabiskan terlalu banyak masa menggunakan telefon bimbit dan mudah terganggu apabila mendengar



bunyi nada amaran. Mereka akan memeriksa telefon tangan mereka dari masa ke masa kerana mereka tidak mahu terlepas apa-apa mesej yang dihantar oleh rakan. Tingkah laku ini diibaratkan seperti gangguan kompulsif yang keterlaluan. Mereka begitu taksub dengan telefon tangan mereka dan internet. Mereka berasa tidak selamat apabila telefon bimbit tidak berada di sekeliling mereka atau mereka tidak boleh mendapatkan akses internet.

Jadi, tibalah masa untuk menutup telefon pintar untuk satu hari dan mula untuk menjalankan aktiviti yang lebih interaktif dan aktif. Oleh itu, pada 25 April 2013 ialah ‘Hari Anti-Media Sosial’ sempena Minggu Tanpa Skrin.

Anda boleh menutupkan telefon pintar, menggantikan dengan telefon biasa, jauhkan diri daripada dunia media sosial, berada di dunia realiti di sepanjang hari, berinteraksi dengan alam sekitar atau berkumpul dengan kawan-kawan, bermain mainan dalam kumpulan, membolehkan anda mengimbangi diri antara dunia media sosial dan dunia realiti.

Ini bukan sahaja dapat mengurangkan stres, tetapi juga dapat mengurangkan kesan sakit leher dan bahu yang disebabkan oleh menggunakan telefon pintar dengan menunduk kepala untuk masa yang panjang. Berjogging atau mendaki bukit dengan kawan-kawan lebih menyeronokkan daripada anda menundukkan kepala untuk menaip mesej di telefon.

Kebelakangan ini, Amerika Syarikat dan Taiwan popular dengan aktiviti ‘letakkan telefon bimbit semasa makan’. Maksudnya, semasa makan dengan kawan-kawan, semua orang perlu meletakkan telefon bimbit mereka di tengah meja. Jika sesiapa melanggar syarat, individu tersebut akan didenda dengan membayar makanan semua orang. Jika anda menghormati dan mementingkan kawan-kawan anda, bukan sahaja semasa makan, semasa waktu lain juga patut mematuhi peraturan tersebut.

Terdapat pelbagai aktiviti yang boleh dijalankan dalam Minggu Tanpa Skrin, antaranya ialah:

### Aktiviti-aktiviti alternatif yang boleh dilakukan bersama rakan-rakan dan ahli keluarga:-

1. Mengadakan aktiviti bersama keluarga di taman permainan.
2. Belajar bermain gitar atau alat-alat muzik yang lain.
3. Menganjurkan aktiviti gotong-royong sesama keluarga atau komuniti.
4. Pergi ke perpustakaan. Meminjam buku atau terlibat dalam aktiviti-aktiviti yang terdapat di perpustakaan.
5. Pergi ke zoo.
6. Ketahui tentang pusat komuniti kawasan atau

aktiviti-aktiviti di taman anda.

7. Pergi berenang.
8. Rancang perkelahan atau barbeku.
9. Bermain dengan haiwan peliharaan.
10. Tanam bunga, sayur-sayuran atau tumbuhan herba.
11. Membaca majalah atau suratkhabar.
12. Bermain permainan bola keranjang, bola sepak atau bola jaring dalam kawasan kejiran anda.
13. Pergi berkhemah (walaupun di kawasan laman belakang rumah!)
14. Mengemas almari pakaian anda. Dermakan barang yang berlebihan kepada golongan miskin.
15. Mulakan catatan diari / jurnal harian.
16. Pergi ke muzium.
17. Berjalan kaki sambil menikmati persekitaran. Kutip biji-bijian dan daun-daun. Buat kolaj dengan bahan yang dikutip dan tampal pada peti sejuk.
18. Keluarkan album foto keluarga anda. Kaji salasilah keluarga anda.
19. Berbual bersama ahli keluarga yang lebih tua tentang kisah hidup zaman kanak-kanak mereka.
20. Belajar beberapa teka-teki dan lawak jenaka.
21. Berlatih untuk perlumbaan separa marathon.
22. Mulakan projek keluarga.
23. Membuat roti, kek atau biskut bersama ibu.
24. Berbasikal.
25. Main catur bersama ahli keluarga.
26. Membuat kraftangan menggunakan barang kitar semula.
27. Mengambil foto bersama ahli keluarga.
28. Belajar memasak.
29. Belajar untuk menyebut frasa yang mudah dalam beberapa jenis bahasa.
30. Bermain congkak.
31. Mengadakan pertandingan menyanyi di rumah.
32. Mendaki bukit.
33. Mengunjung ke pesta yang berdekatan.
34. Membuat kerja rumah yang diberikan oleh guru.
35. Menjadi sukarelawan untuk organisasi komuniti atau kebajikan.
36. Menubuhkan kumpulan senaman komuniti seperti aktiviti berjalan, berlari atau berbasikal.
37. Menjadi sukarelawan yang mengajar membaca, matematik dan kemahiran komputer di sekolah.
38. Mendapat ilham untuk mengarang buku yang baru.
39. Mengambil bahagian dalam pertandingan pengembara mencari harta karun.
40. Menyertai kelas tarian.

### Tutupkan skrin anda dan mulakan kekeluargaan!

Sesiapa yang berminat untuk menyertai aktiviti Minggu Tanpa Skrin, sila hubungi FOMCA melalui e-mel: [info@kkk.org.my](mailto:info@kkk.org.my) atau telefon 03-78762009. Layari [www.fomca.org.my](http://www.fomca.org.my) untuk maklumat selanjutnya.



Setiap kali berlakunya musim tengkujuh, banyak tempat yang dilanda dengan kejadian banjir. Sering kali apabila banjir berlaku, banyak masalah keselamatan yang timbul. Berikut adalah beberapa panduan yang boleh dikongsi tentang kaedah keselamatan ketika menghadapi kejadian banjir.

### Sebelum banjir

- Matikan bekalan masuk utama tenaga elektrik ke rumah di papan agihan dengan mematikan suis utama.
- Pastikan semua suis dalam keadaan tertutup dan tanggalkan palam kuasa semua peralatan elektrik.
- Letakkan semua peralatan elektrik di tempat tinggi dan selamat bagi mengelakkan daripada terkena air.

### Semasa banjir

- Seberapa yang boleh, elakkan daripada melalui kawasan yang ada talian elektrik kerana paras air yang tinggi akan menyebabkan talian mudah disentuh, terutama apabila keluar pada waktu malam.

- Elakkan daripada memijak kawasan yang berair, jika terdapat talian elektrik terjatuh ke dalam kawasan tersebut. Ia boleh menyebabkan kejutan elektrik jika talian tersebut masih mempunyai aliran elektrik.

### Selepas banjir

- Berhati-hati apabila berada di kawasan banjir kerana peralatan atau kabel elektrik yang tenggelam berpotensi mendatangkan bahaya. Ia boleh mengalirkan aliran elektrik di kawasan persekitarannya, iaitu ia boleh menyebabkan kematian, selain daripada kerosakan harta benda.
- Setelah banjir surut, periksalah semua peralatan elektrik dan pendawaian yang terdapat di dalam rumah. Pemeriksaan ini hendaklah dilakukan oleh orang berkelayakan atau kontraktor elektrik yang berdaftar dengan Suruhanjaya Tenaga.
- Pastikan Peranti Arus Baki (PAB atau ELCB) berfungsi dengan baik supaya dapat bertindak sebagai perlindungan jika berlakunya arus bocor ke bumi dan mengelakkan terkena kejutan elektrik. PAB mudah alih juga boleh digunakan.
- Pastikan juga fius atau pemutus litar dibersihkan daripada kekotoran dan diganti dengan yang baru jika perlu.

## Standard

- Pastikan soket alir keluar yang telah ditenggelami air dalam keadaan kering, bersih daripada sampah dan selamat digunakan sebelum bekalan elektrik disambung semula.
- Air boleh merosakkan komponan di dalam peralatan elektrik tersebut. Peralatan elektrik yang basah juga boleh mendatangkan bahaya kejutan elektrik atau boleh menyebabkan kebakaran. Oleh yang demikian, pastikan semua peralatan elektrik yang terendam di dalam air diperiksa dan dipastikan berada dalam keadaan kering sebelum menggunakanannya. Elakkan daripada menggunakan peralatan elektrik yang diragui keselamatannya.
- Jika menggunakan janakuasa elektrik mudah alih, pastikan ia dipasang oleh orang yang bertauliah.



## Talian aerial terjatuh

Talian aerial mempunyai aliran elektrik yang boleh membunuh dan hendaklah ditangani dengan berhati-hati.

- Jika terlihat seseorang (kaku dan tidak sedar) tersentuh talian tersebut, sama ada secara langsung atau tidak langsung, hubungi pihak berkuasa. Jangan sentuh orang tersebut.
- Jauhi tempat dan kawasan talian aerial yang terjatuh dan jangan memegang apa-apa yang menyentuh talian tersebut.
- Jangan cuba mengubah talian aerial dengan menggunakan objek seperti payung, kayu dan sebagainya. Tindakan ini boleh menyebabkan terkena kejutan elektrik.
- Semasa bergerak menjauhi kawasan tersebut, pastikan dengan langkah yang pendek setiap masa. Ini akan mengurangkan potensi mendapat kejutan elektrik.
- Elakkan memandu ke atas talian yang jatuh.
- Jika talian aerial yang masih mempunyai aliran elektrik terjatuh ke atas kenderaan semasa anda berada di dalamnya, cuba pandu kenderaan keluar daripada kawasan tersebut jika boleh. Jika tidak boleh, maka:
  - i) Jangan keluar daripada kereta atau menyentuh bahagian besi kenderaan. Anda akan selamat jika berada di dalamnya.
  - ii) Beri amaran kepada orang luar supaya tidak menyentuh kenderaan tersebut.
  - iii) Bunyikan hon kereta atau gunakan telefon mudah alih untuk meminta pertolongan.

Sumber: Suruhanjaya Tenaga.

# Amalan Jimat Elektrik Bagi Peti Sejuk

Peti sejuk menggunakan banyak tenaga elektrik. Apatah lagi, ia biasanya digunakan selama 24 jam. Oleh itu, jika ingin mengurangkan bil elektrik di rumah, anda perlu mengetahui cara untuk menjimatkan penggunaan elektrik peti sejuk.

Berikut beberapa langkah yang boleh diamalkan, iaitu:-

- Cairkan air yang beku dengan kerap. Jangan biarkan ais terbentuk melebihi 0.5cm.
- Pastikan pintu peti sejuk ditutup rapat. Letakkan sekeping kertas satu ringgit dan tarik. Jika kertas boleh ditarik dengan mudah, maka gasket perlu ditukar.
- Untuk memastikan penyejukan yang baik, pastikan barang makanan disimpan secara teratur. Pengaliran udara yang baik memastikan penggunaan tenaga dengan cekap.
- Tutup makanan yang berair. Kandungan air yang tinggi dalam peti sejuk akan menyebabkan kompresor bekerja dengan keras.
- Jangan gunakan pelapik kertas untuk menyejukkan makanan kerana kertas adalah penebat haba. Gunakan pelapik aluminium yang boleh diguna semula ataupun bekas “stainless steel”.
- Letakkan peti sejuk jauh daripada sinaran matahari secara terus. Ini akan menaikkan suhu peti sejuk. Pada masa yang sama, haba daripada koil kompresor mesti bergerak dengan senang untuk memudahkan proses penyejukan.
- Kerap bersihkan koil perti sejuk di belakang atau di bawah unit, untuk memastikan penyejukan yang baik.
- Disebabkan peti sejuk membebaskan haba di bawah ataupun di belakang unit, pastikan terdapat ruangan yang mencukupi untuk aliran udara, lebih kurang 5cm atau lebih.
- Jangan simpan peti sejuk yang melebihi 10 tahun kerana besar kemungkinan ia tidak cekap tenaga. Ini akan menyebabkan pembaziran tenaga elektrik.





# Perancangan Kewangan Bagi Pelajar

Merancang kewangan bermula apabila seseorang itu merancang perbelanjaan harian. Hampir setiap kanak-kanak mendapat wang saku harian apabila pergi ke sekolah. Namun, tidak ramai yang tahu bagaimana untuk membelanjakan wang tersebut secara berhemat. Kadangkala tanpa disedari, wang saku harian habis dibelanjakan.

Bagi membantu para pelajar membelanjakan wang saku mereka secara berhemat, berikut adalah beberapa panduan yang boleh diamalkan:-

## Rancang perbelanjaan

Apabila mendapat wang, rancanglah perbelanjaan. Perbelanjaan yang dirancang merupakan amalan yang boleh menjamin masa hadapan yang cerah. Jadikan tabiat suka menyimpan sebagai satu amalan kehidupan seharian. Setiap kali menerima wang saku, rekodkan

jumlah yang diterima. Rekodkan perbelanjaan yang ingin dilakukan pada hari tersebut, supaya dapat melihat anggaran simpanan yang akan dibuat. Cuba sedaya upaya untuk tidak berbelanja lebih daripada peruntukan berbelanja yang dirancang.

## Belanja dengan bijak

- Merancang kewangan yang bijak bermaksud tahu tentang cara-cara untuk membelanjakan wang. Cara berbelanja dengan bijak bermakna berbelanja apabila perlu dan membeli barang yang perlu sahaja.
- Jangan meminjam wang daripada sesiapapun semata-mata kerana gagal mengawal perbelanjaan. Bagi pelajar yang dapat mengawal perbelanjaan pula, elakkan daripada meminjamkan wang kepada kawan-kawan.



*“Merancang kewangan yang bijak bermaksud tahu tentang cara-cara untuk membelanjakan wang. Cara berbelanja dengan bijak bermakna berbelanja apabila perlu dan membeli barang yang perlu sahaja.”*

- Jangan berbohong kepada ibu bapa semata-mata ingin mendapatkan wang.
- Jangan meminta sesuatu yang di luar kemampuan ibu bapa.

### Pastikan sentiasa mempunyai wang di tangan

Elakkan berbelanja sehingga wang di tangan kehabisan. Ini disebabkan wang perlu digunakan pada bila-bila masa.

### Menyimpan wang, biarlah di tempat selamat

Baki wang yang ada di tangan setelah berbelanja perlulah direkodkan dan disimpan di tempat yang

selamat. Bank merupakan institusi penerima simpanan yang selamat di samping dapat memberi pendapatan kepada wang yang disimpan. Minta bantuan guru atau ibu bapa untuk mengetahui cara untuk membuka akaun simpanan dengan bank.

### Melabur wang untuk mendapatkan pulangan

Jadikan wang sebagai alat untuk menghasilkan pendapatan dan memberi hasil pulangan. Jumlah wang disimpan di bank akan bertambah nilainya apabila bank memberi faedah kepada simpanan tersebut.

Sumber: [duitsaku.com](http://duitsaku.com), Bank Negara Malaysia.



# Memahami Kepentingan Kecekapan Tenaga

## Memahami Kecekapan Tenaga

Kecekapan tenaga adalah satu tindakan yang menggunakan tenaga yang sedikit untuk menyempurnakan tugas yang sama. Contohnya, di rumah dan bangunan-bangunan komersial. Ia bermakna, dengan hanya menggunakan tenaga yang sedikit untuk memanaskan, menyejuk dan menggunakan tenaga lampu dalam bangunan. Ia juga boleh melibatkan penggunaan peralatan cekap tenaga yang menggunakan tenaga yang sedikit.

Penggunaan tenaga yang sedikit juga boleh digunakan di kilang-kilang dan sektor pembuatan dalam mengeluarkan produk dalam kuantiti yang sama. Ia boleh dicapai dengan menggunakan motor yang lebih cekap tenaga, sistem "Drive", sistem udara mampat yang mempunyai tahap kecekapan yang tinggi dan peralatan industri yang lain.

## Mengapa Kecekapan Tenaga penting?

Penggunaan tenaga secara cekap akan menunjukkan kadar penjimatan tenaga dan wang yang kurang dibelanjakan untuk tenaga itu. Penjimatan itu boleh diterjemahkan dalam bil-bil tenaga atau elektrik yang lebih rendah.

## Faedah keseluruhan kecekapan tenaga ialah:

### Kos

- Pengurangan kos tenaga akan membawa kepada kos pengurusan operasi yang sedikit dan akan meningkatkan keuntungan yang tinggi.
- Kesan positif ke atas produktiviti dan daya saing.

### Perlindungan alam sekitar

- Pengurangan pengeluaran karbon yang menyumbang kepada pemanasan global.
- Pengurangan pencemaran udara dan persekitaran yang lebih bersih.
- Kecekapan tenaga adalah salah satu cara yang

paling berpotensi untuk mengurangkan GHG dalam jangka masa pendek.

### Keselamatan bekalan

- Kurang loji jana kuasa, penghantaran dan menaik taraf sistem pengagihan dan pembinaan.
- Membendung pertumbuhan permintaan tenaga global atau tempatan dan meningkatkan keselamatan bekalan.
- Kurang penggunaan tenaga bermakna hanya sedikit sahaja bahan api diperlukan untuk membakar. Ini akan menyebabkan pengurangan penggunaan tenaga bagi jangka masa. Dengan ini, akan membantu memanjangkan hayat sumber-sumber asli, seperti bahan api fosil, arang batu dan gas.

## Adakah kecekapan tenaga sama dengan penjimatan tenaga?

Penjimatan tenaga tidak semestinya diterjemahkan kepada penggunaan tenaga yang cekap. Walau bagaimanapun, kedua-dua kecekapan tenaga dan penjimatan tenaga, akan menjimatkan tenaga dan mengurangkan kos operasi.

### Kecekapan tenaga

- Ini dapat dicapai dengan aplikasi teknologi yang cekap, seperti motor yang cekap tenaga yang tinggi, lampu dan lain-lain.
- Ia melibatkan kos pelaburan dan memerlukan pakar untuk mengenal pasti teknologi yang betul. Kecekapan tenaga kebanyakannya digunakan untuk industri.

### Penjimatan tenaga

- Ini dicapai melalui penggunaan tenaga secara cekap, seperti memadamkan lampu dan peralatan elektrik apabila tidak diperlukan, menggunakan cahaya matahari dan lain-lain.
- Ia tidak melibatkan kos dan memerlukan perubahan tingkah laku pengguna sahaja. Penjimatan tenaga boleh digunakan dalam semua sektor.



## Cuaca Panas: Nasihat Kepada Orang Ramai

1. Cuaca panas memberi tekanan fizikal kepada tubuh manusia. Kesannya terhadap kesihatan adalah daripada tahap sederhana (*mild*) kepada yang boleh menyebabkan maut, contohnya mengakibatkan strok haba.
2. Semua orang berisiko untuk menjadi mangsa cuaca panas. Walau bagaimanapun, terdapat jenis kumpulan yang lebih berisiko:
  - o Mereka yang terbabit dengan kegiatan aktiviti fizikal di luar, seperti buruh, peladang, ahli sukan, tentera, polis dan lain-lain.
  - o Orang dewasa (berumur 40 tahun ke atas mempunyai risiko 10 kali ganda berbanding dengan mereka yang lebih muda).
  - o Kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah.
  - o Penghidap penyakit sistem pernafasan.
  - o Penghidap penyakit darah tinggi, jantung, kencing manis dan penyakit kelenjar tiroid.

3. Risiko bertambah jika mereka memakai pakaian yang tebal dan ketat yang menghalang haba keluar daripada penyejatan/ pengeringan peluh.
  - o Gejala cuaca panas melampau adalah:
    - Sakit kepala
    - Keletihan
    - Lemah tumpuan
    - Pening
    - Lemah otot–otot atau kekejangan
    - Mual dan muntah
4. Keadaan yang terlalu teruk boleh menyebabkan dehidrasi (kekeringan), kekeliruan dan tidak sedarkan diri (koma).
  - o Cara mencegah atau mengurangkan kesan terhadap kesihatan akibat cuaca panas melampau:
    - 4.1 Anda Perlu:
      - Minum air kosong dengan banyak tanpa mengira tahap aktiviti fizikal yang anda lakukan. Jangan tunggu sehingga anda dahaga.
      - Minum minuman isotonik kerana ia boleh menggantikan garam dan mineral yang hilang semasa berpeluh.
      - Sejauh mana yang boleh, anda perlu berada di dalam rumah / bangunan.
      - Hadkan aktiviti luar.
      - Kerap berehat.
      - Mandi atau gunakan kipas angin untuk menyejukkan tubuh badan anda.
      - Pakai pakaian yang ringan, berwarna terang dan longgar.
      - Pakai topi atau payung yang besar.
    - 4.2 Elakkan:
      - Minum minuman yang mengandungi kafein, alkohol, atau kandungan gula yang tinggi.
      - Membiarkan seseorang di dalam kereta yang tertutup.
      - Bersenam dalam cuaca panas.
  - 5. Jika anda mempunyai tanda-tanda masalah berkaitan dengan suhu panas, ingat tip-tip di bawah;
    - o Keluar dari kawasan yang panas.
    - o Tanggalkan pakaian yang ketat.
    - o Letakkan kain yang basah dan sejuk pada badan.
    - o Gunakan kipas untuk sejukkan badan.
    - o Minum air setiap 15 minit.
    - o Dapatkan bantuan jika keadaan tidak dapat dikawal.

Sumber: [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)



# SKIM CEPAT KAYA / PIRAMID

*“Skim ini nampaknya sangat menggalakkan pada peringkat awal tetapi akan runtuh apabila tiada lagi pelaburan yang masuk untuk melaksanakan pembayaran yang tinggi.”*

### Kenali ciri-ciri Skim/ Cepat Kaya

- **MLM diakui sah**

Membayar bonus / ganjaran kepada ahli/ pengedar berdasarkan kepada nilai jualan atau pengembangan jaringan untuk meningkatkan jualan kumpulan. Walau bagaimanapun, berbagai pelan pemasaran boleh digunakan untuk mengira bonus / ganjaran.

- **MLM sistem piramid**

Bonus / ganjaran dibayar berdasarkan kepada penajaan atau kemasukan ahli / pengedar baru, dan tidak secara langsung berdasarkan jualan produk, servis atau harta “intangible” oleh ahli.

barangan tersebut di dalam jangka masa terdekat. Pembelian pangkat melalui pembelian produk dan memperoleh pulangan yang banyak tanpa menjalankan perniagaan.

- 4. Skim Piramid juga boleh melibatkan skim pelaburan. Kaedah ini memberikan pulangan yang tinggi terhadap sebarang pelaburan, iaitu nilai minimumnya ditetapkan. Pulangan seperti 10% sebulan daripada nilai yang dilaburkan adalah biasa. Skim ini nampaknya sangat menggalakkan pada peringkat awal tetapi akan runtuh apabila tiada lagi pelaburan yang masuk untuk melaksanakan pembayaran yang tinggi.

### Kenali ciri-ciri Asas Sistem Piramid

1. Mereka yang terdahulu sentiasa menikmati kelebihan yang banyak dan yang kemudian pula mendapat sedikit kelebihan atau berada pada tahap yang rugi bila mereka tidak dapat mengembangkan penajaan.
2. Skim Piramid yang tulen melibatkan perletakan / susunan ahli secara automatik. Ahli / pengedar tidak dapat menentukan susunan atau hiraki jaringan mereka sendiri.
3. Mempunyai ciri yang dinamakan “front Loading”. Kaedah ini memaksa ahli / pengedar membeli barang / servis dengan nilai yang tinggi / mahal, dan dalam masa yang sama ahli / pengedar tidak mungkin akan menggunakan atau menjual

### 12 Cara Kenali Syarikat Skim Piramid

1. Menerima bayaran / intensif / komisen berdasarkan penajaan.
2. Peserta ditetapkan untuk menaja *Downline* tertentu serta membeli barang dengan jumlah yang tinggi (*up front loading / force buying*).
3. Pelan pemasaran menekankan keuntungan tinggi berdasarkan bilangan penajaan yang ditetapkan.
4. Latihan menumpukan pada cara mendorong kemasukan peserta baru.
5. Pengendalian mesyuarat menitikberatkan perhiasan dan kelengkapan pentas yang mewah.

6. Jaminan hak-hak peserta tidak diterangkan dengan jelas.
7. Harga produk tidak munasabah jika dibandingkan dengan kualiti / kuantiti.
8. Jaminan produk berbentuk bertulis juga kurang dan langsung tidak diberi.
9. Syarat ketat dikenakan dalam pemulangan produk atau sama sekali tidak dibenarkan.
10. Tiada perkhidmatan selepas jualan ditawarkan kepada pembeli.
11. Kurangnya ketulusan di dalam urusan pentadbiran syarikat.
12. Syarikat memperoleh keuntungan melalui bayaran peserta baru, khususnya daripada asas yang paling bawah.

### Awas! dengan ayat-ayat sebegini....

- Anda tidak perlu menjual untuk mendapatkan ganjaran / keuntungan.
- Letak saja duit untuk buat duit.
- Beli atau labur sekarang, ambil barang kemudian.
- Dijamin tiada risiko dan wang akan dikembalikan.
- Anda hanya perlu mengeposkan kepada orang yang kemudiannya akan membuat deposit ke dalam akaun anda.



### AMARAN

Kepada mereka yang menjalankan / mempromosikan Skim Cepat Kaya

#### DENDA

*Individu: Sehingga RM 5 juta atau 5 tahun penjara.*

*Syarikat: Sehingga RM 10 juta.*

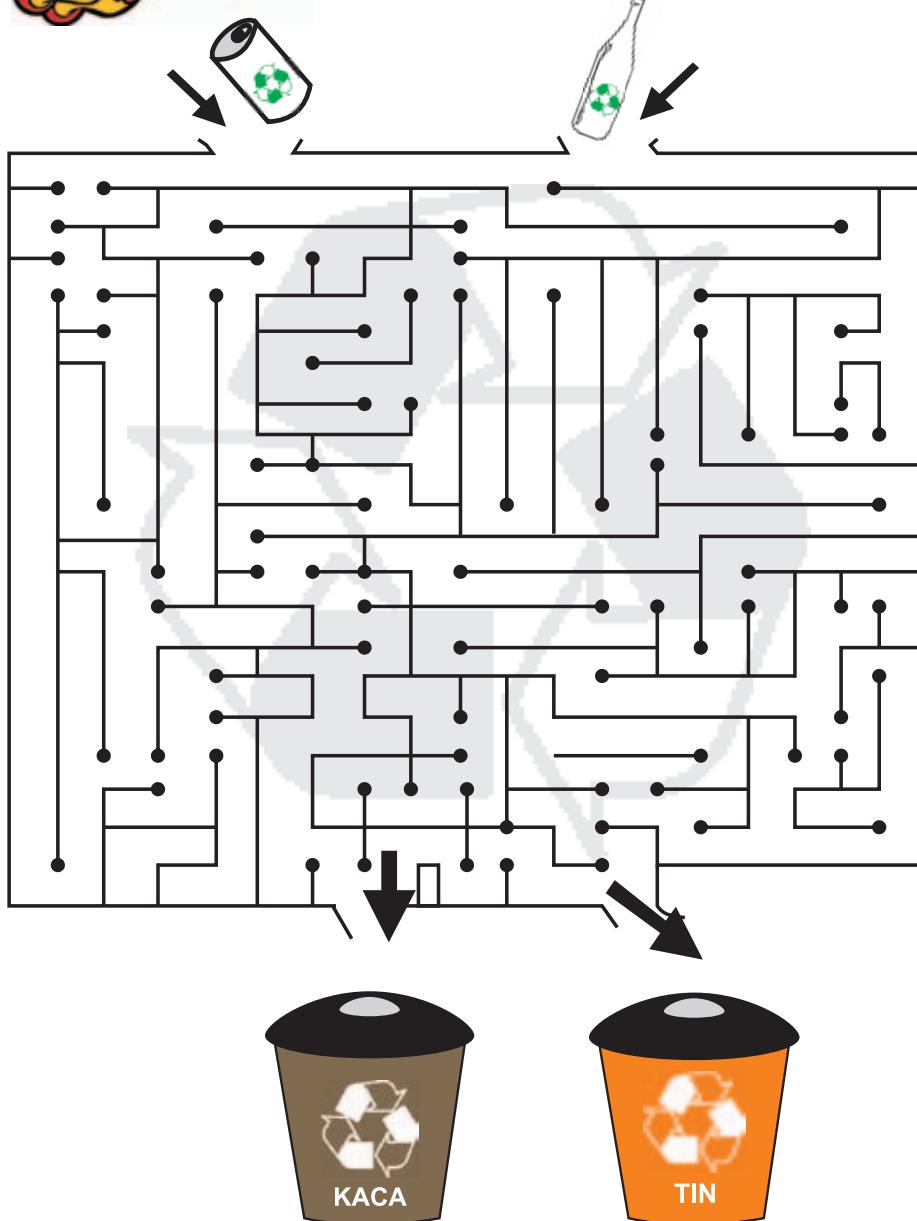
### Tip Mengetahui Syarikat Skim Pyramid atau Syarikat Skim Cepat Kaya

- Perniagaan dikatakan secara e-dagang, namun pelan ditunjukkan dalam laman sesawang / *online presentation*, menitikberatkan keuntungan besar serta insentif diberikan berdasarkan jumlah penajaan, bukannya kerana kebaikan dan penjualan produk.
- Keahlian percuma namun disyaratkan untuk menjadi ahli dan mendapat pendapatan bonus perlu membeli pakej barang tertentu pada jumlah yang tinggi.
- Membeli dalam jumlah yang besar atau pakej tertentu atau perlu membuat pelaburan tanpa membeli barang. Kemudiannya mencari orang untuk membuat perkara sama.
- Promosi dijalankan melalui risalah lebih menceritakan tentang keuntungan dan mencari orang daripada penjualan produk.
- Boleh membeli kedudukan atau pangkat, sama ada melibatkan pembelian barang atau tidak.
- Tidak menyediakan polisi beli balik dan kontrak bertulis atau perjanjian.
- Tidak dibenarkan menarik diri atau memulangkan barang pada tempoh tertentu.





Sila padankan tin dan botol kaca ke dalam bekas yang betul.



## 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:

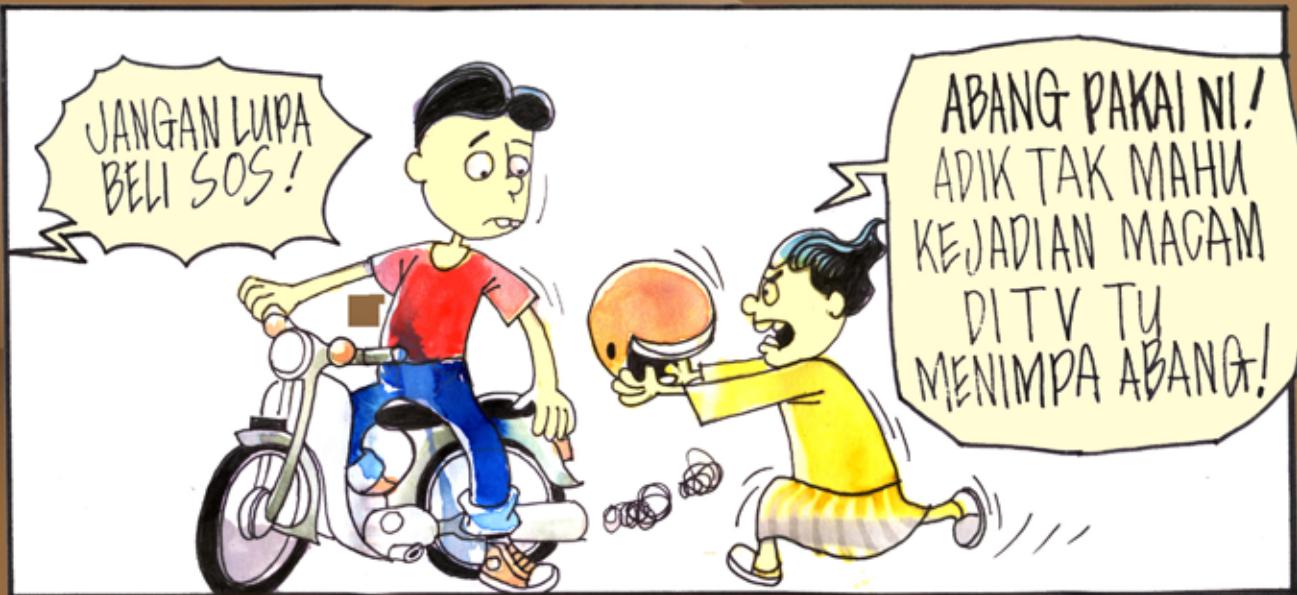
**Bahagian Gerakan Kepenggunaan**  
**Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,**  
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2,  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,  
62623 Putrajaya  
Tel : 03-8882 5979  
Faks : 03-8882 5983  
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

*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 PENGGUNA

## IKLAN DAN KANAK-KANAK

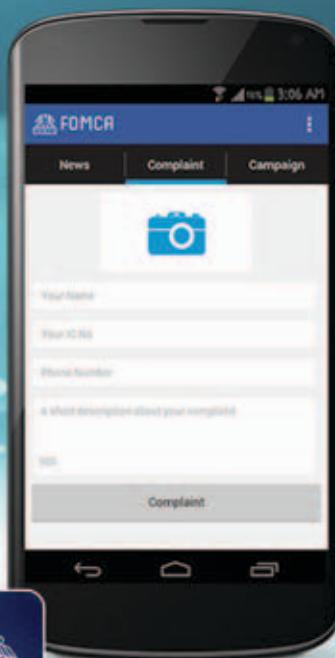




# FOMCA - 1st Malaysia Consumer App

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.

