

GENERASI pengguna

*Wadah Informasi
Kelab Pengguna*

JANUARI 2012 • EDARAN PERCUMA

Hubungan Air, Makanan dan Tenaga di Asia



Hak-Hak
Pengguna



Standardisasi
Antarabangsa



Penjimatatan
Air di
Rumah



Kenali Ubat
Anda



Kempen
Kesedaran
Keselamatan di
Stesen Minyak

ISSN 2231-976X



9 772231 976003

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

Hak-hak Pengguna

Hak pengguna mula disuarakan pada 15 Mac 1961, apabila bekas Presiden Amerika Syarikat, John F. Kennedy, telah mengisyitiharkan "Deklarasi Hak Pengguna". Deklarasi ini diisytiharkan ketika beliau membentangkan usul perundangan bagi perlindungan pengguna di Kongres Amerika Syarikat.

Dalam deklarasi tersebut, empat hak pengguna telah dinyatakan, iaitu:

1. Hak mendapatkan keselamatan
2. Hak mendapatkan maklumat
3. Hak mendapatkan pilihan
4. Hak untuk bersuara.

Seiring dengan perkembangan semasa, Kesatuan Pertubuhan Pengguna Antarabangsa (IOCU), yang kini dikenali sebagai Consumers International, telah menambah empat lagi hak pengguna, iaitu:

1. Hak mendapatkan keperluan asas
2. Hak mendapatkan alam sekitar yang selamat
3. Hak mendapatkan ganti rugi
4. Hak mendapatkan pendidikan pengguna

Justeru, lapan hak pengguna ini telah diterima secara universal di seluruh dunia. Bersempena dengan Deklarasi Hak Pengguna" itu juga, 15 Mac telah diisytiharkan sebagai Hari Hak-Hak Pengguna Sedunia mulai pada tahun 1983.

1. Hak untuk mendapatkan keselamatan

Pengguna berhak untuk dilindungi daripada barang dan perkhidmatan yang



**THE CONSCIOUS CONSUMER
BILL of RIGHTS**

1 THE RIGHT

2 THE RIGHT TO BE INFORMED

- to be protected against fraudulent, deceptive, or misleading information, advertising, labeling, or other practices, and to be given, by all

boleh membahayakan kesihatan dan kehidupan. Oleh itu, pengguna perlu mengetahui peraturan dan undang-undang yang berkaitan dengan keselamatan pengguna. Pengguna juga perlu mempunyai pengetahuan tentang penggunaan ubat-ubatan, racun makhluk perosak dan sebagainya, supaya mereka sentiasa mengikuti peraturan yang ditetapkan bagi kesihatan dan keselamatan mereka.

2. Hak mendapatkan maklumat

Pengguna perlu dilindungi daripada penerangan, pengiklanan, pelabelan dan amalan lain yang palsu, menipu atau menyeleweng. Pengguna mesti diberi maklumat yang mencukupi dan tepat untuk membuat keputusan yang bijak.



3. Hak mendapatkan pilihan

Pengguna diberi kebebasan untuk memilih barang dan perkhidmatan berdasarkan maklumat yang diperolehi, keperluan, cita rasa dan kemampuan dengan harga yang berpatutan serta jaminan mutu yang memuaskan.

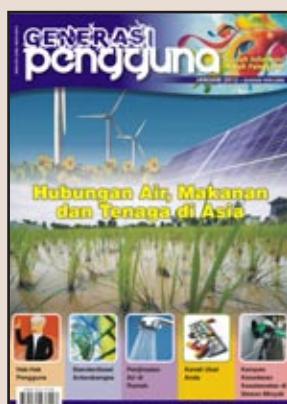


4. Hak untuk bersuara

Pengguna mempunyai hak untuk menyuarakan pendapat sama ada secara individu atau melalui perwakilan. Kepentingan



... bersambung ke muka 4



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 PENGUNA
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS 9A/17,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 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.kpdnnk.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

STANDARDISASI ANTARABANGSA

Kewujudan Standardisasi Antarabangsa dicapai melalui persetujuan sebulat suara antara delegasi kebangsaan yang mewakili pihak berkepentingan ekonomi seperti pembekal, pengguna, kerajaan dan sebagainya. Dalam standardisasi antarabangsa ini, persetujuan terhadap spesifikasi dan kriteria yang konsisten semasa pengeluaran produk dan perkhidmatan sangat penting. Oleh itu, standard antarabangsa memberikan rangka kerja rujukan atau satu bahasa umum di antara pembekal dan pelanggan untuk memudahkan perdagangan dan pemindahan teknologi.

Makna ISO (*International Organization on Standardization*)

ISO adalah rangkaian badan-badan standardisasi dari 156 buah negara. Keahliannya berdasarkan pewakilan bagi setiap negara. Sekretariat ISO berpusat di Geneva, Switzerland. ISO berasal daripada perkataan Yunani iaitu "isos" yang bermaksud "sama rata". Justeru, singkatan ISO adalah satu-satunya singkatan yang digunakan di seluruh dunia tanpa mengira bahasa rasmi atau pertuturan.



Standard ISO

ISO telah menerbitkan lebih daripada 15,000 standard dari tahun 1947 sehingga kini. Program kerja ISO merangkumi bidang aktiviti tradisional seperti pertanian, pembinaan, kejuruteraan mekanikal, peralatan perubatan, bidang maklumat dan telekomunikasi seperti pengkodan digital bagi isyarat audio-visual dan sebagainya.

Sumbangan ISO kepada dunia

- Menjadikan perdagangan antarabangsa lebih cepat dan mudah seperti menunjukkan dimensi kontena, kemudahan kad perbankan yang digunakan di seluruh dunia.
- Kekurangan standardisasi akan memberi kesan kepada kualiti hidup seperti orang kelainan upaya akan menghadapi masalah mendapatkan produk atau perkhidmatan, contohnya pengangkutan awam dan keadaan bangunan yang tidak mesra OKU dan sebagainya.

- Simbol-simbol yang telah distandardisasikan membolehkan komunikasi mengenai bencana alam dan situasi yang berlaku di seluruh dunia.
- Membantu dalam mencapai persetujuan sebulat suara di antara pembekal dan pembeli, tentang gred-gred bahan berlainan.
- Persetujuan dicapai ke atas ciri-ciri produk membolehkan skala ekonomi dicapai (*economies of scale*).
- Standardisasi untuk prestasi dan keperluan bagi aspek-aspek keselamatan, rekabentuk mesin dan peralatan yang tidak mengancam keselamatan dan kesihatan pengguna, di samping memberi kebebasan kepada pengeluar untuk menghasilkan produk baru.
- Standardisasi bagi protokol membolehkan komputer yang dihasilkan oleh pengeluar lain berkomunikasi antara satu sama lain. Standardisasi dokumen mempercepat transit barang, mengenal pasti barang yang sensitif dan berbahaya, walaupun dalam bahasa di negara yang berlainan.
- Persetujuan yang dicapai ke atas ujian membolehkan perbandingan keputusan ujian atau memainkan peranan yang penting dalam kawalan pencemaran iaitu, kawalan dan pemantauan pencemaran – bunyi, getaran atau pelepasan.
- Standard keselamatan mesin peralatan bagi melindungi orang awam di tempat kerja, taman permainan, lautan, klinik pergigian dan sebagainya.

Rakan Kerja Antarabangsa ISO

ISO bekerjasama dengan rakan kerja antarabangsa seperti :-



Jawatankuasa Elektroteknikal
Antarabangsa
(International Electrotechnical Committee)



Kesatuan Telekomunikasi
Antarabangsa
(International Telecommunication Union)

Standard

ISO merupakan antara organisasi yang mempunyai status pemerhati di WTO atau "World Trade Organization". Sumbangan ISO kerap dialu-alukan oleh WTO dalam hal-hal berkaitan pengurangan halangan teknikal perdagangan –TBT atau "Technical Barriers to Trade".

ISO juga bekerjasama dengan Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) dan agensi khas dan suruhanjaya-suruhanjaya PBB, terutama yang terlibat dalam peraturan dan dasar-dasar awam seperti:-

- CODEX Alimentarius bagi penilaian keselamatan, pengurusan dan kebolehan mengesan (*traceability*) makanan.
- WHO (*World Health Organization*) bagi teknologi kesihatan.
- WMO (*World Maritime Organization*) bagi sekuriti maritim dan pengangkutan di antara jenis pengangkutan yang berlainan (melalui udara, air dan darat-intermodal)
- WTO-T (*World Tourism Organization*) bagi perkhidmatan berkualiti berkaitan dengan industri perlancongan.
- Badan-badan PBB (*Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu*) yang berkaitan dengan pemberian bantuan dan sokongan kepada negara-negara membangun seperti UNCTAD, UNIDO dan Pusat Perdagangan Antarabangsa atau "*International Trade Center*".



ISO juga adalah ahli institusi Forum Ekonomi Sedunia atau "World Economic Forum" dan telah meningkatkan kerjasama dengan badan-badan bukan kerajaan (NGO) yang mewakili kepentingan masyarakat dan badan profesional seperti "*Consumer International*", *International World Business Council on Sustainable Development* dan *International Federation of Standards Users – FAN*.

Rakan Sekerja ISO Serantau

Negara-negara ahli ISO juga adalah ahli-ahli kepada organisasi standardisasi di peringkat serantau. Hal ini membolehkan ISO melibatkan diri dalam aktiviti standardisasi serantau di seluruh dunia. ISO telah mengiktiraf beberapa organisasi standard serantau, contohnya organisasi yang mewakili Afrika, negara Arab, Eropah, Amerika Latin, kawasan Pasifik dan negara-negara rantau Asia Tenggara.

Contoh rakan sekerja ISO di peringkat serantau adalah *Pan American Standards Commission (COPANT)*, *ASEAN Consultative Commission on Standards and Quality (ACCSQ)* dan *Pacific Area Standards Congress (PASC)*.

dari muka 2 ...

pengguna hendaklah diberikan perhatian yang sewajarnya dalam penggubalan dasar kerajaan yang melibatkan kepentingan pengguna serta dasar-dasar pengeluaran dan pemasaran sektor swasta.

5. Hak mendapatkan keperluan asas

Pengguna berhak untuk mendapatkan barang dan perkhidmatan asas bagi menjamin kehidupan yang memuaskan. Keperluan asas ini merangkumi makanan yang mencukupi dan selamat, pakaian, perumahan, kemudahan kesihatan, sanitasi dan pendidikan.



6. Hak mendapatkan alam sekitar yang selamat

Pengguna berhak untuk hidup dan bekerja dalam alam sekitar yang bersih dan sihat serta bebas daripada keadaan yang berbahaya. Hak ini diperjuangkan oleh pengguna disebabkan oleh pencemaran yang kian meningkat serta unsur-unsur alam sekitar yang semakin pupus dan dimusnahkan.



7. Hak mendapatkan ganti rugi

Pengguna berhak mendapatkan ganti rugi terhadap barang yang rosak atau berbahaya, ataupun perkhidmatan yang tidak memuaskan. Pengguna perlu mendapat ganti rugi bagi barang atau perkhidmatan yang mengakibatkan kecederaan kepada pengguna yang menggunakaninya. Ganti rugi juga perlu diberikan kepada pekerja yang menjadi mangsa kepada kecuaian majikan.



8. Hak mendapatkan pendidikan pengguna

Pengguna perlu mendapat pengetahuan dan kemahiran untuk menjadi pengguna yang bermaklumat sepanjang hayat. Pendidikan pengguna dapat melahirkan pengguna yang dapat menyumbang kepada taraf hidup yang lebih berkualiti.



Penjimatatan Air Di Rumah

Malaysia sememangnya bertuah kerana dikurniakan dengan taburan air hujan yang banyak. Namun begitu, masyarakat Malaysia tidak begitu menghargai kurniaaan tersebut dan enggan memikul tanggungjawab untuk memuliharanya. Menurut data yang dikeluarkan oleh Jabatan Pengairan dan Saliran, purata penggunaan air dalam satu mandian adalah sebanyak 50 liter hingga 100 liter air. Tabiat membazir air ini, seperti membiarkan air mandian mengalir semasa menggunakan sabun adalah satu amalan biasa dalam kalangan pengguna.

Kajian yang dijalankan oleh Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA), menunjukkan hanya 67% daripada responden yang disoal selidik yang menutup air mandian semasa menggunakan sabun. Pada masa yang sama, 40% tidak pernah atau tidak menggunakan tekanan berbeza untuk mengawal aliran air mandian mereka.

Menurut Pusat Tenaga Pengguna di California, satu mandian biasanya memerlukan 113 liter hingga 189 liter air. Satu mandian yang mengambil masa 4 minit dengan pancuran lama memerlukan 75 liter air. Dengan menggunakan pancuran yang beraliran rendah, hanya 37 liter air diperlukan. Dengan ini penggunaan air dapat dijimatkan.

Berikut adalah 30 tip penjimatatan air yang boleh diamalkan:-

TANDAS

1. Gunakan tandas yang mempunyai keupayaan curahan yang rendah (contohnya memilih sistem curahan yang berkeupayaan sebanyak 6 liter atau



kurang) atau letakkan sebotol air ke dalam tangki curahan untuk mengurangkan air yang dicurah.

2. Kurangkan kekerapan curahan dalam sehari.
3. Sentiasa melakukan pemeriksaan untuk mengenal pasti sebarang kebocoran. Masukkan pewarna ke dalam tangki curahan dan periksa sekiranya terdapat air berwarna yang meleleh keluar ketika dan selepas curahan.

BILIK MANDI



4. Kurangkan masa mandian dan gunakan pancuran mandian bertekanan rendah.
5. Letakkan sebuah baldi berhampiran dengan pancuran ketika mandi untuk mengumpul air yang berlebihan. Air ini boleh digunakan untuk mencerah tandas atau menyiram taman.
6. Tutup pancuran mandian ketika bersabun.

SINKI

7. Jangan biarkan air mengalir ketika mencuci muka, menggosok gigi atau bercukur. Cara terbaik ialah menggunakan air di dalam bekas.



Pengguna Berhemat

8. Baiki sebarang paip yang bocor atau yang sentiasa menitiskan air.

TAMAN

9. Siram taman dan pokok bunga ketika senja atau awal pagi untuk mengelakkan kehilangan air melalui penyejatan akibat daripada kepanasan.
10. Jangan menyiram pokok bunga secara berlebihan dan elakkan penyiraman ketika musim hujan.



11. Ubah suai pemercik di taman supaya kadar air yang digunakan tidak berlebihan. Jika kawasan taman yang kecil, gunakan baldi atau salur getah.
12. Sentiasa memeriksa dan mengubah suai pemercik mengikut cuaca.
13. Elakkan penggunaan baja yang berlebihan dan gunakan baja nitrogen berasaskan air.
14. Pilih landskap taman yang tidak memerlukan air yang banyak.
15. Pastikan ketinggian rumput di taman lebih kurang 6 sm kerana rumput yang sederhana panjang dapat menyimpan air dengan lebih berkesan.
16. Gunakan penyapu untuk membersihkan kawasan luar rumah dan tepi rumah serta elakkan daripada menjirus air untuk membersihkan sampah sarap.
17. Sebaik mungkin gunakan bekas tадahan bagi menyiram taman.

DAPUR

18. Jangan gunakan air yang mengalir untuk mencuci pinggan dan mangkuk, gunakan air yang ditadahkan di dalam sinki.
19. Pastikan paip ditutup dengan ketat untuk mengelakkan air terus menitis.
20. Simpan sebotol air di dalam peti sejuk atau gunakan ais jika memerlukan air sejuk.



21. Cuci sayur-sayuran, buah-buahan atau makanan di dalam sinki yang berisi air dan elakkan menggunakan air mengalir.
22. Pastikan mesin basuh penuh muatan cucian kerana setiap cucian akan menggunakan air yang sama walaupun pakaian hanya sedikit sahaja.

GARAJ

23. Gunakan baldi untuk mencuci kereta dan elakkan penggunaan salur getah.



24. Elakkan tumpahan minyak kerana minyak memerlukan air yang banyak dan sabun untuk membersihkannya.

CARA-CARA LAIN

25. Pastikan anda sentiasa menghadiri perjumpaan dan perbincangan mengenai penjimatan air di kawasan anda.
26. Sentiasa melakukan pemeriksaan terhadap sistem paip dalaman di rumah untuk mengelakkan sebarang kebocoran.
27. Maklumkan sebarang kerosakan paip kepada pihak berkuasa dengan serta-merta.
28. Galakkan aktiviti-aktiviti kesedaran dan penjimatan air di sekolah yang berhampiran kawasan rumah anda.
29. Bekerjasama dengan pihak kerajaan dalam penjimatan dan pemuliharaan air.
30. Gunakan air tадahan hujan untuk kegunaan di garaj, di taman, dan sekiranya boleh, untuk curahan tandas simbah.

Hubungan Air, Makanan Dan Tenaga Di Asia



Dalam usaha untuk mencari jalan penyelesaian terbaik kepada krisis air, sering dilupakan tentang wujudnya hubungan antara tiga unsur utama iaitu air, makanan dan tenaga.

Sebanyak 80% daripada air tawar di Asia telah digunakan untuk sektor agrikultur, manakala bakinya digunakan untuk penjanaan tenaga, industri dan kegunaan domestik. Biasanya, 50% daripada jumlah tenaga yang digunakan untuk pengaliran air adalah tertumpu kepada tenaga hidro dan proses penyejukan di loji jana kuasa.

Penggunaan air tawar untuk bahan api bio juga mulai bersaing dengan air untuk kegunaan sektor agrikultur. Ini menunjukkan hubungan tiga segi menjadi semakin sengit. Jika pihak berkuasa dan pembuat dasar tidak peka kepada rantau hubungan ini semasa merancang dan membuat bajet, maka hubungan ini semakin sukar untuk dikawal.



Ramai yang akan bertanya adakah hubungan ini merupakan sesuatu yang baru? Tidak! Hubungan ini telah wujud sekian lama, iaitu sejak zaman manusia mula bercucuk tanam lagi. Contohnya, dalam penanaman

tebu, bagi menghasilkan satu tan tebu, sebanyak 250 tan air diperlukan. Manakala untuk menghasilkan satu kilogram daging pula, memerlukan sebanyak 30,000 hingga 70,000 liter air tawar.

Pertumbuhan pesat di Asia telah meningkatkan pendapatan dan tabiat pemakanan rakyat Asia. Keperluan daging di rantau Asia telah meningkat sebanyak 700% dalam masa 40 tahun sahaja. Di China sahaja, penggunaan daging telah meningkat berlipat ganda dalam masa 20 tahun dan dijangka akan terus meningkat satu kali ganda lagi pada tahun 2030.



Selain untuk keperluan makanan dan air, tenaga yang diperlukan juga semakin meningkat dan sukar untuk dikawal. Bagaimana untuk memenuhi peningkatan keperluan makanan jika hubungan tiga segi ini tidak dapat dikawal dengan berkesan? Selain di Asia, dilema ini juga bakal menjadi masalah kepada dunia.

Penjanaan tenaga memerlukan 30% daripada semua sumber air yang terdapat di Eropah dan 40% di Amerika

Alam Sekitar

Syarikat. Di Asia, keperluan tenaga bakal meningkat sebanyak 40% mengikut unjuran dan keperluan industri setinggi 65%.

Pada tahap pertumbuhan ini, sektor agrikultur akan menghadapi kekurangan sumber air dan penghasilan tanaman akan menurun. Di samping itu, dalam masa 20 tahun ini, dunia ini bakal menghadapi penurunan hasil tanaman makanan, kekurangan sumber air dan kesan perubahan iklim.

Saling bergantungan antara air, tenaga dan makanan akan menyebabkan keadaan geo-politik dalam dunia ini berubah dan mengecilkan keupayaan untuk mendapatkan air tawar, terutamanya di negara-negara sedang membangun.

Air menjadi faktor yang baru dalam perdebatan keselamatan makanan dan tenaga serta merupakan elemen penting dalam hubungan antarabangsa. 40% air tawar yang terdapat di muka bumi ini terbahagi kepada sungai dan kawasan tadahan air. Kawasan tadahan air ini dikongsi dan tertumpu di Mekong, Indus, Brahmaputra, Syr Darya dan Amur Darya. Namun, paras air di semua sungai tersebut yang semakin menurun ini jelas menunjukkan masa hadapan air tawar di kawasan tadahan ini amat membimbangkan.

Adakah ini menunjukkan dunia bakal menghadapi kekurangan air? Adakah pertumbuhan ekonomi dan kelestarian alam sekitar bakal terjejas teruk akibat unjuran kekurangan air ini? Ya, itulah jawapan kepada semua persoalan ini.



China dan India telah membuat satu unjuran dan mendapati bahawa pada tahun 2030, kedua-dua negara tersebut akan mengalami kekurangan air tawar sebanyak 1 trilion meter padu. Bangladesh, Kemboja, Nepal, Pakistan, Filipina dan Vietnam merupakan negara-negara lain yang bakal menghadapi cabaran ini. Laporan yang konservatif turut melaporkan bahawa bandar-bandar besar di Asia akan kehilangan sebanyak 29 bilion meter padu air yang telah dirawat dalam tempoh

setahun. Dianggarkan kerugian sebanyak AS\$9 bilion disebabkan oleh prestasi sistem pengurusan air yang lemah.



Selain daripada hubungan tiga segi ini, alam sekitar juga merupakan mangsa pertumbuhan dan pembangunan ekonomi yang terlalu pesat dan menjadikan keseimbangan ekologi.

Di China dan India, kehilangan air bawah tanah berlaku di serata tempat. 50% air permukaan di aliran Sungai Hai di China tidak dapat digunakan. Di Filipina, 50 daripada 412 sungai telah ‘mati’. 50% daripada air di Sungai Ganges di India dan Sungai Kuning di China tidak lagi sesuai untuk penanaman agrikultur.

Apabila bekalan makanan tidak mencukupi, maka sosio-ekonomi akan turut terjejas kerana bandar dan industri kehilangan daya untuk berkembang disebabkan kekurangan sumber air. Selain itu, isu-isu ketidakadilan sosial juga akan meningkat.

Namun, masih tidak terlambat lagi untuk memperbaiki keadaan ini. Penggunaan dan pengurusan air tawar yang cekap merupakan jalan penyelesaian yang terbaik. Oleh itu, Asia perlu mengambil langkah drastik dengan membuat polisi yang dapat meningkat kecekapan penggunaan air.

Walaupun usaha ini melibatkan kos yang tinggi, tetapi sekiranya tiada sebarang usaha dilakukan, maka kosnya akan meningkat dan seterusnya memudaratkan kehidupan. Air tawar juga perlu diberi harga yang lebih berpatutan mengikut kadar dan kos operasi. Kegunaan air tawar perlu dikawal dengan lebih ketat oleh pihak berkuasa bagi menjamin keseimbangan antara semua sektor yang memerlukan air.

Hubungan tiga segi ini tidak memerlukan teori yang rumit untuk menjelaskannya. Ia juga bukan sesuatu yang misteri, tetapi merupakan satu kebenaran. Ia juga merupakan satu sistem amaran awal agar tindakan segera dilakukan untuk kelestarian air di Asia pada masa hadapan.

Kenali Ubat Anda



Apa itu ubat?

Bahan-bahan yang -

- mengubati penyakit
- melegakan tanda-tanda sakit
- mencegah penyakit
- meningkatkan tahap kesihatan dan keseluruhan kesejahteraan

Kepentingan untuk mengenali ubat anda?

- Untuk memaksimumkan kesan-kesan ubat terhadap penyakit
- Untuk meminimumkan kesan sampingan
- Untuk menikmati kesihatan yang lebih baik

Adakah ubat saya itu asli?

Semua ubat yang dijual di Malaysia perlu mendaftar dengan Kementerian Kesihatan melalui Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPKF).

Semua ubat berdaftar akan mempunyai:-

- nombor pendaftaran
MAL xxxxxxxx dengan **MAL 20022544A** huruf terakhir yang menandakan kumpulan kepunyaan tertentu
- hologram yang disertakan untuk setiap produk: Nombor pendaftaran MAL Hologram Meditag



Mengapa saya memerlukan preskripsi untuk ubat-ubatan tertentu tetapi tidak yang lain?

Terdapat kumpulan yang berlainan bagi ubat-ubatan di Malaysia, yang menentukan di mana anda boleh mendapatkan ubat anda.



Ubat racun berjadual	
Kumpulan A	Hanya boleh dapat daripada pakar
Kumpulan B	Boleh didapati daripada doktor atau memerlukan preskripsi doktor untuk mendapatkan ubat ini daripada farmasi
Kumpulan C	Boleh didapati daripada farmasi dan preskripsi daripada doktor
Ubat bukan racun berjadual	
Over-the-counter (OTC)	Boleh didapati di mana-mana
Komplimentari (contoh. ubat tradisional)	Boleh didapati di mana-mana

Klasifikasi ubat:

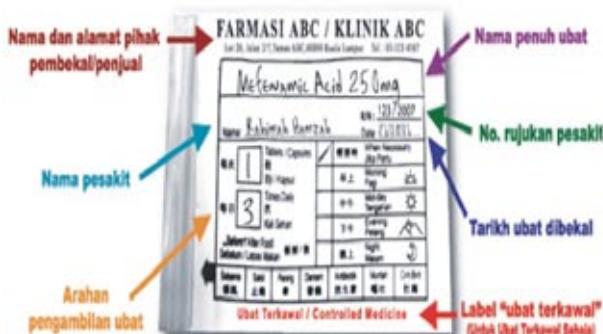
- A: Ubat Racun Berjadual
- X: Ubat Bukan Racun berjadual (produk kaunter)
- T: Ubat-ubatan Tradisional
- K/NOT (nombor notifikasi): Kosmetik
- C: Pengilangan Berkontrak
- E: Untuk Export Sahaja
- R: Ubat Dibungkus Semula
- S: Ubat dari Sumber Kedua



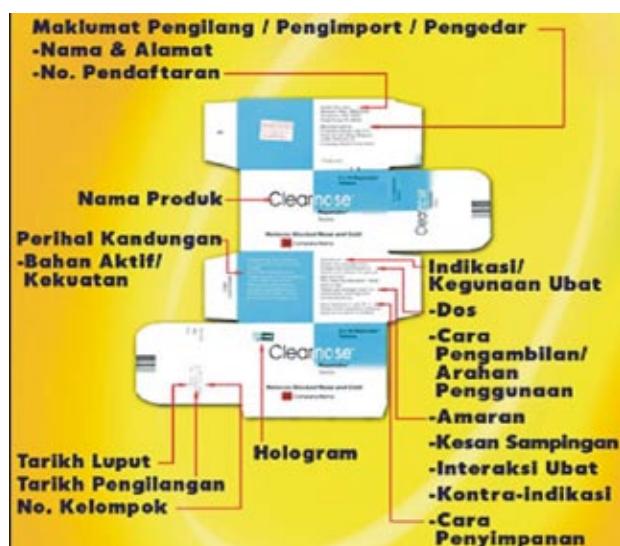
Kesihatan

Pelabelan

Pastikan ubat-ubatan tersebut dilabel dengan betul sebelum meninggalkan premis hospital / klinik / farmasi. Contoh label adalah seperti berikut:



Keperluan pelabelan yang sepatutnya pada pek ubat-ubatan terkawal



Pelabelan pada pek pengguna

Maklumat yang terdapat pada pakej perubatan

Bagaimana saya perlu menyimpan ubat saya?

Sentiasa membaca Syarat Penyimpanan pada kotak pembungkusan untuk syarat-syarat penyimpanan yang tertentu.

Ingat untuk	Jangan
Simpan pembungkusan asal / dispenser, letakkan labelnya dengan jelas dan betul.	Jangan letakkan ke dalam bekas lain untuk penyimpanan.
Simpan di tempat yang sejuk & kering (elak daripada cahaya matahari secara langsung), contohnya dalam kabinet.	Jangan membuat pelabelan daripada bekas - ia mempunyai arahan-arahan penting tentang bagaimana untuk menyimpan ubat dan tarikh tamat.
Jika produk adalah untuk disimpan di bawah 25°C, simpanlah di dalam peti sejuk.	Jangan simpan di dapur (Panas & lembap)
Jauhkan ubat daripada kanak-kanak	Jangan memecahkan bungkusannya
Sesetengah ubat perlu disimpan dalam peti sejuk – jika anda keluarkan ubat tersebut daripada peti sejuk secara tidak sengaja, atau ubat tersebut telah beku, semak dengan ahli farmasi sama ada ubat tersebut harus dibuang atau hendak digunakan dalam masa yang tertentu.	Jangan membuka ubat

Secara ringkas, hanya ingat 5 B sebelum mengambil ubat anda:

- i. Pengguna yang BETUL
- ii. Ubat yang BETUL
- iii. Dos yang BETUL
- iv. Cara pengambilan ubat yang BETUL
- v. Masa pengambilan ubat yang BETUL

Rujukan: www.knowyourmedicine.gov.my



Kempen Kesedaran Keselamatan di Stesen Minyak

PENGENALAN

Aspek keselamatan di stesen-stesen minyak merupakan aspek yang sangat penting dan perlu dipatuhi oleh setiap pengguna. Terdapat banyak ancaman berbahaya terhadap keselamatan produk petroleum. Letusan dan kebakaran boleh berlaku di stesen-stesen minyak jika peraturan tertentu tidak dipatuhi. Letusan dan kebakaran mudah terjadi di stesen minyak kerana wujudnya wap petrol yang lebih mudah terbakar berbanding semasa ia berada di dalam keadaan cecair. Letusan dan kebakaran juga boleh berlaku akibat daripada kecuaian serta ketidakpatuhan pengguna terhadap beberapa larangan dalam mematuhi peraturan keselamatan yang telah ditetapkan.

OBJEKTIF

Objektif Kempen Kesedaran Keselamatan Di Stesen Minyak adalah untuk :

- i. Meningkatkan kesedaran, kepekaan dan rasa tanggungjawab di kalangan pengguna tentang pentingnya aspek keselamatan di stesen minyak serta larangan-larangan yang perlu dipatuhi
- ii. Memberi pendedahan kepada pengguna tentang undang-undang dan peraturan berkaitan dengan stesen minyak yang dikuatkuasakan



PERKARA-PERKARA YANG PERLU DIPATUHI

<p>LARANGAN ASAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Dilarang Merokok; ii. Matikan Enjin Kenderaan Semasa Mengisi Minyak; dan iii. Matikan Telefon Bimbit dan Alat Elektronik Lain. <p>LARANGAN-LARANGAN LAIN YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN ADALAH SEPERTI BERIKUT:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Isikan bahan api dalam bekas mudah alih yang diluluskan sahaja ii. Pastikan bekas mudah alih diletakkan di atas lantai ketika mengisi bahan api iii. Nyahcaskan elektrik statik anda sebelum mengisi bahan api; iv. Jangan tinggalkan pam ketika bahan api sedang diisi; v. Jangan benarkan kanak-kanak menggunakan pam; dan vi. Jangan duduk di atas motor ketika mengisi minyak. <p>UJIAN MAKMAL MEMBUKTIKAN BAHAWA PENDEDAHAN JANGKA PANJANG KEPADA WAP BAHAN API BOLEH MENYEBABKAN KANSER. OLEH YANG DEMIKIAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Elakkan daripada menghidu wap terlalu lama; ii. Tolehkan muka dari muncung pam dan tangki gas; iii. Jauhkan dari mata dan kulit; dan iv. Jangan sedut dengan mulut.
--

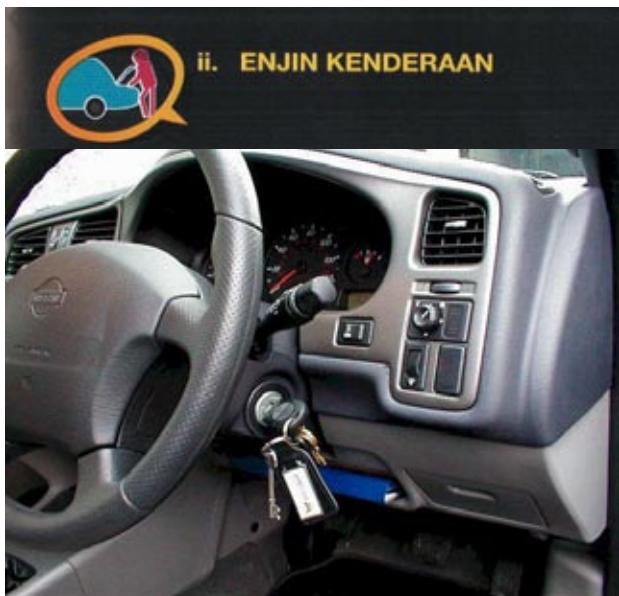
Sudut Pengguna

RASIONAL TERHADAP LARANGAN-LARANGAN YANG DIKENAKAN

Letusan dan kebakaran di stesen minyak boleh berlaku disebabkan oleh tiga perkara utama iaitu udara, wap daripada petrol dan juga punca percikan api. Daripada tiga perkara yang disebutkan, hanya punca api sahaja yang berada di bawah kawalan pengguna, manakala udara dan juga wap yang terhasil daripada petrol adalah perkara yang berada di luar kawalan pengguna. Apa yang boleh pengguna lakukan adalah untuk mengawal perkara yang ketiga iaitu punca percikan api yang terhasil daripada:



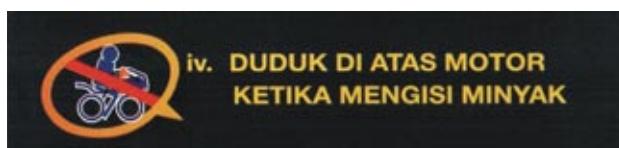
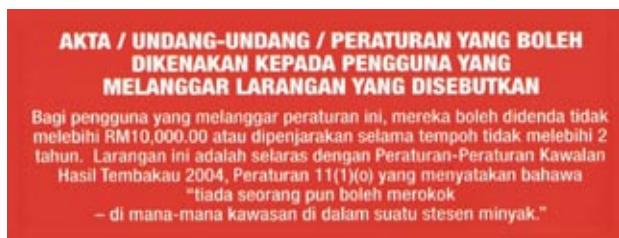
Hasil penyelidikan mendapati sedikit percikan api akan terhasil daripada penggunaan telefon bimbit. Terdapat beberapa kes yang lampau, apabila kebakaran berlaku sewaktu pengguna sedang menggunakan telefon bimbit berhampiran pam.



Setiap kenderaan yang menggunakan bateri mempunyai risiko yang tinggi untuk menyebabkan percikan api apabila enjin tidak dimatikan sewaktu pengisian minyak sedang berlaku.



Punca api yang sangat jelas daripada rokok boleh mengakibatkan letusan dan kebakaran besar boleh berlaku di stesen minyak.



Ada dua perkara yang dikhuatiri iaitu, sewaktu pengisian sedang berlaku, motor boleh tumbang disebabkan penunggang hilangimbangan badan yang akan menyebabkan tumpahan minyak. Kedua ia lah terdapatnya kemungkinan yang tinggi keberhasilan tindak balas elektrik statik daripada tubuh penunggang yang boleh menyebabkan kebakaran.



Tong yang tidak dibenarkan seperti bekas minuman air mineral dan sebagainya boleh menghasilkan elektrik statik yang boleh menyebabkan kebakaran besar.

