

GENERASI pengguna

*Wadah Informasi
Kelab Pengguna*

FEBRUARI 2012 • EDARAN PERCUMA



Rakan Kerja ISO -
International
Electrotechnical
Committee (IEC)



Berkebun Di
Rumah

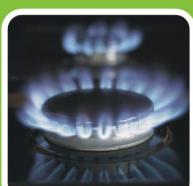


Perubahan Iklim
Dan Demam
Denggi

Tanggungjawab Pengguna



Tekanan,
Tekanan,
Tekanan



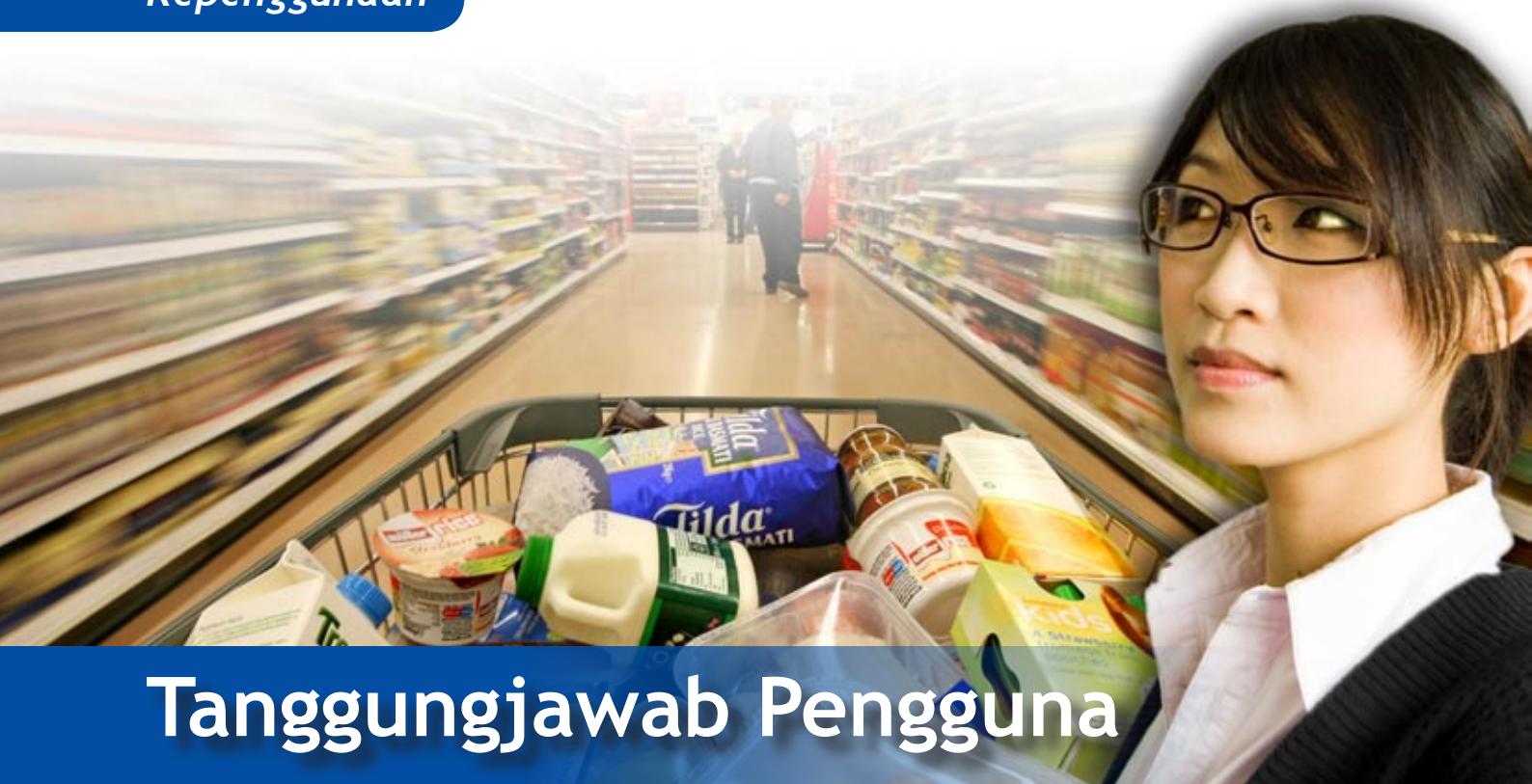
Kempen Kesedaran
Keselamatan Di Rumah -
Gas Petroleum Cecair (GPC)



ISSN 2231-976X

91772231 976003

Terbitan bulanan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan dan FOMCA



Tanggungjawab Pengguna

Selain daripada menuntut hak-hak pengguna, pengguna juga perlu melaksanakan tanggungjawabnya. Dengan melaksanakan tanggungjawab sebagai pengguna, maka pengguna dapat memastikan hak-hak pengguna dihormati.

Terdapat lima tanggungjawab pengguna, iaitu:

1. Kesedaran kritikal

Pengguna hendaklah lebih berwaspada dan sentiasa mempersoalkan tentang harga dan kualiti barang serta perkhidmatan yang digunakan.

2. Tindakan

Pengguna perlu bertindak tegas untuk memastikan mereka mendapat barang dan perkhidmatan yang baik. Sekiranya pengguna bersikap pasif, maka ia akan membuka ruang untuk mereka dieksloitasi.

3. Kepentingan sosial

Pengguna perlu menyedari kesan penggunaannya kepada ahli masyarakat yang lain.

4. Kesedaran persekitaran

Pengguna hendaklah mengetahui kesan penggunaannya terhadap alam sekitar. Mereka perlu sedar bahawa tanggungjawab memelihara alam sekitar adalah peranan yang perlu dimainkan oleh semua orang. Ini bagi memastikan sumber semula jadi yang ada pada masa ini dapat diwariskan kepada generasi akan datang.

5. Bersatu padu

Pengguna perlu bersatu bagi membina kekuatan dan mempunyai pengaruh dalam melindungi kepentingan mereka. Sekiranya pengguna bersatu menggunakan kuasa mereka, maka tidak ada pihak yang dapat mengeksploitasi mereka dengan mudah.



Bil. 6, Edisi Februari 2012

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, KPDKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDKK) 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 : 03-7877 2009
Faks : 03-7877 1076
Email : fomca@fomca.org.my

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

Cetakan

Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

Tanggungjawab perniagaan yang beretika

Selain daripada pengguna, sektor perniagaan juga perlu bertanggungjawab untuk menjalankan perniagaan yang beretika. Antara ciri-ciri perniagaan yang beretika ialah:

1. Peniaga perlu bersikap jujur dan bertanggungjawab dalam urusan perniagaannya dengan pengguna, pekerja, pengedar, ahli kewangan dan pihak-pihak yang berkepentingan dengan perniagaannya.
2. Sektor perniagaan hendaklah berusaha menyediakan barang dan perkhidmatan yang selamat digunakan dan berkualiti. Barang dan perkhidmatan tersebut perlu memenuhi kepuasan pengguna, efisien dan kos efektif.
3. Pengeluaran barang dan perkhidmatan hendaklah memberi kesan yang minimum kepada ketidakstabilan sosial dan persekitaran.
4. Sentiasa menyediakan maklumat yang tepat terhadap produk dan perkhidmatan yang diberikan, sama ada dalam risalah, iklan, promosi dan sebagainya. Pengguna perlu diberi maklumat tentang penggunaan barang dan perkhidmatan yang betul dan selamat secara optimum dan memuaskan.



“Pengguna perlu bertindak tegas untuk memastikan mereka mendapat barang dan perkhidmatan yang baik.”



“Peniaga perlu bersikap jujur dan bertanggungjawab dalam urusan perniagaannya dengan pengguna”

5. Penghasilan barang atau perkhidmatan yang terpelihara daripada aspek kualiti, kuantiti, masa yang tepat dan harga yang berpatutan seperti mana yang dipersetujui dengan pengguna.
6. Perniagaan bukan sahaja mengambil kira kepentingan pemilik perniagaan, tetapi juga kepentingan pekerjanya. Pastikan suasana pekerjaan yang selamat dan menyediakan kadar upah, faedah dan kemudahan yang mencukupi.
7. Perniagaan hendaklah mengambil kira kepentingan pengguna dalam membuat keputusan dalam pengeluaran barang dan perkhidmatan, terutama keperluan, aspirasi dan kebijakan masyarakat.
8. Selain kepentingan masyarakat, perniagaan juga perlu mengambil kira akibat dan kesan perniagaannya kepada alam sekitar.



Rakan Kerja ISO - International Electrotechnical Committee (IEC)

IEC adalah organisasi yang menentukan standard elektrik dan elektronik. Kebanyakan standard itu dibangunkan secara bersama dengan Organisasi Standardisasi Antarabangsa (ISO). Sistem Giorgi yang merupakan asas kepada Sistem Timbang Ukur Antarabangsa iaitu unit SI, diasaskan oleh IEC.

IEC dan Aktiviti Pembangunan Standard

Standard IEC diberi nombor dan tajuk-tajuk mengikut format seperti pada standard "IEC 60411 – Graphic Symbols".

Standard yang dibangunkan bersama-sama dengan ISO menggunakan standard penomboran ISO dan diberi tajuk mengikut format seperti pada standard "ISO/IEC 7498:1994 "Open System Interconnections : Basic Reference Model".

Ahli IEC

Ahli IEC dikenali sebagai Jawatankuasa Kebangsaan atau "National Committee" (NC). Setiap NC mewakili negaranya di dalam aktiviti standard elektroteknikal yang mempunyai kepentingan kepada negara mereka, termasuk kepentingan:-

- Pengeluar, pemberi, pengedar dan penjual;
- Pengguna dan pemakai;
- Setiap peringkat agensi kerajaan;
- Masyarakat profesional dan persatuan-persatuan perdagangan; dan
- Mereka yang terlibat dalam aktiviti pembangunan standard.

NC terdiri daripada pelbagai keahlian. Ada sesetengah NC terdiri daripada sektor awam sahaja. Ada pula yang terdiri daripada gabungan sektor awam dan swasta, bahkan ada juga yang terdiri daripada wakil sektor swasta sahaja. Oleh itu, IEC tidak menggariskan cara sesebuah NC ditubuhkan. IEC menyerahkan keputusan perkara tersebut kepada pihak-pihak berkepentingan bagi setiap negara ahli untuk memutuskan keahlian NC masing-masing.

Penglibatan Malaysia di IEC

Malaysia adalah ahli penuh (P member) IEC melalui Jabatan Standard Malaysia (Standards Malaysia). Standards Malaysia telah mengambil bahagian dalam jawatankuasa standard sebagai ahli "P" dan pemerhati "O" di jawatankuasa teknikal (TC) dan jawatankuasa kecil (SC).

Standards Malaysia telah mengambil bahagian dalam TC bagi pembangunan standard untuk "Equipment on Explosive Atmospheres" (TC 31) dan "Safety of Household and Similar Appliances" (TC 61).

Plag dan Soket

Orang yang kerap mengembara, akan menyedari tentang kepelbagaiannya plang dan soket yang digunakan di seluruh dunia. Bagi mereka yang ingin mengunjungi negara lain buat kali pertama, mereka akan menghadapi masalah apabila ingin memasang plang bagi mesin pencukur elektrik atau pengering rambut apabila berada di negara lain.

IEC sedar tentang masalah ini dan telah mencipta zon bagi penggunaan plang dan soket yang memberikan maklumat praktikal. Ia menerangkan mengapa keadaan seperti ini berlaku dan bagaimana hendak memperbaiki keadaan tersebut. Maklumat zon memberikan keterangan tentang plang, soket dan voltan yang digunakan di seluruh dunia, bersama-sama dengan gambar pelbagai plang dan soket yang sedia ada.

Maklumat di atas adalah gambaran ringkas sahaja. Maklumat lanjut tentang plang dan soket boleh didapati dalam standard IEC atau standard kebangsaan yang berkaitan di setiap negara.





Berkebun Di Rumah

Tanah merupakan sumber semula jadi yang banyak terdapat di Malaysia. Walau bagaimanapun kita sering mendapati banyak tanah yang terbiar di kawasan luar bandar dan bandar yang dipenuhi dengan rumput, lalang serta tanaman-tanaman yang tidak mendarangkan hasil.

Oleh yang demikian, dalam usaha membantu para pengguna di Malaysia mengurangkan kesan harga makanan yang semakin meningkat serta ekonomi yang tidak menentu, salah satu amalan yang perlu dilakukan ialah amalan berkebun di rumah. Penghuni rumah pangsa dan rumah teres yang tidak mempunyai kawasan bertanah, boleh menanam pelbagai jenis tanaman dan sayur-sayuran di dalam pasu atau beg poli di rumah.

Kenapa perlunya berkebun di rumah?

Antara sebabnya ialah:-

- Mengurangkan perbelanjaan sehari-hari untuk membeli sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Mendapat buah-buahan dan sayur-sayuran yang segar daripada taman anda sendiri.
- Mengambil makanan yang sihat kerana ia bebas daripada racun perosak atau racun serangga.

Penyediaan tanah

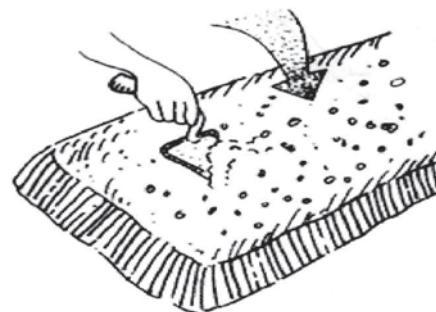
Tanah yang subur dapat menghasilkan tanaman yang sihat dan berkualiti. Tidak sukar untuk menghasilkan tanah yang subur. Sayur-sayuran memerlukan kandungan nutrisi, air dan oksigen. Oleh itu, tanah memainkan peranan penting dalam menyediakan nutrisi untuk tanaman. Penggalian tanah juga amat penting untuk menghasilkan tanaman yang sihat.

Bagaimana untuk bercucuk tanam?

Terdapat beberapa panduan berguna yang boleh diamalkan. Secara umumnya sayur-sayuran terbahagi kepada dua jenis, iaitu sayuran berdaun dan sayuran berbuah.

Cara berkebun sayur-sayuran berdaun.

- Sediakan batasan seluas 1 meter dan 20 sentimeter tinggi (panjang mengikut ruang yang sedia ada). Biarkan selama seminggu.
- Letakkan baja tahi ayam sebanyak 0.5 kilogram dan 25 gram sebatian baja bagi setiap meter persegi di atas batasan tersebut. Biarkan selama seminggu.



Campurkan tanah dengan baja tahi ayam dan baja NPK seminggu sebelum penuaan

- Semaikan benih sayur-sayuran secara berderet. Jarak antara deretan dan tanam-tanaman adalah seperti yang di nyatakan:

Sayur	Jarak (cm)	Masa untuk Menuai	Hasil (kg/m ²)
Kobis	50 x 50	60 - 70	2 - 5
Chaisim	20 x 20	28 - 35	1 - 2
Chaihua	20 x 20	30 - 35	1 - 1.5
Pekchai	20 x 20	30 - 35	1.5 - 2.8
Bayam	20 x 20	28 - 32	1.5 - 2.1
Kangkong	20 x 20	28 - 30	1 - 2
Kailan	20 x 20	45 - 50	1 - 1.5
Khochai	20 x 25	40 - 50	2 - 3
KiewChai	25 x 30	35 - 40	1 - 2

- Sediakan tempat perlindungan daripada matahari dengan menggunakan daun besar, sebaik sahaja semaihan telah dilakukan. Buangkan tempat

Pengguna Berhemat

- perlindungan apabila tanaman telah membesar.
5. Jarakkan tanaman dalam tempoh 1 minggu hingga 2 minggu selepas semai.
 6. Taburkan baja NPK sebanyak 20 gram setiap meter persegi selang seminggu sehingga tempoh seminggu sebelum tanaman dituai.



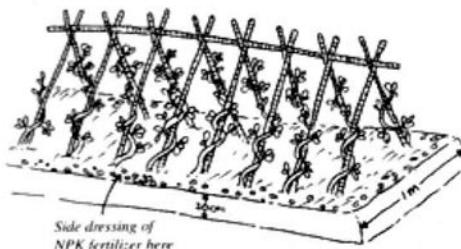
7. Binatang Perosak. Siput - buangkan siput di sekitar batasan tanaman sebelum waktu malam. Serangga - buangkan larvanya.

Kaedah penanaman sayur-sayuran berbuah

1. Sediakan tapak tanaman yang berukuran 1 meter luas dan 20 sentimeter tinggi (panjang mengikut ruang lapang). Bajak tanah tersebut.
2. Bagi setiap meter persegi, letakkan 0.5 kilogram tahi ayam dan 25 gram baja sebatian NPK. Biarkan selama seminggu.
3. Letakkan 3 biji benih sayur ke dalam setiap lubang tanah yang sedalam 2 cm dan tutup biji benih tersebut dengan tanah. Tanam dalam dua barisan. Jarak antara deretan dan tanaman seperti di nyatakan:-

Sayuran berbuah	Jarak (cm)	Masa Penuaian	Hasil (kg/m ²)
Kacang Panjang	40 x 50	Young Pod / leaf	1.2 – 2
Tomato	60 - 65	Buah masak	2.9 – 5.0
Terung	40 - 50	Buah muda	1.0 – 5.0
Kacang Bendi	60 - 70	Buah muda	1.5 – 1.9
Bitter Gourd	80 - 90	Buah muda	2.0 – 2.5
Loofah	60 - 70	Buah muda	1.5 – 3.0
Timun	45 - 50	Buah muda/masak	1.0 – 2.5
Kacang Pendek	70 - 80	Bijian muda	1.0 – 1.5
Cili	45 - 80	Buah muda	1.0 – 4.0

4. Susun pancang-pancang setinggi 1 meter menurut jarak yang dinyatakan seperti di atas untuk sayur-sayuran yang melilit (kekacang, labu-labu, timun dan sebagainya). Lihat gambar



5. Siram tanaman tersebut dua kali sehari.
6. Pastikan dalam tempoh penanaman tersebut, baja NPK sebanyak 20 gram setiap persegi tanah dimasukkan ke dalam tanah selang 1 – 2 kali seminggu. Semasa dalam tempoh berbuah, baja ini perlu ditambah sebanyak 30 gram untuk setiap persegi tanah. Siram air yang mencukupi selepas setiap penambahan baja.
7. Tutup buah-buahan yang masih muda ini dengan plastik atau beg kertas.

Langkah Keselamatan semasa berkebun

- Selalu memakai sarung tangan dan kasut atau but yang bersesuaian semasa berkebun.
- Semasa membuat batu-batu, tin, kayu api dan sebagainya, lakukan secara perlahan-lahan agar sesuatu benda yang tersembunyi di sebaliknya dapat ditanggalkan dengan baik.
- Sentiasa memeriksa but, sarung tangan dan pakaian sebelum memakainya. Jika ia telah terbiar dalam tempoh tertentu, gongangkan ia dengan kuat. Anda mungkin tidak mengetahui apa yang terdapat di dalamnya.
- Perhatikan jika sesuatu tumbuh-tumbuhan itu adalah jenis yang beracun sebelum menanamnya di kawasan rumah.
- Jangan sekali-kali memasukkan jari ke dalam lubang-lubang di dalam tanah.





Perubahan Iklim dan Demam Denggi

Pada tahun 2007, Laporan Keempat Panel Antara Kerajaan Untuk Perubahan Iklim (*Intergovernmental Panel on Climate Change*, IPCC) telah mengesahkan bahawa iklim sedang mengalami perubahan. Pemanasan global yang disebabkan perbuatan manusia ini, telah mempengaruhi sistem fizikal dan biologi dunia. Semasa abad ke-20, purata suhu sedunia telah meningkat sebanyak 0.6 ± 0.2 darjah Celcius, litupan salji berkurangan sebanyak 10 peratus dan paras laut meningkat pada kadar purata sebanyak 1 milimeter hingga 2 milimeter setiap tahun.

Perubahan iklim akan menyebabkan berlakunya gangguan kepada ekosistem sedunia yang merupakan tempat manusia dan haiwan bergantung, di samping turut menyebabkan kesan-kesan kepada sistem kesihatan. Salah satu kesan kepada kesihatan ialah demam denggi. Demam denggi merupakan penyakit berjangkit yang disebabkan oleh nyamuk Aedes. Ia telah berleluasa di Amerika Tengah dan Asia Tenggara sejak empat dekad dahulu.

Pada akhir tahun 2009, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah melaporkan bahawa hampir setengah juta orang di dunia telah dijangkiti demam denggi dan dirawat di hospital. Perubahan iklim, ataupun dikenali sebagai pemanasan global, telah menyebabkan perubahan kepada kadar hujan, suhu ambien dan kelembapan.

Proses pemindahan virus demam denggi bermula selepas seekor nyamuk Aedes (*Aedes aegypti* and *A. albopictus*) betina, yang tidak dijangkiti, telah menggigit pesakit yang mempunyai virus dalam badan. Virus

tersebut akan membiak dengan sendirinya dalam badan nyamuk. Apabila nyamuk itu menggigit seseorang, dia akan menyebarkan virus demam denggi itu. Nyamuk Aedes biasanya menggigit seseorang pada masa-masa yang tertentu (pada awal pagi, 6 pagi hingga 8 pagi; lewat petang, 5 petang hingga 7.30 petang). Virus itu juga boleh dipindahkan ke telur-telur dan berjangkit kepada anak-anak nyamuk yang baru menetas. Suhu yang semakin meningkat akan meningkatkan potensi pemindahan penyakit dan juga menyingkatkan tempoh penggeraman virus dalam nyamuk.

Penyelidikan untuk mengkaji hubungan antara perubahan iklim dan demam denggi masih dijalankan. Keputusan hasil kajian pada masa ini menjangkakan potensi peningkatan demam denggi pada julat latitud dan altitud yang lebih luas. Ada pihak yang mencadangkan supaya diwujudkan satu model yang mengambil kira sosio ekonomi tempatan, demografi seperti perbandaran, pertumbuhan populasi, tahap keimunan dan corak tingkah-laku.

Di Malaysia, penyakit demam denggi merupakan penyakit yang asli. Cuaca yang panas dan kelembapan yang tinggi sepanjang tahun telah membuatkan Malaysia menjadi tempat yang amat sesuai untuk pembiakan nyamuk Aedes. Demam denggi merupakan isu alam sekitar. Untuk mengurangkan kesannya, maka amat penting diwujudkan keadaan alam sekitar yang bebas nyamuk Aedes.

Antara tahun 2006 hingga 2007, Kementerian Kesihatan telah membelanjakan sebanyak RM2.4 juta dalam



kempen media dan pendidikan. Walau bagaimanapun, pengetahuan mengenai demam denggi masih rendah dalam kalangan rakyat Malaysia. Menurut kaji selidik tentang pengetahuan, sikap dan kaedah untuk mengelak demam denggi pada tahun 2006, majoriti responden (39,922 orang) tidak menyedari bahawa mereka sedang membiakkan nyamuk Aedes di halaman rumah mereka.

Dengan peningkatan suhu ambien sebanyak 2 darjah Celsius dan perubahan yang tidak menentu dalam kadar hujan sehingga tahun 2050, pemindahan penyakit denggi dijangka semakin meningkat. Penggunaan ubat anti nyamuk Aedes merupakan kaedah sementara untuk mengurangkan jumlah nyamuk. Manakala cara yang terbaik ialah menghapuskan tempat pembiakan nyamuk Aedes. Ini memerlukan kerjasama seluruh komuniti, yang juga merangkumi ulasan tentang bangunan yang sedia ada mengenai landskap dan juga reka bentuk yang tidak akan menakung air hujan.

Kementerian kesihatan telah memperuntukkan RM12.4 juta bagi kempen media untuk menggerakkan masyarakat menentang penyakit demam denggi. Peperangan menentang demam denggi ini tidak akan berjaya sekiranya tidak mendapat sokongan yang kuat daripada masyarakat.

Pencegahan

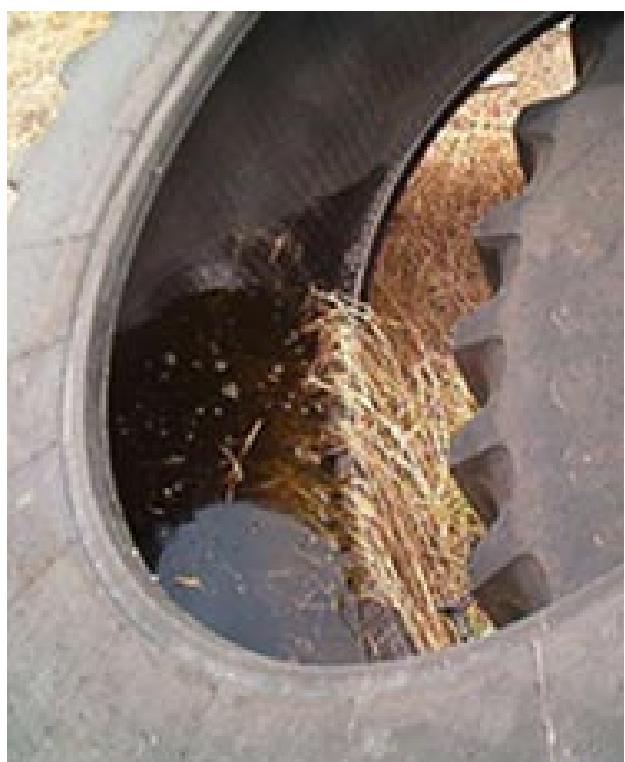
Pada masa sekarang masih belum ada vaksin yang dapat mengubati demam denggi. Walau bagaimanapun, usaha-usaha sedang dijalankan untuk menghasilkan vaksin tersebut.

Elakkan gigitan nyamuk dengan:

- Gunakan ubat nyamuk
- Gunakan kelambu semasa tidur. Gunakan pencegahan serangga jika perlu. Elakkan aktiviti semasa nyamuk aktif menggigit (5.30 pagi - 8.00 pagi dan 5.30 petang - 8.00 malam)
- Pakai pakaian berlengan panjang dan seluar panjang bila keluar rumah
- Pasang jaring halus (*mosquito mesh*) pada tingkap dan pintu

Menghapuskan tempat-tempat pembiakan nyamuk:

- Menghapuskan tempat pembiakan nyamuk di sekeliling rumah. Musnahkan semua bekas yang boleh menakung air hujan atau lebih air, terutamanya di besin, tayar lama, bekas bunga, bekas plastik dan tong. Jika tidak boleh dimusnahkan, letakkan bahan pembunuhan jentik-jentik di bekas tersebut
- Kerap tukar air di bekas minuman haiwan peliharaan



Tekanan, Tekanan, Tekanan



Bilangan rakyat Malaysia yang mempunyai masalah mental, yang berpunca daripada tekanan hidup, semakin meningkat. Sementara itu, bilangan pesakit luar untuk rawatan psikiatri di hospital kerajaan telah meningkat sebanyak 17 peratus pada tahun 2009, berbanding pada tahun 2008.

Kajian Kementerian Kesihatan pada tahun 2006 juga menunjukkan hampir 20 peratus kanak-kanak dan 11 peratus dewasa di Malaysia mempunyai masalah mental, dan ia dijangkakan akan terus meningkat. Mereka yang berumur antara 70 hingga 74 (19.5%) adalah golongan yang paling banyak menghadapi masalah tekanan dan diikuti oleh golongan yang berumur 16 tahun hingga 19 tahun (14.4%).

Walaupun masalah kesihatan mental semakin serius, namun masyarakat Malaysia masih mempunyai kurang kesedaran tentang penyakit mental. Mereka tidak dapat mengenal pasti simptom atau tanda-tanda penyakit berkenaan sehingga menyebabkan pesakit tidak diberi rawatan segera. Kebanyakan rakyat Malaysia tidak begitu mengambil berat mengenai penyakit mental dan suka menggunakan kaedah tradisional.

Kesihatan mental berkait rapat dengan kehidupan sehari-hari. Orang ramai sering mengaitkan kesihatan mental dengan penyakit mental. Sebenarnya tanggapan ini kurang tepat.

Kesihatan mental melibatkan kehidupan harian yang merangkumi :

- Memupuk perasaan, fikiran dan tingkah laku yang positif dalam diri sendiri.
- Kemampuan untuk berinteraksi secara sihat dengan orang lain, kumpulan dan persekitarannya.

- Bagaimana seseorang itu mengendalikan tanggungjawab, masalah dan tekanan yang timbul daripada kehidupan sehari-hari.

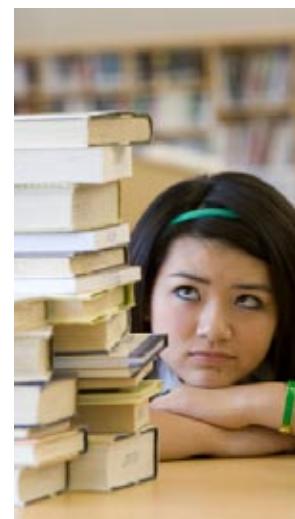
Masalah kesihatan mental disebabkan oleh pelbagai tekanan perasaan. Tekanan perasaan merupakan satu keadaan yang boleh menyebabkan seseorang itu berasa gelisah, bimbang, kecawa, susah hati dan seumpamanya. Tekanan perasaan yang sederhana adalah baik dan membuat anda sentiasa cergas dan bermotivasi. Tekanan perasaan yang berlebihan mengakibatkan perasaan bimbang, ketakutan dan tertekan.

Tanda-tanda mengenai tekanan perasaan perlu dikenal pasti dari awal supaya kaedah untuk menanganinya dapat dicari sebelum keadaan menjadi semakin serius. Tanda-tanda tekanan perasaan adalah seperti berikut:

- Sakit kepala
- Hilang selera makan
- Kelesuan
- Cepat marah
- Gangguan tidur malam
- Gelisah
- Risau keterlaluan
- Kurang tumpuan kerja

Punca tekanan perasaan

- Masalah pelajaran
- Masalah kewangan
- Beban kerja
- Menunggu lama
- Penyakit fizikal
- Konflik rumah tangga
- Kesesakan lalu lintas

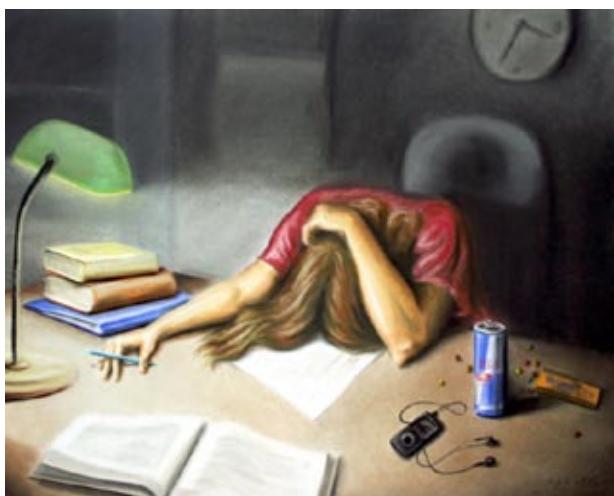


Kesihatan

- Kena buli
- Persekutaran yang tidak selesa
- Rasa rendah diri
- Tragedi

Akibat kesihatan mental yang diabaikan, seseorang itu mungkin mengalami...

- Perasaan rendah diri
- Tekanan dalam hidup
- Pertelingkahan dan keruntuhan rumah tangga/ keluarga
- Kecenderungan melakukan kegiatan tidak bermoral (mimum arak, bohsia, penyalahgunaan najis dadah, sumbang muhrim dan perzinaan)
- Suasana tempat kerja yang tidak menyenangkan
- Kecenderungan menggunakan keganasan untuk menyelesaikan masalah (penderaan kanak-kanak/ pasangan, buli jalan raya, buli sekolah)
- Peningkatan penyakit mental



Untuk menangani penyakit mental, maka ciri-ciri kesihatan mental yang positif perlu dipupuk.

Terhadap diri sendiri

- Menyedari kelemahan dan kekuatan diri sendiri
- Berupaya mengawal perasaan
- Sanggup menerima kegagalan
- Mampu menghindari kegiatan yang tidak bermoral
- Menghargai diri sendiri

Terhadap orang lain

- Mampu berkomunikasi secara berkesan dengan orang lain
- Mampu memberi dan menerima kasih sayang
- Tahu menghargai dan mempercayai orang lain
- Dapat menerima pendapat orang lain secara terbuka

Terhadap cabaran

- Berupaya menghadapi dan menyelesaikan masalah

- Mampu mengatasi konflik dengan bijak
- Mampu membuat keputusan untuk diri sendiri
- Bersedia mendapatkan pertolongan sekiranya gagal menyelesaikan masalah harian

Amalkan 10 langkah di bawah bagi mendapatkan kesihatan mental yang positif

1. Menerima kenyataan diri secara realistik
2. Mengendali masa dengan baik (*time management*)
3. Merancang perubahan dalam kehidupan secara bijak
4. Memupuk hubungan harmoni dan kasih sayang dengan ahli keluarga dan orang lain
5. Menjaga kesihatan fizikal
6. Menyediakan masa untuk aktiviti fizikal dan riadah
7. Memastikan rehat dan tidur yang cukup
8. Mengendalikan tekanan mental secara terbuka
9. Mengamalkan asas-asas kerohanian yang baik
10. Berkongsi masalah dengan orang lain dan mendapat bantuan profesional sekiranya perlu

Sumber: *InfoSihat*



**Mengendali masa
dengan baik**

Kempen Kesedaran Keselamatan di Rumah Gas Petroleum Cecair (GPC)

Pengenalan

Gas petroleum Cecair (GPC) adalah sejenis bahan api yang diperoleh daripada proses penyulingan minyak mentah. Kebiasaannya GPC mengandungi 30 peratus hingga 40 peratus kandungan propana dan 60 peratus hingga 70 peratus kandungan butana.

GPC mengeluarkan nyalaan yang bersih tanpa meninggalkan abu atau jelaga. Oleh itu, ia lebih popular sebagai bahan api untuk minyak masak. Dalam keadaan suhu dan tekanan yang normal, GPC adalah dalam bentuk gas. Bagi kegunaan sebagai bahan bakar untuk memasak, GPC telah dimampatkan menjadi bentuk cecair.

Objektif

Objektif Kempen Kesedaran Keselamatan Di Rumah - Gas Petroleum Cecair (GPC) adalah untuk meningkatkan kesedaran, kepekaan dan rasa tanggungjawab dalam kalangan pengguna tentang tatacara pengendalian dan penyimpanan GPC yang perlu dipatuhi.

Panduan Pengendalian Dan Penyimpanan GPC



1. Dapatkan silinder GPC dan kelengkapan daripada wakil pengedar yang sah.
2. Silinder hendaklah sentiasa ditegakkan (injap di sebelah atas) bagi mengelakkan cecair gas mengalir keluar (mewujudkan keadaan yang berbahaya).



3. Pastikan diameter hos adalah betul untuk penyambungan kepada pengawal atur dan peralatan gas.
4. Dapur gas mestalah berada pada kedudukan yang lebih tinggi daripada kedudukan silinder GPC.
5. Periksa pengawal atur, hos dan klip dari semasa ke semasa. Gantikan segera jika sudah haus. Digalakkan untuk menggantikan klip dan hos 2 tahun sekali dan pengawal atur diganti setiap 5 tahun.
6. Gunakan peralatan yang diluluskan sahaja.
7. Jauhkan silinder GPC daripada punca api / haba panas (seperti alat-alat elektrik, dapur, api rokok).

Peraturan Penggunaan GPC Semasa Memasak

1. Semasa memasak buka pintu / tingkap untuk pengudaraan yang baik. (Pastikan langsir tidak berkibaran di atas api / dapur).



Sudut Pengguna

2. Nyalakan mancis sebelum membuka gas.



3. Pastikan hos tidak menyentuh permukaan dapur yang menyala.

4. Jangan tinggalkan masakan tanpa pengawasan.



5. Jangan letakkan perkakasan masakan yang panas di atas silinder GPC.
6. Jika tidak memasak untuk jangka masa yang lama, tutupkan saluran bekalan gas dan alihkan pengawal arut daripada injap silinder.



Tindakan Kecemasan

Kebocoran Gas

Sekiranya anda terhidu bau busuk, terdengar bunyi berdesir dan melihat gas keluar daripada sambungan hos, JANGAN PANIK! Ikuti langkah-langkah seperti berikut :

1. Buka semua tingkap dan pintu.



2. Padamkan dapur dan pengawal arut gas.



3. Jangan pasang sebarang alat elektrik atau memetik suis.



4. Jangan menggunakan telefon bimbit di kawasan kebocoran gas.



5. Jangan merokok.

6. Laporkan kepada pengedar gas anda dengan segera.

Kebakaran

- Jangan panik / cemas;
- Jika boleh, tutup gas dengan mematikan injap atau alat pengawal arut;
- Buka pintu dan tingkap untuk menambahkan pengaliran udara;
- Jika selamat, alihkan silinder ke kawasan terbuka yang jauh daripada manusia, bangunan, longkang atau sumber api;
- Sekiranya tidak membahayakan diri:
 - a) Sembur air pada silinder untuk menyeduhkan dan mengelakkan kebakaran berterusan; dan
 - b) Gunakan pemadam api jenis serbuk kering untuk memadamkan api.
- Jika keadaan membahayakan, pindahkan semua penghuni rumah ke tempat selamat; dan
- Hubungi Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia. (Telefon : 999)

Penutup

GPC perlu dikendalikan dengan betul dan mengikut tatacara yang telah ditetapkan kerana kegagalan berbuat demikian boleh menyebabkan kemudarat. Ingat! Keselamatan anda dan orang di sekeliling anda adalah amat penting. Patuhilah langkah-langkah keselamatan yang telah ditetapkan.

*Bahagian Perdagangan Dalam Negeri
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan*

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!!