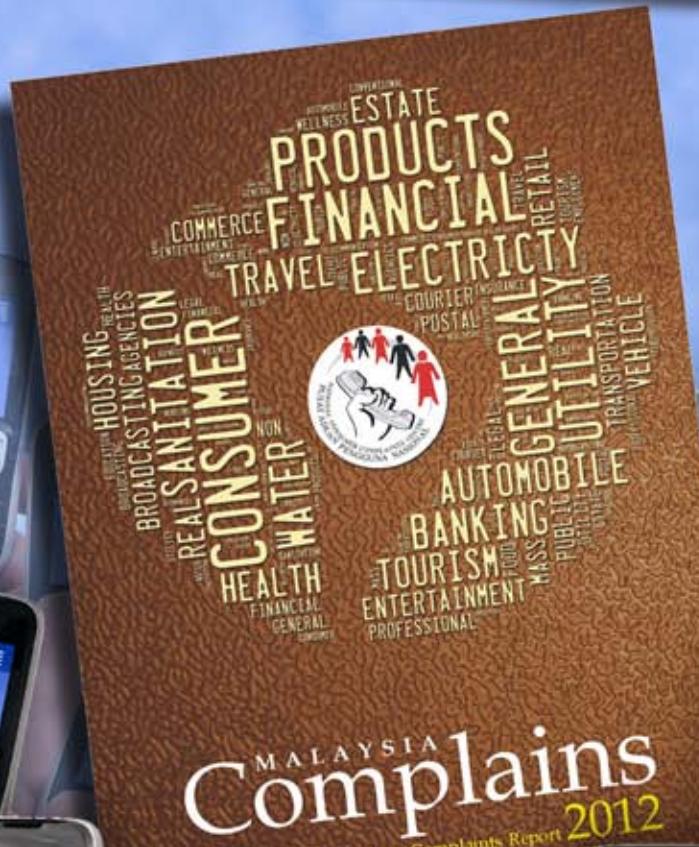


GENERASI pengguna

Wadah Informasi Kelab Pengguna

OGOS 2013 • EDARAN PERCUMA



Sektor Telekomunikasi Paling Banyak Aduan

Awasi Penipuan Pelekat Kaki Detox



Pupuk Tabiat
Jimatkan Tenaga
Semenjak Kecil
Lagi



Air Hujan Sebagai Sumber Alternatif



Panduan untuk Mengurangkan Hutang



Alam Sekitar di Negeri Sabah Membimbangkan



Bahaya Penyakit Leptospirosis (Kencing Tikus)



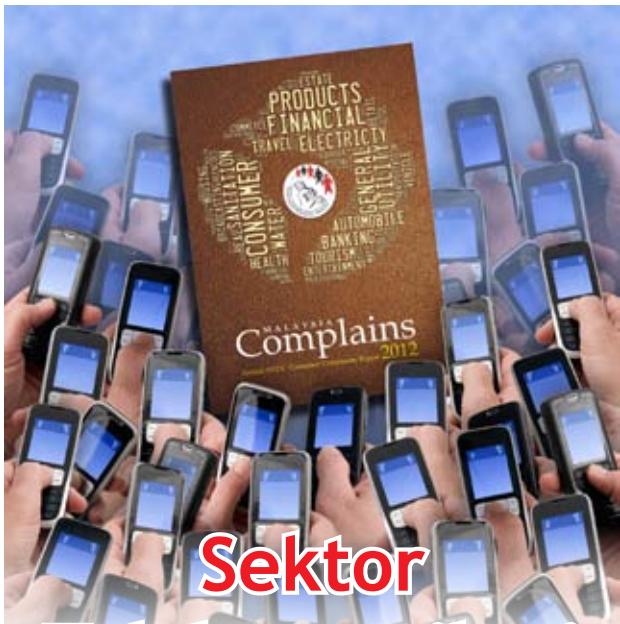
Panduan Makan Secara Sihat di Rumah Terbuka



ISSN 2231-976X



9 772231 976003



Sektor Telekomunikasi Paling Banyak Aduan

Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC) mengendalikan 41,963 aduan pada tahun 2012.

- Laporan aduan NCCC meliputi pelbagai jenis aduan yang diterima pada tahun 2012, merangkumi 22 jenis sektor yang berkaitan dengan barang dan perkhidmatan pengguna. Jumlah aduan yang diterima ini meningkat sebanyak 1.2% berbanding tahun 2011.
- Aduan berkaitan sektor telekomunikasi merupakan aduan tertinggi, iaitu 5,985 aduan. Dari segi nilai wang pula, aduan daripada sektor automotif mendahului jumlah aduan, iaitu berjumlah kira-kira RM9.5 juta daripada keseluruhan nilai aduan yang dikendalikan oleh NCCC.

Hampir semua orang memiliki telefon bimbit pada masa ini. Ia bukan sahaja digunakan untuk berkomunikasi, malah pelbagai fungsi kegunaannya menyebabkan ramai beranggapan mereka tidak boleh hidup tanpanya. Harga telefon bimbit yang mampu dimiliki dengan pelbagai pilihan yang ada di pasaran, menyebabkan ramai yang menggunakan. Pelbagai fungsi yang terdapat dalam telefon bimbit telah membawa teknologi komunikasi pada tahap baru.

Menyedari hakikat ini, penyedia perkhidmatan telekomunikasi saling bersaing antara satu sama lain, bagi memastikan mereka menguasai bahagian pasaran. Dalam masa yang sama, mereka terus mengembangkan perkhidmatannya untuk memaksimumkan keuntungan. Walaupun keadaan persaingan yang sengit, namun pengguna masih tidak mendapat tahap prestasi dan kualiti perkhidmatan yang memuaskan. Pengawal selia perkhidmatan sektor telekomunikasi perlu memberikan perhatian terhadap isu dan aduan yang diterima serta mengambil langkah pengawalseliaan yang lebih berkesan bagi melindungi pengguna.



Pada tahun 2012, sektor telekomunikasi mencatatkan jumlah aduan tertinggi diterima oleh Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC). Antara aduan yang sering diterima adalah caj tersembunyi, khidmat pesanan ringkas yang tidak dilanggani, caj yang berkenaan terhadap panggilan yang tidak dijawab dan kekerapan panggilan terputus, yang disebabkan oleh gangguan perkhidmatan.

Selain itu, industri automotif mengalami peningkatan dalam bahagian pasaran, tidak kira dalam apa jua kedudukan ekonomi. Ini menyebabkan semakin ramai



Bil. 24, Edisi Ogos 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

Foon Weng Lian, Persatuan Pengguna Air dan Tenaga Malaysia (WECAM)
Nuraini Khalil, Forum Air Malaysia
Persatuan Pengguna-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 : 03-7876 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.kpdkk.gov.my
Hotline : 1-800-886-800
Tel : 03-8882 5500
Faks : 03-8882 5762

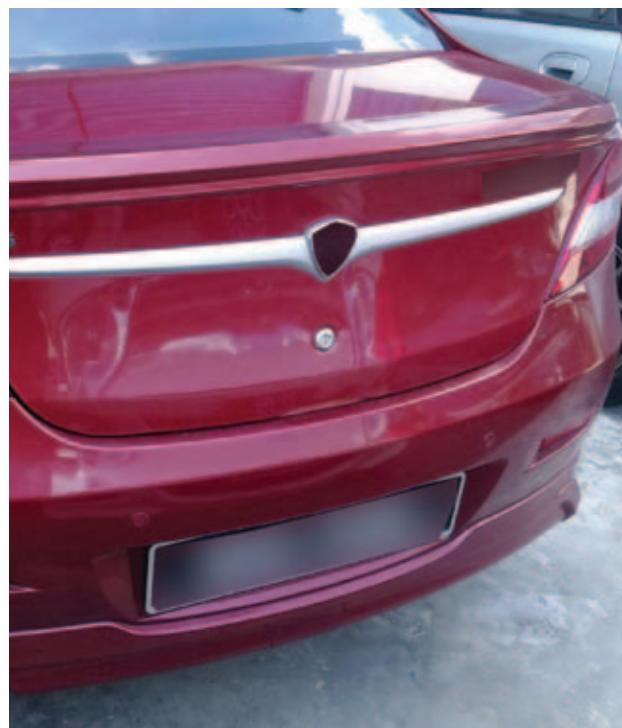
Cetakan

فريجنسن اساس جايد (سليسيا) سندبوري وحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

rakyat Malaysia yang mampu memiliki kereta sendiri. Dengan kereta buatan tempatan yang mendahului pasaran, tidak hairanlah kebanyakan aduan yang diterima adalah berkaitan dengan pengeluar kereta tempatan.

Sebahagian besar rakyat Malaysia terdiri daripada golongan berpendapatan rendah dan sederhana. Ini menyebabkan mereka tidak mampu memiliki kereta import, ditambah pula dengan cukai yang tinggi dikenakan kepada kereta buatan luar negara atau import. Oleh itu, mereka membeli kereta tempatan kerana tidak mempunyai banyak pilihan. Berdasarkan pola aduan yang diterima, menunjukkan pengeluar kereta tempatan tidak begitu peka terhadap tahap kepuasan pengguna. Kebanyakan aduan yang diajukan kepada mereka tidak dilayani atau dikendalikan secara yang tidak memuaskan pengguna.

Walaupun tidak terdapat agensi pengawal selia yang khusus bagi pengeluar / industri automotif, namun pengeluar kereta tempatan diseru supaya menjalankan kajian secara mendalam terhadap kebolehgunaan dan



Jadual 1: Jumlah aduan dan Nilai Pertikaian berdasarkan Kategori Sektor aduan

No	Kategori Aduan	Bilangan Aduan	Jumlah Aduan dalam Peratusan (%)	Potensi Kerugian Pengadu (RM)
1	Telekomunikasi	5,985	14.3%	2,638,509.05
2	Produk Pengguna Secara Umum	5,764	13.7%	2,519,886.62
3	Utiliti	5,568	13.3%	1,305,335.22
4	Perbankan	5,555	13.2%	5,433,425.14
5	Automobil	2,986	7.1%	9,544,831.80
6	Pelancongan & Percutian	2,034	4.8%	877,089.39
7	Kesihatan dan Kecergasan	1,839	4.4%	1,159,082.28
8	Perumahan dan Hartanah	1,734	4.1%	5,812,541.01
9	Pemeriksaan Kenderaan – Bengkel	1,695	4.0%	5,016,774.96
10	Perkhidmatan Pengguna – Runcit	1,617	3.5%	694,369.72
11	Penyiaran dan Hiburan	1,213	2.9%	245,690.76
12	Insurans	1,004	2.4%	1,796,414.69
13	E-Dagang	874	2.1%	146,268.02
14	Pengangkutan	822	2.0%	88,564.21
15	Pendidikan	743	1.8%	558,213.59
16	Agensi Pekerjaan dan Agen Kerajaan	574	1.4%	941,458.06
17	Pos dan Perkhidmatan Kiriman Cepat	456	1.1%	177,378.73
18	Penjagaan Kesihatan	391	0.9%	190,331.48
19	Perkhidmatan Profesional	339	0.8%	1,206,052.95
20	Produk Makanan	300	0.7%	9,807.29
21	Pembiayaan Bukan Konvensional	274	0.7%	184,505.01
22	Pelaburan	196	0.5%	40,031.37
JUMLAH		41,963		40,586,511.37

Jadual 2: Nilai Pertikaian (RM) berdasarkan Kategori Sektor Aduan

No	Kategori Aduan	Potensi Kerugian Pengadu (RM)
1	Automobil	9,544,831.80
2	Perumahan dan Hartanah	5,812,541.01
3	Perbankan	5,433,425.14
4	Pemeriksaan Kenderaan – Bengkel	5,016,774.96
5	Telekomunikasi	2,638,509.05
6	Produk Pengguna Secara Umum	2,519,886.62
7	Insurans	1,796,414.69
8	Utiliti	1,305,335.22
9	Perkhidmatan Profesional	1,206,052.95
10	Kesihatan dan Kecergasan	1,159,082.28
11	Agensi Pekerjaan dan Agen Kerajaan	941,458.06
12	Pelancongan dan Percutian	877,089.39
13	Perkhidmatan Pengguna – Runcit	694,369.72
14	Pendidikan	558,213.59
15	Penyiaran dan Hiburan	245,640.76
16	Penjagaan Kesihatan	190,331.48
17	Pembentangan Bukan Konvensional	184,505.01
18	Pos dan Perkhidmatan Kiriman Cepat	177,378.73
19	E-Dagang	146,268.02
20	Pengangkutan	88,564.21
21	Pelaburan	40,031.37
22	Produk Makanan	9,807.29
	JUMLAH	40,586,511.37

kelestarian kelengkapan dan alat ganti kereta, sama ada kereta baru atau terpakai. Sebagai tambahan, NCCC berpandangan bahawa kewujudan unit aduan yang khusus untuk mengendalikan ketidakpuasan pengguna amat perlu, disebabkan penguasaan bahagian pasaran pengeluar kereta tempatan di Malaysia.

Usaha untuk meningkatkan keuntungan tanpa memberikan perhatian terhadap khidmat selepas jualan dan standard keselamatan yang bersesuaian bagi kereta tempatan, maka pengeluar kereta tempatan dianggap seolah-olah tidak menghormati pengguna Malaysia.

Berdasarkan laporan tahunan NCCC 2012, semua pengeluar barang dan perkhidmatan perlu memberikan perhatian terhadap cadangan dan syor yang terdapat dalam laporan ini. Mereka perlu mengambil sikap bahawa “aduan adalah satu hadiah” yang jika digunakan dengan cara yang sebaik mungkin, dapat mengekalkan dan mengembangkan pasaran barang dan perkhidmatan mereka.





Awasi Penipuan Pelekat Kaki Detox

Masyarakat Malaysia mulai sedar tentang kepentingan menjaga kesihatan. Peningkatan kesedaran tersebut menyebabkan wujudnya pelbagai produk kesihatan di pasaran. Antara yang paling banyak diiklankan di dada akbar adalah produk pelangsingan, pemutihan kulit wajah dan pelekat kaki detox.

Kebanyakan pelekat kaki detox yang dijual di pasaran berharga mudah dan mendakwa dapat menyingkirkan toksin, logam dalam badan dan mengurangkan berat badan. Seorang pengadu telah membeli sepaket pelekat kaki detox dengan harga RM15. Terdapat satu pelekat kaki detox dalam paket tersebut yang boleh digunakan untuk lima malam.

Pada malam pertama, beliau menggunakan pelekat kaki detox seperti yang disarankan. Pada keesokan paginya, beliau mendapati pelekat kaki detox tersebut berwarna hitam. Ini menunjukkan bahawa toksin dalam badan beliau telah dikeluarkan. Namun begitu, beliau tidak merasai sebarang perbezaan setelah memakainya.

Keadaan ini berbeza apabila pengadu mencuba satu produk pelekat kaki dari Jepun yang mendakwa produknya mengeluarkan ion-ion yang tidak diperlukan oleh badan. Produk tersebut, yang lebih mahal harganya, bertindak seperti koyok yang dapat mengurangkan rasa sengal-sengal badan. Apabila bangun keesokannya, beliau dapat merasakan sengal badan telah berkurangan.

Pengadu membuat semakan melalui laman sesawang, dan menjumpai sebuah blog yang mendedahkan tentang ketidakberkesanan sejenis produk penyingkiran toksin. Pengguna cuba membuat eksperimen sebagaimana yang dinyatakan dalam blog tersebut, iaitu dengan meletakkan pelekat kaki detox baru di atas permukaan air suam. Hasilnya sama seperti kesan diletak pada kaki pengadu. Pelekat kaki detox berubah warna kepada warna hitam.



Nyata sekali pelekat kaki detox yang mendakwa boleh menyingkirkan toksin daripada badan ini adalah satu penipuan. Diharapkan para pengguna lebih berhati-hati dan tidak tertipu dengan produk-produk seperti ini.

Pastikan apabila anda ingin membeli produk pelekat kaki detox, semak nombor MAL yang dikeluarkan oleh Bahagian Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan. Jika anda telah terbeli pelekat kaki detox seperti ini, buat aduan kepada pihak Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan di talian: 1-800-886-800 atau Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional, di talian: 03-7877 9000.

Pupuk Tabiat Jimatkan Tenaga Semenjak Kecil Lagi

Pemikiran kanak-kanak muda diibaratkan sebagai sekeping kertas putih. Sebarang maklumat yang diberikan kepada mereka secara berulang kali akan kekal dalam sanubari mereka, dan akan berkekalan seumur hidup. Jika tabiat baik ingin dipupuk dalam diri mereka, maka ia hendaklah dilakukan semenjak mereka kecil lagi.

Beberapa kajian telah dijalankan tentang perkembangan badan dan minda, tabiat dan tingkah laku kanak-kanak. Misalnya, kajian yang dilakukan oleh ‘*Institute for the Study of Child Development, Department of Pediatrics at UMDNJ-Robert Wood Johnson Medical School*’ dan ‘*Department of Pediatric Dentistry, School of Dentistry, Aichi-Gakuin University, Nagoya, Japan*’ dan banyak lagi di negara lain. Secara amnya, semua kajian ini merujuk kepada pembentukan tabiat dalam kalangan anak-anak muda, khususnya berumur 2 tahun hingga 6 tahun.

Ibu bapa hendaklah bertanggungjawab memupuk tabiat kecekapan dan penjimatatan tenaga dalam kalangan anak-anak mereka. Kanak-kanak belajar dengan memerhatikan tindak tanduk ibu-bapa mereka dan mengikut jejak langkah mereka mengikut pemerhatian itu. Jika para ibu bapa ingin memberikan pengajaran ini kepada anak-anak mereka, maka mereka juga haruslah mempraktikkan amalan ini terlebih dahulu untuk dicontohi oleh anak-anak mereka.

Guru-guru di sekolah pula berperanan sebagai ibu bapa kedua bagi kanak-kanak. Tugas guru-guru untuk memupuk tabiat kecekapan dan penjimatatan tenaga semasa di sekolah. Pengajaran yang efektif adalah hasil gabungan pengajaran dari segi teori dan juga praktikal.

Kementerian Pendidikan Malaysia juga harus memberi tumpuan yang serius kepada aspek pendidikan kecekapan dan penjimatatan tenaga untuk kanak-kanak mulai sekarang dengan menyediakan sukan pelajaran di peringkat sekolah rendah dan sekolah menengah. Malah kesannya akan dirasai jika pendidikan tentang kecekapan dan penjimatatan tenaga dapat dipupuk semenjak peringkat tadika lagi.

Malaysia memerlukan generasi yang akan mendorong dan memajukan teknologi hijau untuk menangani masalah iklim dunia. Jikalau objektif ini hendak dicapai, di manakah ia harus dimulakan?



Titik permulaannya adalah dengan menyemai sikap kecekapan dan penjimatatan tenaga dalam diri seseorang individu. Sebagai langkah untuk memupuk tabiat kecekapan dan penjimatatan tenaga dalam kalangan anak-anak muda, Kempen SWITCH yang dijalankan oleh Persatuan Pengguna Air dan Tenaga Malaysia di seluruh Malaysia untuk mendidik kanak-kanak memupuk tabiat kecekapan dan penjimatatan tenaga.

Kempen tersebut mendapat sambutan baik dan telah menolong segolongan besar kanak-kanak sekolah untuk memupuk tabiat kecekapan dan penjimatatan tenaga. Memang sebaik-sebaiknya tabiat untuk memupuk kecekapan tenaga dan penjimatatan tenaga dimulakan sewaktu di peringkat usia muda lagi untuk mendapatkan kesan yang lebih baik, seperti pepatah Melayu, ‘Melentur buluh biarlah daripada rebungnya’.

Kanak-kanak merupakan penerus bagi generasi pada masa ini. Oleh itu, pendidikan awal kecekapan dan penjimatatan tenaga kepada mereka amat wajar sekali.

Ibu bapa perlu menasihatkan anak-anak mereka untuk menutup lampu bilik apabila tidak digunakan. Cara menutup suis juga perlu ditunjukkan bagi pendedahan praktikal.

Ibu bapa menasihatkan anak mereka untuk menutup kipas angin dan menunjukkan caranya juga. Mendidik mereka cara untuk memperlahangkan kipas angin untuk mengelakkan penggunaan tenaga secara berlebihan.

Pelbagai contoh lain boleh difikirkan untuk membantu kanak-kanak menyemai sikap kecekapan dan penjimatatan tenaga.

Air Hujan Sebagai Sumber Alternatif

Apakah sumber air alternatif?

Mungkin ramai pengguna yang pernah mendengar mengenai sumber air alternatif, namun masih kurang jelas akan kepentingannya. Sumber air alternatif bukan sahaja tertumpu kepada air gunung, air bawah tanah dan air laut, air hujan juga merupakan sumber air alternatif yang sangat penting. Sumber air alternatif adalah sumber air tambahan, selain daripada sumber air utama (sungai dan empangan), yang boleh digunakan untuk kegunaan harian. Namun ia tidak digunakan terus untuk tujuan minum dan makan, sebaliknya perlu menjalani rawatan yang khusus bagi mengelakkan sebarang jangkitan penyakit.

Walaupun telah menjalani beberapa percubaan pelaksanaan, namun ia masih gagal dilakukan secara lestari dalam kalangan masyarakat di negara ini.

Mengapa perlunya sumber air alternatif?

Pembangunan pesat dalam sektor pertanian, industri, pelancongan, pembuatan dan kemajuan bandar tidak mungkin terjadi sekiranya tiada sumber air yang mencukupi. Ketidakseimbangan permintaan air di sesetengah lokasi, dan ditambah pula dengan keadaan cuaca yang tidak menentu, gangguan bekalan air amat merisaukan para pengguna dalam menjalani kehidupan harian. Apa tidaknya, para pengguna terpaksa menghabiskan masa mencari kawasan yang mempunyai bekalan air dan mengeluarkan lebih banyak belanja untuk membeli stok air botol.

Kepentingan kini dan masa akan datang

Sangat rugi sekiranya membiarkan sahaja air hujan turun dan masuk ke longkang. Air hujan ini perlu dimanfaatkan secara optimum. Selain daripada dapat mengelakkan berlakunya banjir, penggunaan air hujan sebagai sumber air alternatif amat penting dalam mengurangkan kebergantungan terhadap sumber air sedia ada. Ini dapat memastikan kapasiti simpanan air terawat mencukupi dan memberi keutamaan kepada sumber air minuman.



Selain itu, ia juga dapat menggalakkan penggunaan teknologi hijau, menggalakkan pemuliharaan sumber, mengurangkan pencemaran sumber air dan juga dapat menjimatkan kos, terutama bagi industri yang banyak menggunakan air.

Air hujan boleh digunakan dalam aktiviti pertanian, seperti pengairan tanaman. Selain itu, ia juga boleh digunakan dalam aktiviti harian lain seperti mengepam tandas, mencuci baju, kereta, halaman rumah dan lain-lain. Selain dapat menjimatkan kos kerana tidak perlu membayar bil, ia juga dapat mendidik para pengguna dalam berjimat cermat dan membentuk sikap memelihara alam sekitar.

Pengguna harus diberikan maklumat dan ilmu pengetahuan yang meluas mengenai kepentingan menggunakan air hujan ini agar mereka dapat menyumbangkan ke arah usaha ini, walaupun secara kecil-kecilan. Negara juga perlu memberikan perhatian yang serius terhadap penggunaan air hujan berikutan kekerapan berlakunya gangguan air sejak kebelakangan ini. Tindakan segera perlu diambil sebelum terlewati kerana permintaan air akan meningkat tahun demi tahun berikutan pertambahan pembangunan dan jumlah penduduk. Jika tidak diatasi dengan segera, ia boleh mengganggu bekalan air berterusan, bersih dan selamat, lebih-lebih lagi apabila berlakunya kecemasan.

Tanggungjawab pengguna berhemat

Pengguna harus faham terhadap tanggungjawab mereka dalam memelihara sumber air. Jika tiada air, tidak ada apa yang boleh dilakukan. Kesihatan dan aktiviti harian, malah ekonomi negara juga turut terjejas. Maka setiap pengguna haruslah memainkan peranan dengan menggalakkan penggunaan air hujan di rumah. Pengguna juga harus mengelakkan pembaziran air terawat dan perlu sentiasa memeriksa sekiranya berlaku sebarang kebocoran paip dirumah. Selain itu, aduan atau maklumat mengenai kebocoran paip atau kes kecurian air daripada pengguna adalah amat diharapkan. Pihak kerajaan juga harus memastikan pengurusan air dilaksanakan mengikut undang-undang dan dilaksanakan secara mampan.



Panduan Untuk Mengurangkan Hutang

Terdapat pelbagai kaedah untuk melunaskan hutang kad kredit anda. Bagaimanapun, ia bergantung kepada jumlah hutang dan pendapatan semasa anda. Situasi ini akan menentukan keupayaan anda untuk berhadapan dengan bayaran bulanan minimum.

Nilai kedudukan kewangan

Menilai kedudukan kewangan anda sebelum merancang untuk mengurangkan hutang kad kredit anda adalah penting untuk mencapai matlamat. Hitung semua pendapatan dan perbelanjaan bulanan anda. Baki jumlah tersebut boleh digunakan untuk tujuan pembayaran atau penggunaan kad kredit anda.

Merancang pengurusan hutang

Anda perlu membuat rancangan untuk mengurangkan hutang kad kredit. Perancangan hutang yang profesional dapat menyingsirkan hutang yang tidak diperlukan. Bagaimanapun, pastikan bahawa anda telah mempertimbang semua pilihan pelepasan hutang bagi mengurangkan jumlah hutang yang perlu dibayar.

Melaksanakan Perancangan

Ia bukannya mudah, namun hutang kad kredit anda perlu dikurangkan. Anda mungkin mengambil masa selama bertahun-tahun bagi menjelaskan hutang anda sepenuhnya, namun ia penting bagi meningkatkan tahap kredit anda. Anda harus menyedari bahawa hutang bukan sahaja memberi impak kepada anda, tetapi juga rumah tangga anda. Memiliki rekod yang bersih dapat menjamin anda untuk meminjam wang sekiranya diperlukan pada masa hadapan.

Setelah mengenal pasti situasi kewangan dan membuat perancangan keseluruhan bagi mengurangkan hutang, anda perlu mempertimbang bagaimana untuk berjimat.

Tip mengurangkan hutang:

Lebihkan Pendapatan, Kurangkan Perbelanjaan

Terlebih dahulu, anda perlu memastikan bahawa anda telah mengeluarkan semua perbelanjaan yang tidak penting. Ia adalah penting bagi memudahkan anda untuk mengenal pasti jumlah yang boleh dijimatkan dengan mengubah tabiat pemakanan, misalnya makan di restoran yang murah (kurangkan makan di luar), membeli barang runcit berjenama pasar raya berbanding jenama biasa. Anda mungkin memerlukan pertolongan bagi menguruskan kewangan anda setiap hari untuk mengurangkan hutang anda.

Kurangan Perbelanjaan

Anda perlu mengenal pasti tujuan perbelanjaan anda. Peluang untuk anda berbelanja adalah lebih tinggi berbanding pendapatan. Ini adalah keadaan yang kritikal yang menyebabkan hutang tidak dapat dilunaskan. Justeru, anda perlu mengurangkan perbelanjaan harian anda terlebih dahulu.

Anda perlu berusaha untuk melalui kehidupan yang sejajar dengan kemampuan anda dan bukannya secara yang mewah. Mengurangkan perbelanjaan adalah pilihan yang tepat, mudah dan pantas untuk melihat keberkesanannya.

Pendapatan yang lebih baik

Cari pekerjaan yang menawarkan gaji yang lebih baik dan pastikan anda tidak meninggalkan pekerjaan sekarang sehingga anda mendapat pekerjaan yang baru kerana ia akan menyebabkan stres yang berpanjangan.

Pekerjaan kedua

Dapatkan pekerjaan yang kedua, pekerjaan sementara untuk menambahkan pendapatan kerja sepenuh masa. Hal ini akan membantu menambahkan pendapatan bagi menampung perbelanjaan dan hutang yang anda tanggung.

Dapatkan khidmat penasihat kewangan profesional

Sekiranya anda mendapati bahawa anda tidak mampu untuk membayar balik bayaran minimum, pilihan terbaik anda adalah untuk mendapatkan nasihat penasihat kewangan profesional, yang dapat membantu untuk meringankan beban anda, dengan menyediakan pembayaran mengikut keadaan semasa anda.

Anda boleh mendapatkan khidmat nasihat berkaitan pengurusan hutang dengan bank melalui Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK).



Alam Sekitar Di Negeri Sabah Membimbangkan

Hampir setahun yang lalu, pihak berkuasa negeri Sabah mendedahkan bahawa mereka telah mendakwa lima pengusaha kilang kelapa sawit daripada 124 pengusaha yang beroperasi di Lembangan Sungai Kinabatangan ke mahkamah sejak 2010.

Lima kilang tersebut telah dikenakan denda sebanyak RM75,000 setiap satu bagi pelanggaran di bawah Akta Kualiti Alam Sekitar, 1974 atas pelbagai kesalahan, termasuk melepaskan sisa kumbahan melebihi had yang dibenarkan, melanggar peraturan takungan air buangan dan resapan tanah.

Walau bagaimanapun, keracunan sungai-sungai di negeri ini masih berterusan. Insiden terbaru melibatkan sekumpulan pelancong asing, yang menyaksikan lapisan atau tumpahan minyak yang terapung mengalir semasa ekspedisi mereka mengesan hidupan liar di salah sebuah anak sungai Kinabatangan. Perkara di luar jangkaan ini, telah menyebabkan beberapa keping gambar kejadian tumpahan minyak tersebut telah dimuat naik ke laman sesawang oleh pelancong asing tersebut.

Tumpahan minyak yang besar itu adalah di kawasan pengusaha kilang, yang sebelum ini telah didakwa, didapati bersalah serta didenda oleh mahkamah.

Hakikatnya, penduduk tempatan memang menyedari bahawa alam sekitar di Sabah sedang menghadapi masalah serius, walaupun pihak berkuasa telah

menjalankan tanggungjawab mereka dengan sedaya upaya.

Kekurangan penguatkuasaan telah membawa kepada beberapa persoalan, adakah terdapatnya hubungan di antara penyebab masalah dengan pihak yang bertanggungjawab untuk menguatkuasakan undang-undang?

Hukuman yang ‘ringan’ merupakan tanda-tanda yang jelas bahawa pihak berkuasa tidak serius dalam menangani isu ini.

“Insiden-insiden ini pasti menjelaskan imej Sabah sebagai tempat eko-pelancongan di dunia. Tetapi adakah terdapat mana-mana pihak yang melakukan apa-apa tindakan tentang perkara ini?” kata seorang aktivis alam sekitar tempatan.

Perniagaan sebelum pemuliharaan

Daerah Kinabatangan mempunyai 660,500 hektar tanah dan hampir separuh daripada itu, iaitu 345,000 hektar telah ditukar kepada ladang-ladang kelapa sawit yang menyumbang kepada hampir RM2 bilion pendapatan setahun.

Sungai Kinabatangan yang merupakan sungai terbesar dan terpanjang di Sabah, merangkumi kepanjangan



“Pada awal tahun ini, media melaporkan bahawa kira-kira 200 penduduk di Kampung Tiong Tulid mengadu bahawa Sungai Ongom ... kini dicemari oleh kotoran daripada operasi kilang di hulu sungai.”

hampir 560km dengan kawasan tадahan kira-kira 16,800 km² yang meliputi hampir 23% daripada jumlah keluasan tanah di Sabah.

Dianggap sebagai koridor kehidupan, kawasan Kinabatangan dikenal pasti sebagai rumah utama kepada lebih daripada 250 spesies burung, 50 spesies mamalia, 20 spesies reptilia, 1,056 spesies tumbuhan dan beberapa kawasan pemuliharaan yang terkenal di dunia, seperti Kinabatangan Bawah – Segama Wetlands yang merupakan salah satu Tapak Ramsar.

Kini, ia merupakan tapak kepada 32 kawasan pemprosesan kelapa sawit, yang melepaskan sisa-sisa buangan yang ke dalam sungai selepas rawatan dijalankan mengikut undang-undang Jabatan Alam Sekitar. Namun, mengikut sumber, beberapa syarikat pemprosesan tersebut tidak mematuhi undang-undang tersebut dan melepaskan sisa kumbahan terus ke dalam sungai.

Selain itu, mereka juga mendakwa bahawa ramai pemilik tapak tersebut telah membangunkan kawasan itu sehingga ke tebing sungai. Ini sama sekali melanggar undang-undang yang telah ditetapkan. Aktivis alam sekitar berkata, amalan ini menyalahi undang-undang kerana ia membenarkan aliran mudah bahan kimia berbahaya daripada baja yang digunakan di ladang-ladang ke sungai Kinabatangan. Apabila hujan, ia akan menyebabkan kerosakan lebih teruk lagi.

Jabatan Pengairan dan Saliran (JPS) mempunyai kuasa untuk mengambil tindakan terhadap pihak yang mencemarkan kualiti air sungai-sungai di Sabah di bawah Enakmen Sumber Air Sabah 1998, tetapi sehingga kini tidak sebarang tindakan diambil.

Walaupun dalam keadaan terdapat pesalah telah didakwa dan disabitkan kesalahan, namun ia tidak mencukupi untuk menghentikan kepentingan perniagaan di sepanjang Lembangan Sungai Kinabatangan.

Pengusaha kilang yang berdegil itu beranggapan bahawa jika mereka didakwa, hukuman yang dikenakan tidak memberikan kesan sedikitpun kepada mereka.

Kebenarannya adalah Kinabatangan River Basin bukan satu-satunya sungai yang berhadapan dengan pencemaran minyak sawit di Sabah.

Sungai lebih tercemar

Pada bulan April 2008, media melaporkan kira-kira 2,000 penduduk kampung di Sook mengadu bahawa sebuah kilang kelapa sawit yang dibina di Sunggala akan mencemarkan satu-satunya sumber bekalan air mereka, iaitu Sungai Ambual.

Projek kilang kelapa sawit kini semakin berkembang berhampiran anak sungai di hulu Sungai Ambual.

Sekarang air di Sungai Ambual akan bertukar keruh apabila hujan disebabkan tanah dari tapak projek itu dihanyutkan ke dalam sungai itu.

Jurucakap penduduk Kampung Pantai Baru, Kampung Magatang dan Kampung Ambual, Garius Pukin mendakwa bahawa penduduk kampung bergantung kepada Sungai Ambual untuk air bersih dan pengairan hampir 471 ekar sawah padi di Kampung Ambual dan Magatang.

Pada awal tahun ini, media melaporkan bahawa kira-kira 200 penduduk di Kampung Tiong Tulid mengadu bahawa Sungai Ongom, sumber bekalan air kepada mereka selama lebih satu abad, kini dicemari oleh kotoran daripada operasi kilang di hulu sungai.

Bekas Pengerusi JKJKK, Ayoh Bin Surun berkata air sungai itu kini bercampur dengan minyak dan telah bertukar menjadi hitam beberapa minggu yang lalu.

“Sejak itu rakyat tidak boleh menggunakan air sungai. Kami hanya bergantung kepada tадahan air hujan,” katanya.

Diterjemah daripada ‘Is Sabah’s green concerns just lip service?’ oleh Marvin Augustine, Free Malaysia Today, 15 Ogos 2013.

Bahaya Penyakit Leptospirosis (Kencing Tikus)



Apakah itu Leptospirosis?

Leptospirosis adalah penyakit berjangkit yang disebabkan oleh patogen genus *Leptospira*, yang boleh berjangkit secara langsung atau tidak langsung daripada haiwan kepada manusia.

Apakah penyebab Leptospirosis?

Leptospirosis disebabkan oleh bakteria gram negatif daripada genus *Leptospira*. *Leptospira* pertama kali dikenal pasti sebagai penyebab ‘Penyakit Weil’ di Jepun, yang biasa berlaku ke atas pelombong arang batu. Genus *Leptospira* mempunyai sekurang-kurangnya 18 spesies dikelaskan berdasarkan hubung kait DNA dan lebih daripada 300 serotip berdasarkan ujian makmal.

Leptospirosis, yang tergolong dalam kelas zoonosis, merupakan penyakit berjangkit paling umum menjejaskan kesihatan manusia dan haiwan di dunia. ‘Penyakit Weil’ pula adalah sejenis Leptospirosis tahap serius.

Apakah jenis-jenis haiwan yang boleh menjadi pembawa kepada bakteria ini?

Tikus dan haiwan domestik seperti lembu, khinzir dan anjing sering menjadi pembawa utama bagi bakteria genus *Leptospira* ini. Haiwan yang telah dijangkiti dengan *Leptospira* boleh merembeskan bakteria tersebut melalui air kencingnya secara berperingkat-peringkat atau secara berterusan selama berbulan-bulan. Terdapat juga laporan yang menyatakan bahawa haiwan itu masih boleh merembeskan bakteria tersebut sehingga bertahun-tahun lamanya. Malahan, haiwan yang telah mendapat vaksinasi juga boleh merembeskan bakteria ini melalui air kencingnya.

Bagaimanakah bakteria ini boleh tersebar?

Leptospirosis boleh menjangkiti manusia secara langsung maupun tidak langsung melalui pendedahan kepada air kencing haiwan pembawa tersebut. Bakteria genus *Leptospira* ini boleh memasuki saluran darah melalui luka, kulit yang melecat dan melalui membran bermukus, seperti mata, hidung dan mulut.

Leptospirosis turut disebarluaskan melalui air mani haiwan yang dijangkiti. Pekerja rumah penyembelihan boleh dijangkiti

melalui sentuhan dengan cecair badan dan darah.

Manusia boleh dijangkiti melalui pendedahan kepada air, makanan atau tanah yang mengandungi kencing haiwan yang dijangkiti bakteria ini. Ini juga mungkin berlaku dengan memakan makanan atau air yang dicemari, atau melalui sentuhan luka pada kulit

Leptospirosis yang sering menerima jolokan demam ‘swamp’ atau lumpur, mulai ‘membina reputasi’ sebagai penyakit pekerjaan dalam kalangan tukang paip dan pekerja loji kumbahan sekitar tahun 1883. Lantas, tidak hairanlah apabila kira-kira 30 hingga 50 peratus daripada kes Leptospirosis yang melibatkan manusia berlaku di tempat kerja.

Walaupun Leptospirosis dilabelkan sebagai penyakit pekerjaan (*occupational disease*) tetapi di negara-negara endemik, aktiviti rekreasi dan pengembalaan boleh menjadi faktor risiko utama pendedahan kepada bakteria genus *Leptospira* ini. Selain itu, orang awam juga boleh terdedah kepada bakteria ini melalui permukaan air bertakung, terutamanya selepas hujan dan banjir. Kawasan yang kotor dan tidak terjamin tahap kebersihannya, adalah lebih berisiko tinggi untuk menjadi kawasan *Leptospira*.

Jangkitan daripada manusia kepada manusia lain bagi penyakit ini jarang berlaku. Tetapi Leptospirosis ini masih boleh menular melalui hubungan seksual dan melalui penyusuan badan. Bakteria *Leptospira* masih boleh menjangkiti manusia lain melalui urin walaupun setelah berbulan-bulan selepas jangkitan.

Oleh kerana terdapat pelbagai jenis serotip bakteria *Leptospira*, maka seseorang pesakit yang telah sembuh daripada penyakit Leptospirosis boleh dijangkiti dengan strain lain dan boleh terus menyebarkan penyakit itu lagi.

Apakah tanda-tanda dan simptom-simptom Leptospirosis?

Petanda-petanda seperti demam panas, sakit-sakit otot, sakit kepala, muntah, cirit-birit dan mata merah merupakan antara simptom yang dialami oleh pesakit-pesakit Leptospirosis.

Ruam, demam kuning dan sensitiviti mata terhadap cahaya

mula menyerang beberapa hari setelah simptom-simptom tersebut mulai reda. Penglihatan pesakit pula menjadi sedikit kabur. Simptom-simptom ini boleh berlanjutan sehingga beberapa hari, dan mungkin juga berterusan selama berminggu-minggu.

Simptom-simptom leptospirosis lazimnya kelihatan begitu umum dan pesakit biasanya beransur pulih selepas kira-kira lima hari. Jadi, tidak mustahil pada kebanyakan masa, ia sering disalahdiagnosiskan sebagai demam panas, selesema atau petanda biasa yang lain.

Leptospirosis ini boleh menjadi lebih kronik. Ini merangkumi Penyakit Weil, yakni kegagalan ginjal, sakit kuning dan perdarahan pada kulit dan selaput lendir. Meningitis (radang selaput otak) dan pendarahan di paru-paru juga boleh berlaku. Leptospirosis juga lambat-laun boleh membawa maut.

Apakah kesan jangka panjang Leptospirosis?

Proses penyembuhan Leptospirosis memakan masa yang lama. Kadangkala pesakit-pesakit Leptospirosis akan mengalami keletihan kronik yang berlarutan selama berbulan-bulan. Malah, ada juga pesakit yang mengalami depresi dan sakit kepala yang berterusan. Kadangkala bakteria Leptospira ini boleh tinggal di dalam mata untuk satu masa yang lama dan mengakibatkan radang mata yang serius dan kronik.

Siapakah golongan-golongan berisiko tinggi?

Golongan yang kerap terdedah kepada haiwan, seperti pekerja zoo, veterinar dan mereka yang membela haiwan peliharaan, adalah termasuk dalam golongan yang berisiko tinggi untuk mendapat Leptospirosis. Selain itu, mereka yang bekerja sebagai peladang, pekebun dan rumah penyembelihan juga berisiko tinggi untuk terdedah kepada air, lumpur, tanah yang telah dicemari oleh urin haiwan yang telah dijangkiti.

Golongan penggemar aktiviti sukan air atau rekreasi juga mempunyai risiko pendedahan terhadap air yang dicemari oleh urin haiwan pembawa seperti tikus, anjing atau khinzir.

Ada juga kajian dari Australia yang mengatakan bahawa lelaki adalah lebih kerap dijangkiti Leptospirosis berbanding wanita.

Bagaimana diagnosis bagi mengesahkan penyakit ini?

Seseorang doktor mungkin mengesyaki Leptospirosis pada seorang pesakit yang mengalami simptom 1-2 minggu selepas terdedah pada urin haiwan pembawa tersebut. Leptospirosis hanya boleh disahkan melalui ujian darah yang menunjukkan kehadiran bakteria Leptospira.

Untuk membuat diagnosis Leptospirosis, dua ujian darah berasingan perlu diambil dalam tempoh lebih daripada dua minggu. Selain itu, bakteria Leptospira juga boleh didapati daripada darah, cecair tulang belakang kepada otak dan air kencing.



Apakah langkah pencegahan bagi penyakit ini?

Beberapa langkah penjagaan boleh diamalkan bagi mencegah pendedahan kepada bakteria Leptospira.

- Tutup luka dan lecetan kulit dengan balutan yang kalis air sebelum anda memulakan aktiviti/kerja di ladang/kebun atau tempat-tempat yang berpotensi untuk pendedahan kepada bakteria ini.
- Pakai pakaian pelindung, seperti sarung tangan, pelindung mata, apron dan but, apabila bekerja di ladang ataupun bekerja dengan haiwan-haiwan yang berpotensi untuk dijangkiti dengan Leptospira.
- Bersihkan diri dan tangan selepas membuat kerja-kerja di ladang dan kebun.
- Pastikan anda tidak makan atau merokok semasa berada berhampiran dengan haiwan-haiwan yang mungkin dijangkiti ataupun semasa bekerja di kebun/ladang yang anda mungkin terdedah pada tanah yang telah dicemari dengan bakteria tersebut.
- Elakkan aktiviti rekreasi atau berenang di tempat-tempat yang berkemungkinan dicemari oleh urin haiwan.
- Kawal kehadiran tikus di tempat anda dengan memastikan kebersihan yang optimum. Buang semua sampah sarap dan kemaskan buangan sisa makanan, bagi mengelak kehadiran tikus.
- Sebelum minum atau membuka makanan di dalam tin, pastikan anda membasuh/membilas penutupnya terlebih dahulu bagi mengelak kemungkinan dijangkiti bakteria ini. Tin-tin ini mungkin terdedah pada urin haiwan pembawa Leptospira ketika di dalam stor.
- Pastikan haiwan peliharaan anda mendapat vaksin dan rujuk kepada Klinik Veterinar bagi mengelak haiwan peliharaan anda daripada dijangkiti bakteria Leptospira.

Apakah rawatan bagi Leptospirosis?

- Leptospirosis biasanya dirawat dengan antibiotik seperti *doxycycline* atau *penicillin*. Ujian dan diagnosis mengambil masa yang lama dan pesakit boleh menjadi lebih parah jika terus menunggu. Oleh itu, doktor akan memulakan rawatan dengan pengambilan antibiotik sebelum mengesahkan pesakit dengan Leptospirosis. Rawatan antibiotik adalah kaedah yang paling efektif untuk Leptospirosis jika rawatan itu dimulakan awal.



Panduan Makan Secara Sihat Di Rumah Terbuka

Setelah sebulan umat Islam berpuasa, kini tiba masanya untuk menyambut Hari Raya. Budaya kunjung-mengunjungi menjadi amalan dalam masyarakat sejak dahulu. Konsep rumah terbuka terus diamalkan dan telah menjadi satu kemestian pada sepanjang bulan Syawal ini. Pada masa inilah berat badan yang berjaya diturunkan sepanjang 30 hari menjalani ibadah puasa, mungkin meningkat semula hanya dalam tempoh selepas 15 hari menyambut Hari Raya.

Pelbagai juadah dan hidangan disediakan di rumah terbuka. Antaranya lemang, ketupat, rendang, lontong dan pelbagai kuih-muih beraneka rasa. Namun begitu, sebagai tetamu, anda perlulah bijak dalam memilih makanan dan sentiasa mengamalkan pemakanan yang sihat ketika mengunjungi rumah terbuka. Ini disebabkan pengambilan makanan yang tidak terkawal boleh menyebabkan peningkatan berat badan secara mendadak selain meningkatkan risiko kepada penyakit kronik. Sehubungan itu, pengekalan berat badan perlu ditekankan sepanjang musim perayaan ini.

Amalkan 55555 untuk kekal sihat semasa Hari Raya iaitu:

- Makan 5 kumpulan makanan setiap hari.
- Makan 5 sajian buah dan sayur setiap hari.
- Hadkan kepada 500 kalori sahaja untuk setiap waktu makan.
- Hadkan kepada 5g atau 1 sudu teh gula sahaja untuk minuman manis; kurang lebih baik.
- Bersenam 5 kali seminggu.

7 Panduan Makan Secara Sihat di Hari Raya:

- Rancang perjalanan dan jumlah rumah yang akan dikunjungi.

Atur waktu makan anda dengan bijak semasa menghadiri rumah terbuka. Sebagai contoh, sekiranya anda hadir ke rumah terbuka pada pukul 11.00 pagi, sebaik-baiknya anda mengambil hidangan untuk makan tengah hari. Rumah kedua pulak anda makan untuk minum petang, dan rumah ketiga anda mengambil untuk makan malam. Sekiranya ada lagi undangan rumah terbuka, makanlah

sekadar untuk keperluan minum malam.

- **Pilih makanan yang rendah kalori.**
Pilih makanan yang rendah kalori, seperti buah-buahan segar, sebelum mengambil makanan yang lain. Utamakan makanan yang dimasak tanpa menggunakan santan atau menggunakan minyak yang sedikit.
- **Ambil makanan dalam kuantiti yang sedikit.**
Kawal pengambilan makanan anda dengan cara menggunakan pinggan yang kecil untuk mengelakkan daripada mengambil makanan yang banyak. Elakkan daripada duduk berhampiran dengan meja hidangan. Sekiranya anda duduk berhampiran meja hidangan, ini menyebabkan anda mudah untuk mencapai makanan dan cenderung untuk mengambil makanan secara berlebihan.
- **Elak mengambil makanan berulang-ulang.**
Pastikan anda tidak mengambil makanan secara berulang-ulang bagi mengelakkan makan berlebihan. Ambil makanan yang secukupnya untuk mengelakkan pembaziran.
- **Utamakan air kosong.**
Pilihlah air kosong sebagai minuman utama anda berbanding minuman berperisa atau berkarbonat. Bawa bekal air kosong sebagai persediaan sekiranya tuan rumah tidak menyediakan air kosong.
- **Pilih makanan yang tinggi serat untuk mengelakkan sembelit.**
Makanan yang tinggi serat, seperti kekacang dan buah-buahan, elok diamalkan ketika di Hari Raya. Ini disebabkan ketika berpuasa, anda mungkin kurang mengambil serat sebagai juadah berbuka. Amalan meminum 8 gelas air sehari juga kurang dipraktikkan. Sehubungan itu, masalah sembelit cenderung dialami ketika berpuasa dan berlanjutan ketika Hari Raya. Oleh itu, amalan memakan makanan tinggi serat ini dapat mengatasi masalah sembelit.
- **Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam.**
Walaupun anda telah mengehadkan pengambilan makanan yang lain, namun makanan seperti kerepek juga perlu dielakkan kerana kandungan garamnya yang tinggi.

Jadi, beringatlah semasa menghadiri rumah terbuka. Utamakan kesihatan anda walaupun berhari raya. Jangan jadikan rumah terbuka sebagai alasan untuk makan banyak! Selamat mencuba!

Sumber: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Saudara Lakonkan Saya Teka



Objektif permainan

- Melatih pemain supaya berfikiran kreatif dan kritis.
- Menguji keupayaan berkomunikasi dan interpretasi pemain.
- Memupuk kerjasama dan mengeratkan hubungan antara pemain.

Kaedah permainan

- Hanya 2 kumpulan sahaja yang terlibat dalam permainan ini.
- Setiap kumpulan terdiri daripada 3 pemain.
- 3 orang pemain masing-masing memegang watak sebagai "Pelakon", "Peneka" dan "Orang yang Menunggu".
- Lokasi gambaran seperti di sebelah:
- Dalam masa 2 minit, soalan diberi berturut-turut melalui LCD projektor. Pelakon hanya berlakon di samping mengeluarkan bunyi tanpa bercakap. Daripada petunjuk yang diberikan oleh pelakon, peneka perlu meneka jawapannya. Apabila peneka berjaya memberi jawapan yang betul, 1 markah diperoleh dan soalan baru akan dikemukakan. Pada masa yang sama, pelakon, peneka dan orang yang menunggu akan bertukar watak.
- Sekiranya peneka tidak dapat memberikan jawapan yang betul selepas beberapa kali percubaan, pelakon ataupun orang yang menunggu boleh menyebut "soalan yang berikutnya". Jadi, soalan baru akan dikemukakan. Dengan syarat, setiap kumpulan hanya diberi peluang menyebutnya sebanyak 3 kali sahaja.



Contoh soalan:

1. Menyediakan senarai barang sebelum membeli belah.
2. Kitar semula barang.
3. Jimatkan penggunaan tenaga elektrik dan air.
4. Simpan sedikit-sedikit, lama-lama jadi bukit.

KARYA KEPENGUNAAN

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

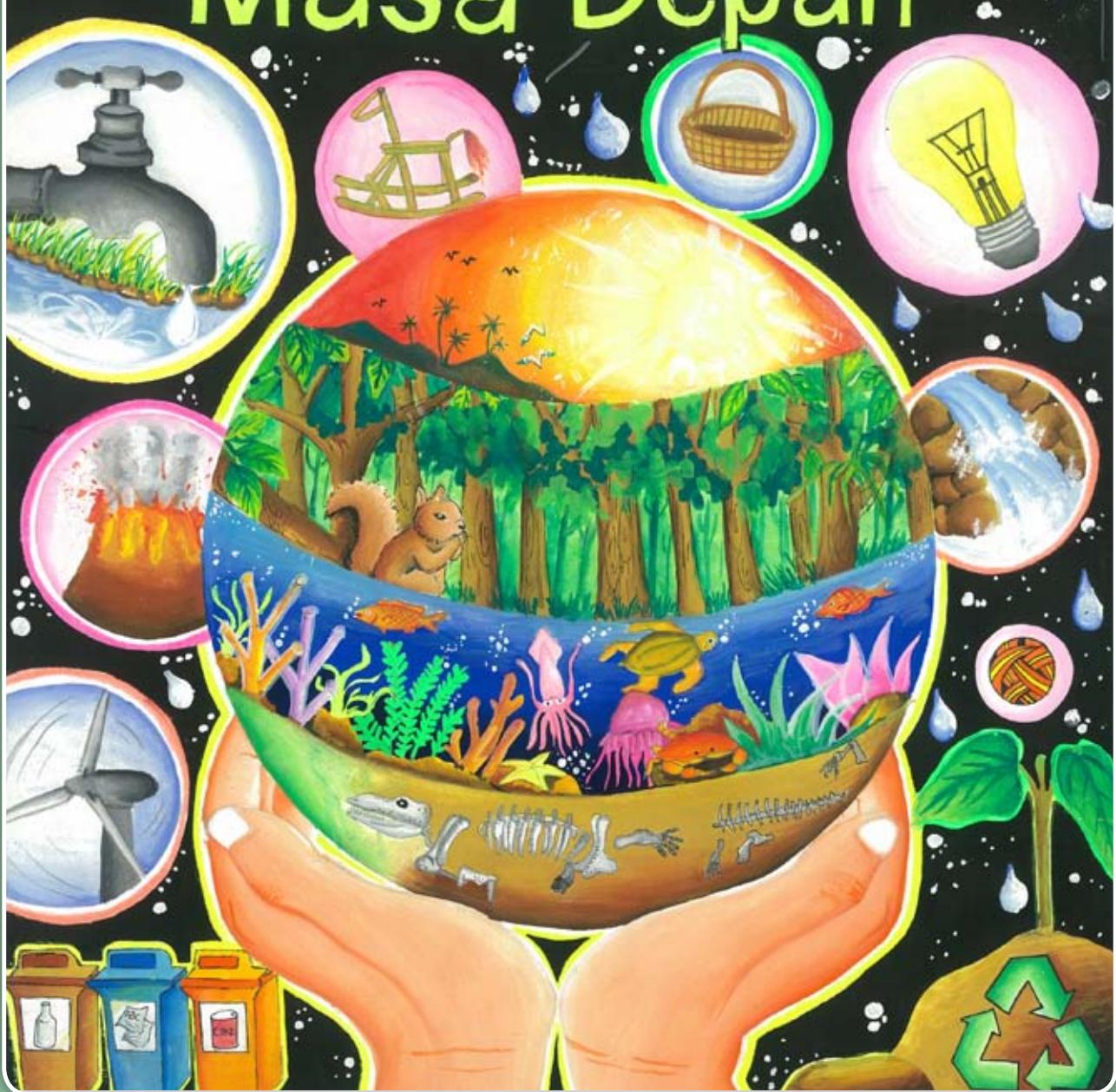
Bahagian Gerakan Kepenggunaan
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya
Tel : 03-8882 5979
Faks : 03-8882 5983
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

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

Sumber Tenaga Yang Boleh Diperbaharui Sebagai Sumber Tenaga Masa Depan

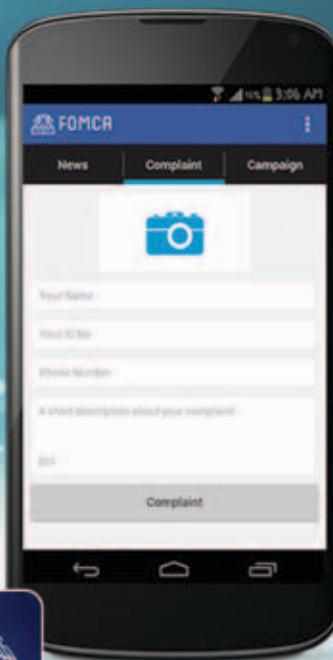




FOMCA - 1st Malaysia Consumer App

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