



## **Lindungi Diri daripada jangkitan penyakit berjangkit:**

Langkah-langkah untuk  
memperkuatkan sistem  
ketahanan badan

di dalam buletin pengguna bulan ini:

**Kanak-kanak lebih patriotik: Peranan Keluarga •**

**Lakukan Audit Tenaga di Rumah Anda •**

**Aduan Pusat Kecergasan •**

**Multivitamin lebih baik daripada makanan segar? •**

**Standard dan Keselamatan Makanan •**

ISSN 1675-5626



9 771 675 562 001

**KONGSIKAN  
BULETIN PENGGUNA INI  
DENGAN ORANG LAIN**

# BULETIN PENGGUNA

## SIDANG REDAKSI

### PENASIHAT

Y. Bhg. Datuk Mohd Zain bin Mohd Dom  
Ketua Setiausaha  
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri,  
Koperasi dan Kepenggunaan

### KETUA SIDANG PENGARANG

Dr. Mohd Mokhtar bin Tahar

### TIMBALAN

### KETUA SIDANG PENGARANG

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

### SIDANG PENGARANG

Nor Azhar bin Manap

Effaizah binti Shahidan

Paul Selva Raj

Ratna Revi Nadarajan

Cheah Chee Ho

Buletin Pengguna merupakan penerbitan usahasama di antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan dan FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan. Sumbangan artikel amat dialu-alukan. Sila hantarkan sumbangan kepada:

### EDITOR

#### Buletin Pengguna

No. 1D-1, Bangunan SKPPK  
Jalan SS9A/17  
47300 Petaling Jaya  
Selangor Darul Ehsan

#### Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan

No 13, Persiaran Perdana  
Presint 2, Pusat Pentadbiran  
Kerajaan Persekutuan  
62623 Putrajaya

### EMEL

buletinpengguna@gmail.com

### LAMAN WEB KPDNKK

www.kpdnkk.gov.my

### LAMAN WEB FOMCA

www.fomca.org.my

### E-ADUAN

http://e-aduan.kpdnkk.gov.my

### SMS E-ADUAN

32255

### HOTLINE KEMENTERIAN

1-800-886-800

### DICETAK OLEH

ترچہ پیشکش اساس جايي (مليسيا) منديرين برحد  
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd

Artikel yang disiarkan dalam Buletin Pengguna ini tidak semestinya mencerminkan pendirian dan dasar Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan atau FOMCA. Ia merupakan pendapat penulis sendiri.

semasa

# Kanak-kanak

## lebih

## patriotik:

### Peranan keluarga untuk membentuk masyarakat yang bersatu padu



RAMAI yang berpendapat bahawa kanak-kanak mudah untuk bersatu berbanding dengan orang dewasa kerana mereka tidak membataskan rakan-rakan mereka berdasarkan kepada perbezaan warna kulit, kaum, agama dan latar belakang keluarga.

Pensyarah Jabatan Pembangunan Manusia dan Pengajian Keluarga, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Rozumah Baharudin berkata, kanak-kanak lebih cenderung untuk bergaul mesra kerana pergaulan itu berlandaskan aktiviti seperti belajar, bermain dan bersukan. Oleh itu, kanak-kanak dilihat lebih bersatu, walaupun pada hakikatnya penyatuan itu berlaku kerana mereka mempunyai minat yang sama.

“Persepsi dan nilai yang dipegang orang dewasa banyak mempengaruhi tingkah laku mereka. Orang dewasa juga banyak dipengaruhi oleh pendidikan sosial dan pengalaman hidup dalam membentuk nilai dan persepsi. Oleh itu, penting pada peringkat awal lagi, setiap individu dididik oleh keluarga dan masyarakat dengan nilai yang positif seperti bekerjasama, hormat menghormati, baik sangka dan nilai murni yang lain,” katanya.

“Ketika ini, memang ada keluarga di Malaysia yang mendidik ahli keluarganya ke arah perpaduan kerana mereka faham bahawa keluarga adalah asas pembentukan masyarakat dan negara. Langkah pertama untuk perpaduan perlu bermula dari rumah”.

Beliau menjelaskan, selain keluarga, institusi dan ejen sosial yang lain seperti sekolah dan media perlu sentiasa memupuk semangat perpaduan dan nilai murni. Usaha berkenaan perlu dilakukan secara konsisten dan bukan bermusim.

Beliau menyatakan pembangunan manusia atau kanak-kanak dipengaruhi dua unsur besar iaitu sistem mikro dan makro yang memainkan peranan utama dalam pembinaan sahsiah peribadi seawal usia seseorang itu.

“Jika sistem ini diabaikan dari peringkat awal, maka sukar untuk menangani gejala negatif yang ‘mewarnai’ individu itu ketika dewasa. Di peringkat mikro, elemen yang paling mempengaruhi pembentukan sahsiah peribadi adalah keluarga, manakala di peringkat makro ini adalah tanggungjawab kerajaan dan pembuat polisi.

“Pengaruh sistem makro dalam pembentukan peribadi sangat kuat dan ia juga mempengaruhi bagaimana sistem mikro perlu bertindak. Tabika Perpaduan dan sekolah-sekolah adalah antara elemen didalam sistem makro yang dijangka mampu memupuk semangat perpaduan dan penerimaan kepelbagaian cara hidup warga Malaysia,” katanya.

Di peringkat kanak-kanak, jika semangat perpaduan itu dipupuk dan disemai oleh ibu bapa dan guru, maka lebih mudah untuk membentuk mereka menjadi insan yang lebih terbuka untuk memberi kerjasama di dalam kelompok masyarakat.

Sumber: Arkib Berita Harian

# Lindungi diri daripada jangkitan penyakit berjangkit

## Langkah-langkah untuk memperkuatkan sistem ketahanan badan

Pada isu yang lepas kita telah mengenali cara-cara untuk mengesan dan mengenal pasti jangkitan penyakit berjangkit seperti influenza. Pada isu kali ini, kita akan melihat pula langkah-langkah pencegahan dan perlindungan kesihatan yang lebih menyeluruh menerusi sistem ketahanan badan.

Sistem ketahanan adalah komponen yang sangat kritikal pada tubuh manusia. Ia melindungi diri daripada serangan penceroboh seperti bakteria, kulat, virus, dan menahan jangkitan penyakit berbahaya seperti kanser. Ia juga sangat berkesan, dan mempunyai "daya ingatan" jangkitan-jangkitan sebelumnya dan bersedia menghadapinya pada masa depan. Namun, sama seperti mana-mana sistem badan, sistem ketahanan badan boleh merosot sekiranya tidak ada penjagaan yang rapi. Untuk memastikan ia berfungsi pada kadar optimum, anda boleh merujuk kepada beberapa langkah berikut.

### 1. Makan dengan betul

Secara teorinya, ia adalah mudah; hanya makan makanan yang betul dengan secukupnya apabila anda berasa lapar. Malangnya, tabiat ini adalah sukar untuk diamalkan kerana kita sering tertarik dengan pilihan makanan yang tidak berkhasiat. Kita makan mengikut perasaan dan emosi, atau tidak mengetahui sama ada ia makanan yang "betul". Oleh itu, tip-tip berikut boleh membantu:

#### Jangan makan berlebihan

Makan secara berlebihan boleh menyebabkan kegemukan dan membahayakan sistem ketahanan badan. Kajian yang

dijalankan oleh saintis di *University of North Carolina at Chapel Hill School of Medicine* telah menunjukkan bahawa obesiti menghalang sistem ketahanan badan daripada berfungsi dengan baik. Justeru ini akan mengurangkan daya ketahanan terhadap jangkitan. Dalam kajian tersebut, tikus yang obes didapati 50% kurang berupaya untuk membunuh virus influenza berbanding dengan tikus yang biasa, dan penyelidik percaya bahawa keadaan ini adalah sama dengan manusia.

#### Jenis makanan yang dipilih:

Jenis makanan yang dipilih juga tidak kurang pentingnya. Terdapat beberapa jenis nutrien dan makanan yang boleh mempertingkatkan sistem ketahanan badan seperti;

- Makanan yang kaya dengan Vitamin C seperti buah-buahan sitrus dan brokoli
- Makanan yang kaya dengan Vitamin E seperti kekacang dan bijiran
- Bawang putih
- Makanan yang kaya dengan zink seperti kekacang, ayam belanda, ketam, tiram dan daging lembu.
- Makanan yang mengandungi bioflavanoid seperti yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran.
- Makanan yang kaya dengan karoten seperti lobak dan keladi.



dari muka 2 ...



Anda juga boleh memperolehi nutrien-nutrien ini dalam bentuk pil, tetapi pilihan makanan yang segar merupakan sumber vitamin dan mineral terbaik untuk badan. Pengambilan suplemen juga tidak boleh diserap dan digunakan dalam badan sebaik makanan.

## 2. Bersenam selalu

Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports (PCPFS)*, data daripada pelbagai kajian menunjukkan bahawa senaman yang kerap dan konsisten boleh mengurangkan pengambilan cuti sakit anda. Dalam tiga kajian yang berasingan yang diterbitkan dalam *Research Digest PCPFS*, wanita yang meluangkan masa 35 hingga 45 minit untuk berjalan kaki 5 kali seminggu selama 12 hingga 15 minggu mengalami pengurangan dalam bilangan cuti sakit berbanding dengan kumpulan kawalan yang kurang bersenam. Walaubagaimanapun, senaman juga tidak semestinya yang berat untuk mendapatkan kesihatan yang baik. Malah, senaman yang sederhana mungkin mempunyai keputusan yang lebih baik. Satu kajian yang dijalankan oleh *Medicine and Science in Sports and Exercise* mendapati bahawa jangkitan respirasi lebih ketara di kalangan atlet semasa menjalani latihan yang berat. Oleh itu, dalam apa jua senaman yang anda buat, berikan perhatian pada badan anda. Jikalau anda tidak berkemampuan, jangan sesekali memaksa diri anda.



## 3. Dapatkan tidur yang secukupnya

Tidur yang cukup dapat merangsang dan menguatkan sistem ketahanan, manakala kekurangan tidur mempunyai kesan yang sebaliknya. Menurut pengkaji corak tidur dalam jurnal *Seminars in Clinical Neuropsychiatry*, kesan buruk terhadap fungsi sistem ketahanan badan yang ketara dapat dilihat selepas beberapa hari kita kekurangan tidur. Menurut *National Institutes of Health* di US, orang dewasa secara puratanya memerlukan 7-8 jam masa tidur. Untuk memastikan anda mendapati tidur yang berkualiti, elakkan dari minuman berkafein (seperti kopi dan teh), tembakau, dan arak.



## 4. Menguruskan tekanan

Adalah tidak mungkin untuk menghilangkan semua tekanan hidup, tetapi bagaimana anda memilih untuk menghadapi tekanan boleh memberikan impak yang besar kepada kesihatan anda. Mengelak dari menghadapi masalah dan tidak menyelesaikannya boleh menukarkan tekanan jangka pendek kepada tekanan kronik yang boleh menyebabkan masalah kesihatan. Menurut *National Institutes of Health* di US, hormon-hormon yang dilepaskan semasa tekanan kronik boleh meningkatkan risiko obesiti, penyakit jantung, kanser, dan pelbagai jenis penyakit yang lain. Hormon tekanan ini boleh berfungsi dalam dua cara, sama ada menghapuskan sel darah putih (yang melawan penyakit), atau menghidupkan sistem keimunan hiperaktif yang boleh meningkatkan risiko menghidap penyakit auto imun (auto-immune). Oleh itu, luangkanlah masa untuk melepaskan stres beberapa kali seminggu, seperti bersenam, menonton wayang, mengunjungi spa ataupun melakukan aktiviti yang anda gemari.

Sumber: [www.sparkpeople.com/resource/wellness\\_articles](http://www.sparkpeople.com/resource/wellness_articles)

# Lakukan Audit Tenaga di Rumah Anda



Tenaga merupakan salah satu sumber asas pembangunan sesebuah negara. Pengguna-pengguna domestik dan industri perlu sedar akan kepentingan 'kecekapan' dalam penggunaan tenaga serta memainkan peranan dan tanggungjawab bersama-sama dengan kerajaan. Bagi pengguna domestik, adalah penting untuk menyedari tahap dan jumlah penggunaan elektrik seharian anda sebelum memulakan usaha penjimatan tenaga dengan melakukan audit tenaga di rumah.

Audit Tenaga bermula dengan:

- (i) Mengenal pasti bilangan perkakas elektrik
- (ii) Mengenal pasti jangka masa penggunaan
- (iii) Mengenal pasti kuasa yang digunakan oleh perkakas

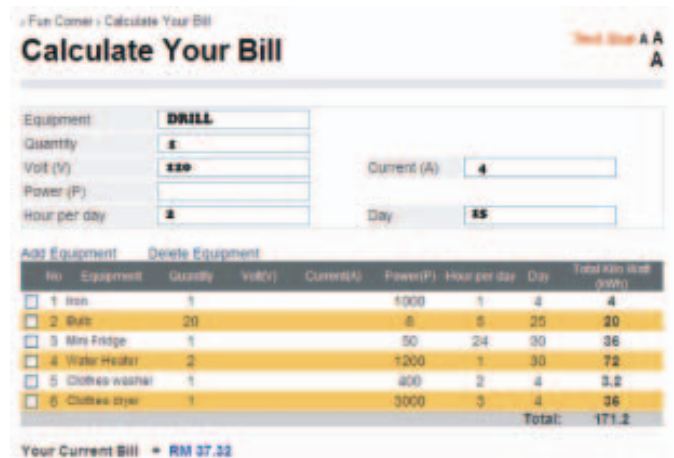
Untuk memudahkan anda, sila layari laman web [www.switch.org.my](http://www.switch.org.my) dan klik kalkulator bil (*Bill calculator*) di Sudut Riang (*Fun Corner*) dan ikut langkah-langkah yang berikut:

1. Kalkulator ini adalah untuk menganggar nilai penggunaan tenaga, ia bukan nilai sebenar.
2. Kenal pasti nilai yang perlu digunakan dalam kalkulator. Jika label anda seperti dalam Gambarajah 1. Voltan dan Arus (*Amperage*, juga dikenali sebagai *Current*) seperti dalam label.
3. Voltan yang diguna pakai di Malaysia adalah 220V hingga 240V. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa produk seperti komputer riba dan telefon yang mungkin menggunakan nilai Voltan yang rendah. Oleh itu, adalah wajar untuk memeriksa label sebelum menggunakannya.



(Gambarajah 1)

4. Contoh pengiraan untuk label dalam gambarajah 1 adalah seperti di bawah. Masukkan nilai yang sepatutnya dan tekan 'Tambah Peralatan' (*Add Equipment*):



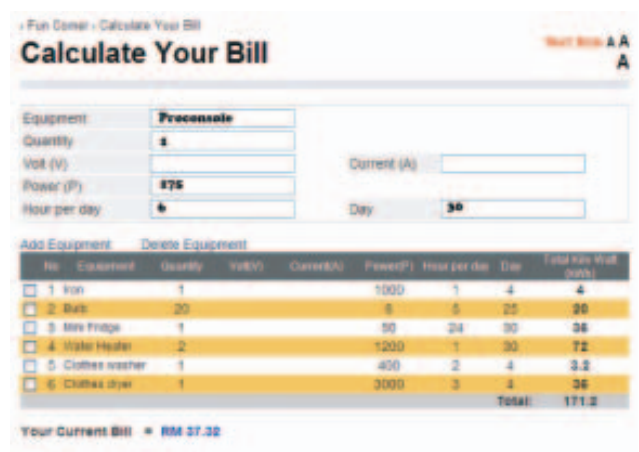
**Perhatian:** kenal pasti nilai Arus dalam unit mAmp atau mA, sebagai contoh, 850 mAmp adalah bersamaan dengan 0.85 Amp.

5. Terdapat juga label dengan nilai Kuasa (Watt) seperti dalam Gambarajah 2. Ini adalah lebih senang untuk digunakan.

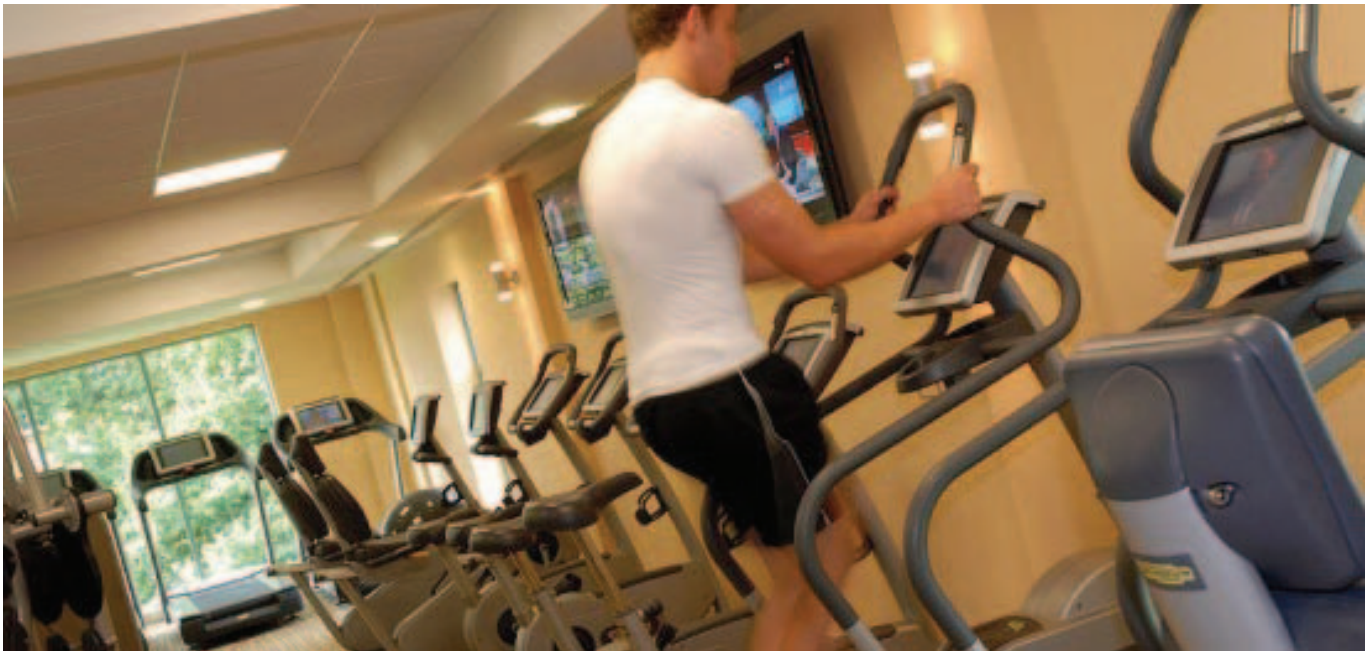


(Gambarajah 2)

6. Contoh pengiraan untuk Gambarajah 2 adalah seperti di bawah. Masukkan nilai yang sepatutnya dan tekan "Tambah Peralatan" (*Add Equipment*):



**Perhatian:** kenal pasti nilai Kuasa dalam kiloWatt atau kW, sebagai contoh 1.2 kW, ia adalah bersamaan dengan 1200 Watt.



## Pusat Kecergasan

Pusat kecergasan semakin popular di kalangan pengguna, terutamanya mereka yang tinggal di bandar dan ianya dikunjungi ramai kerana menyediakan kemudahan dan bimbingan yang menyeluruh untuk bersenam. Pusat-pusat ini juga kian berkembang dan bersaing secara sihat.

Bilangan kes aduan di NCCC terhadap pusat kecergasan kini kian meningkat dari tahun ke tahun. Masalah yang paling ketara ialah syarat-syarat pembatalan dalam kontrak keahlian yang tidak adil dan tidak jelas. NCCC mendapati kontrak keahlian yang ditawarkan kepada pengguna adalah lebih berat sebelah dan memberi lebih banyak kelebihan kepada pusat kecergasan. Selain itu terdapat banyak syarat penyingkiran (exclusion clauses) yang mendesak ahlinya untuk terus membayar yuran walaupun ahli tidak mengunjungi pusat tersebut dan ingin membatalkan keahlian mereka.

Di bawah Seksyen 17(5) dalam Akta Perlindungan Pengguna 1999, pengguna boleh membatalkan kontrak menerusi tulisan ataupun lisan. Jika pusat kecergasan menekankan bahawa didalam proses pembatalan, sekiranya ahli perlu membayar baki yuran untuk tempoh masa depan yang tidak digunakan, pengguna berhak untuk menuntut balik yuran yang telah dibayar selagi ia dalam tempoh 14 hari selepas pembatalan kontrak dibuat.

Terdapat juga aduan mengenai kegagalan pusat kecergasan untuk memberikan pelatih yang profesional kepada ahlinya. Dalam hal ini, pengguna berhak untuk menamatkan kontrak dan menuntut pampasan.

Pengguna juga sering mengadu tentang ketidaktelusan agen-agen pusat kecergasan. Dalam usaha memasarkan keahlian, ramai pengguna telah didesak, diperdaya dan dikelirukan oleh agen-agen pusat kecergasan yang memberikan gambaran serta promosi pakej keahlian yang tidak jelas dan palsu.

Dalam usaha melindungi pengguna daripada terjerumus ke dalam kontrak yang tidak diingini, kawalan dari segi perundangan perlu dipertingkatkan dengan menggubal Akta Kontrak Tidak Adil (Unfair Contracts Act) seperti yang terdapat di United Kingdom. Para pengguna perlu berwaspada terhadap iklan dan promosi, dan seharusnya meneliti kandungan dalam kontrak keahlian sebelum menandatangani.

**PUSAT KHIDMAT ADUAN PENGGUNA NASIONAL**  
**NATIONAL CONSUMER COMPLAINTS CENTRE**



**1D, Bangunan SKPPK,**  
**Jalan SS9A/17,**  
**47300 Petaling Jaya,**  
**Selangor, Malaysia.**  
**Tel: 03-7877 9000**  
**Fax: 03-7874 8087**

**NCCC**

**Email: [nccc@nccc.org.my](mailto:nccc@nccc.org.my)**  
**Web : [www.nccc.org.my](http://www.nccc.org.my)**

# Multivitamin lebih baik daripada makanan segar?

Penjualan pelbagai jenis pil multivitamin kini giat dipromosikan dan telah membanjiri pasaran tempatan dan antarabangsa. Kerap kali kita lihat pelbagai jenis produk kesihatan daripada jurujual di pasaran mudah untuk didapati. Antara yang popular ialah multivitamin boleh mengurangkan risiko kanser, memulihkan penyakit, meningkatkan metabolisme badan dan sebagainya.

## Sebenarnya, apakah yang dimaksudkan dengan multivitamin?

Multivitamin adalah pil yang mengandungi vitamin dan zat makanan yang diekstrak daripada buah-buahan atau sayur-sayuran. Oleh yang demikian, kandungan vitamin dan zat makanan dalam pil multivitamin adalah berbentuk tulen dan pekat.

Multivitamin sesuai diambil oleh mereka yang kurang kandungan nutrisi dalam badan disebabkan oleh keadaan kesihatannya seperti mereka yang lemah tubuh badan atau yang menghidap penyakit kronik. Ia hanya berfungsi sebagai tambahan kepada makanan yang diambil. Ini bermakna multivitamin berfungsi sebagai "insurans" kepada orang yang mempunyai tabiat pemakanan yang kurang sihat.

Pengambilan multivitamin ini bukanlah sesuatu yang semula jadi. Kini ramai orang lebih suka mengambil pil multivitamin dan menjadikannya sebahagian dari diet pemakanan mereka. Mereka memberikan alasan bahawa mereka terlalu sibuk untuk memastikan mereka mendapat diet yang seimbang dan menjalani hidup yang sihat. Maka, multivitamin dianggap sebagai jalan singkat untuk melengkapkan keperluan zat makanan dalam badan mereka.

Makanan Tambahan (Suplemen) yang diambil juga tidak semestinya membawa kebaikan kepada tubuh badan kita. Ini



adalah kerana kandungan vitamin dalam pil tersebut berbentuk tulen, maka ia adalah lebih banyak daripada yang terkandung dalam makanan secara semula jadi. Oleh itu, sebaiknya-baiknya dapatkan khidmat nasihat doktor sebelum mengambil sebarang jenis suplemen untuk mengelakkan daripada pengambilan dos yang berlebihan. Kandungan vitamin dan mineral dalam badan yang berlebihan akan menjadi toksik (*hypervitaminosis*) dan membawa kepada kesan sampingan yang serius seperti keracunan. Selain itu, terdapat juga makanan yang harus dielakkan sekiranya anda mengambil pil multivitamin.

Dalam satu laporan kajian yang diterbitkan pada bulan Februari pada tahun ini di US oleh *Women's Health Initiative* (WHI), didapati bahawa risiko untuk mendapat kanser adalah sama sahaja tidak kira sama ada anda mengambil multivitamin ataupun tidak. Ini terbukti untuk semua jenis kanser terutamanya kanser payu dara, kolon, renal, perut, paru-paru dan ovari. Multivitamin juga tidak mengurangkan risiko penyakit jantung.

Kajian yang sama turut membuktikan bahawa kadar kematian disebabkan kanser, strok dan penyakit jantung bagi orang yang mengambil multivitamin dan tidak mengambil multivitamin adalah sama. Namun kadar ini adalah rendah dalam kalangan orang yang mengambil lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan segar dalam diet pemakanan mereka.

Walaupun pil multivitamin mengandungi ekstrak vitamin dan zat makanan daripada sayur-sayuran dan buah-buahan, namun ia bukanlah sebagai pengganti kepada khasiat yang

dari muka 7...

diperolehi daripada diet pemakanan kita. Ini kerana pil-pil ini perlu melalui pelbagai proses serta penambahan bahan kimia. Oleh itu kesannya adalah tidak sama.

Tambahan pula, multivitamin dalam pasaran adalah mahal dan kualiti suplemen juga biasanya tidak bergantung kepada harganya. Sebagai pengguna, kita mempunyai pilihan sama ada menggunakan wang kita untuk membeli multivitamin atau membeli makanan, buah-buahan dan sayur-sayuran yang segar.

Semua jenis vitamin yang diperlukan oleh badan boleh diperolehi daripada diet pemakanan kita. Jadual di bawah menunjukkan 13 jenis vitamin penting yang diperlukan oleh badan kita dan sumber semula jadinya.



Vitamin	Jenis Makanan
<b>Vitamin A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susu</li> <li>• Hati</li> <li>• Buah dan sayur berwarna oren (lobak merah, buah oren)</li> <li>• Sayur berdaun hijau tua (bayam)</li> </ul>
<b>Kumpulan Vitamin B</b> (B1, B2, B6, B12, niasin, asid folik, biotin dan asid pantotenik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bijirin (gandum, oat)</li> <li>• Ikan</li> <li>• Daging putih</li> <li>• Telur</li> <li>• Susu</li> <li>• Sayuran hijau</li> <li>• Kacang panjang, kacang hijau</li> </ul>
<b>Vitamin C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buah-buahan (oren, limau, strawberi, kiwi)</li> <li>• Brokoli</li> <li>• Kubis</li> </ul>
<b>Vitamin D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susu</li> <li>• Ikan</li> <li>• Kuning telur</li> <li>• Hati</li> <li>• Bijirin</li> </ul>
<b>Vitamin E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bijirin (gandum)</li> <li>• Sayur berdaun</li> <li>• Ikan sardin</li> <li>• Kuning telur</li> </ul>
<b>Vitamin K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sayur hijau</li> <li>• Susu</li> <li>• Minyak soya</li> </ul>



# Panduan membeli insurans

## Bahagian 2: Insurans am



### Insurans am

Insurans am merupakan polisi insurans yang melindungi anda daripada sebarang kerugian atau kerosakan yang ditanggung, selain daripada risiko yang dilindungi insurans hayat. Untuk mendapatkan perlindungan yang menyeluruh, anda perlu memahami risiko yang dilindungi insurans am untuk memastikan anda dan keluarga terpelihara daripada sebarang kejadian yang tidak diduga.

Lazimnya, tempoh perlindungan bagi kebanyakan polisi dan pelan insurans am adalah dalam jangka masa setahun yang memerlukan anda membayar premium secara sekali gus.

Risiko yang dilindungi insurans am adalah:

- i) Kerugian harta benda, contohnya kecurian kereta atau kebakaran rumah
- ii) Liabiliti yang wujud akibat kerosakan kepada pihak ketiga yang disebabkan oleh anda
- iii) Kematian akibat daripada kemalangan atau kecederaan

Produk utama insurans am termasuklah:

- **Polisi motor**

Insurans motor melindungi kenderaan anda, sama ada motorsikal, kereta atau lori, daripada risiko seperti kemalangan atau kecurian. Umumnya, terdapat tiga jenis insurans motor, iaitu pihak ketiga, kebakaran dan kecurian; dan perlindungan komprehensif. Tahap perlindungan yang anda ambil menentukan apa boleh anda tuntutan sekiranya kenderaan anda mengalami kerosakan atau kerugian.

- > Perlindungan pihak ketiga

Menginsuranskan anda terhadap tuntutan bagi kecederaan tubuh badan atau kematian yang berlaku kepada orang lain (pihak ketiga), dan juga kerugian atau kerosakan kepada harta benda pihak ketiga yang diakibatkan oleh kenderaan anda.

- > Perlindungan pihak ketiga, kebakaran dan kecurian

Menyediakan insurans terhadap tuntutan bagi kecederaan tubuh badan dan kematian pihak ketiga, kerugian atau kerosakan harta benda pihak ketiga, dan kerugian atau kerosakan kepada kenderaan sendiri akibat kebakaran yang tidak disengajakan atau kecurian.

- > Perlindungan komprehensif

Polisi ini menyediakan perlindungan yang paling luas, iaitu kecederaan tubuh badan dan kematian pihak ketiga, kerugian atau kerosakan harta benda pihak ketiga dan kerugian atau kerosakan kepada kenderaan anda sendiri akibat kebakaran yang tidak disengajakan, kecurian atau kemalangan.

- **Polisi kebakaran/empunya rumah/isi rumah**

Insurans kediaman atau insurans empunya rumah/isi rumah merupakan salah satu polisi insurans terpenting yang boleh anda beli. Rumah anda merupakan salah satu pelaburan terbesar dalam hidup anda. Oleh itu penting untuk anda melindungi rumah anda. Terdapat 3 jenis polisi utama yang boleh melindungi rumah anda:

dari muka 9 ...

> Polisi kebakaran asas

Polisi ini memberikan perlindungan hanya untuk bangunan sahaja dan melindungi kerugian atau kerosakan akibat kebakaran, kilat atau letupan.

> Polisi empunya rumah

Berbeza dengan polisi kebakaran asas yang hanya melindungi bangunan, polisi ini memberikan perlindungan tambahan termasuk kerugian atau kerosakan akibat banjir, paip pecah dll.

> Polisi isi rumah

Ini adalah polisi untuk melindungi barang-barang isi rumah anda serta perlindungan kecederaan maut untuk anda sebagai pihak diinsuranskan.

Sekiranya anda inginkan perlindungan komprehensif untuk rumah anda serta barang-barang di dalamnya, anda harus membeli polisi empunya rumah dan polisi isi rumah.

Sekiranya harta anda masih di bawah pembiayaan, pemiaya mungkin menghendaki anda membeli polisi insurans bertempoh gadai janji berkurangan (*mortgage reducing term assurance, MRTA*) untuk melindungi kepentingan pemiaya.

• **Polisi kemalangan diri**

Insurans Kemalangan Diri (KD) ialah polisi insurans tahunan yang menyediakan pampasan sekiranya berlaku kecederaan, hilang upaya atau kematian yang hanya berlaku disebabkan oleh kejadian yang bersifat ganas, tidak sengaja, luaran dan jelas kelihatan.

Skop perlindungan dan skala manfaat berbeza-beza di antara syarikat insurans. Anda hendaklah memastikan bahawa anda membeli polisi yang memenuhi keperluan anda. Jenis-jenis perlindungan yang biasanya diberikan di bawah polisi KD ialah:

- Mati akibat kemalangan
- Hilang upaya kekal
- hilang upaya sementara menyeluruh atau separa
- belanja perubatan
- pembedahan pembedahan
- manfaat masuk hospital
- belanja pengebumian

Anda boleh mengambil polisi KD untuk diri anda sendiri atau polisi berkumpulan untuk keluarga anda. Kadangkala majikan mengambil polisi KD untuk pekerja-pekerja mereka dan dalam kes ini bayaran pampasan untuk pekerja adalah atas budi bicara majikan. Anda mungkin tidak dapat mengambil perlindungan KD sekiranya anda terlibat dalam pekerjaan tertentu yang dianggap merbahaya seperti polis, tentera, dan ahli sukan. Sesetengah polisi KD juga menyatakan had umur yang boleh dilindungi.

• **Polisi perubatan dan kesihatan**



Insurans Perubatan dan Kesihatan (IPK) ialah satu polisi yang melindungi kos rawatan perubatan swasta yang mungkin mahal, seperti kos kemasukan ke hospital dan pembedahan. Polisi insurans ini juga memastikan anda tidak perlu bimbang mengenai kos bagi mendapatkan rawatan kecemasan. Selain itu, IPK juga membayar anda sejumlah wang tertentu semasa anda menjalani rawatan

Terdapat empat jenis utama polisi IPK:

- > **Insurans hospital dan pembedahan** yang menampung perbelanjaan kemasukan ke hospital dan pembedahan yang ditanggung disebabkan penyakit yang dilindungi di bawah polisi.
- > **Insurans penyakit yang amat ditakuti, atau penyakit kritikal** yang menyediakan pembayaran manfaat secara sekaligus apabila anda didiagnosis menghadapi mana-mana 36 penyakit yang amat ditakuti atau penyakit-penyakit yang telah ditetapkan.
- > **Insurans pendapatan akibat hilang upaya yang** menyediakan sumber pendapatan yang berterusan apabila anda tidak lagi dapat bekerja akibat sakit atau cedera.
- > **Insurans pendapatan hospital** membayar anda sejumlah wang tertentu secara harian, mingguan atau bulanan, tertakluk kepada had tahunan, sekiranya anda perlu tinggal di hospital kerana penyakit yang dilindungi, tidak sihat atau cedera.

Syarikat insurans mungkin menawarkan produk-produk di atas kepada anda secara berasingan atau bergabung seperti dengan insurans hayat. Anda perlu berhati-hati apabila memilih sesuatu produk supaya sesuai dengan keperluan anda. Oleh yang demikian, luangkanlah masa untuk berbincang dengan syarikat insurans atau ejennya tentang polisi IPK yang anda bercadang untuk membeli.

Sumber: InfoInsurans  
Persatuan Insurans Am Malaysia (PIAM)  
Persatuan Insurans Hayat Malaysia (LIAM)



## Standard dan Keselamatan Makanan

Industri makanan dan minuman merupakan salah satu industri yang paling utama dalam ekonomi Malaysia. Sektor pemprosesan makanan menyumbang 10% daripada output pembuatan Malaysia dan makanan yang diproses dieksport kepada 80 buah negara dengan jumlah nilai eksport mencecah RM5 billion. Walaupun sektor ini semakin berkembang dan maju, namun kita masih diselubungi dengan pelbagai masalah keselamatan seperti keracunan dan pencemaran makanan di kantin, restoran dan pasar raya. Pada tahun 2008, banyak kes keracunan makanan berlaku di sekolah dan kem Program Khidmat Latihan Negara dilaporkan telah mengakibatkan ramai pelajar dimasukkan ke wad disebabkan oleh gejala cirit-birit dan muntah. Keracunan makanan bukan sahaja berlaku di kalangan pelajar, tetapi sering juga berlaku di restoran-restoran dan gerai-gerai makan.



**Gambar 2: Lipas dalam sambal (sebuah restoran)**



**Gambar 1: Contoh cicak dalam minuman**

Untuk menghasilkan makanan yang selamat untuk pengguna, pekerja-pekerja di sesebuah premis makanan dan kilang pembuatan makanan perlu diberikan latihan terlebih dahulu mengenai cara pengendalian makanan yang betul dan prosedur pemprosesan makanan yang selamat dan berkualiti. Selain itu, latihan ini juga adalah penting untuk memastikan tiada sebarang kemalangan berlaku.

Untuk menghasilkan makanan yang selamat untuk pengguna, pekerja-pekerja di sesebuah premis makanan dan kilang pembuatan makanan perlu diberikan latihan terlebih dahulu mengenai cara pengendalian makanan yang betul dan prosedur pemprosesan makanan yang selamat dan berkualiti.



dari muka 11 ...

Untuk menjamin keselamatan dan kebersihan makanan, pelbagai jenis standard telah dilaksanakan, antaranya:

### **ISO 9001:2000**

Satu standard bertulis yang menetapkan dan menerangkan elemen-elemen asas yang perlu ada dalam sistem kualiti pengurusan, perkhidmatan, produk yang diuruskan secara sistematik dan didokumenkan serta diamalkan secara konsisten bagi memenuhi kehendak pelanggan. Dalam pengertian yang mudah ISO 9001 ialah: "Mendokumenkan apa yang dilakukan dan lakukan apa yang didokumenkan"

### **GMP (Good Manufacturing Practices)**

Amalan Pengilangan Yang Baik (GMP) telah diwujudkan bagi membantu industri untuk mencapai piawai pengeluaran makanan yang lebih tinggi bagi memenuhi kehendak-kehendak keselamatan makanan dan kehendak negara. Permohonan untuk mendapatkan sijil ini terbuka kepada semua jenis pengusaha premis makanan sama ada pemprosesan, pembungkusan, penyimpanan dan pendedaran makanan.

### **HACCP (Hazard analysis critical control point)**

HACCP ialah satu sistem keselamatan makanan bersistematik dan berasaskan sains. Ia digunakan untuk mengenal pasti bahaya khusus dalam proses membuat makanan. Ia juga merupakan sistem yang menilai semua bahaya yang boleh menyebabkan penyakit bawaan makanan, dan juga digunakan untuk melaksanakan sistem kawalan khusus terhadap pemprosesan produk makanan, selain daripada turut menitikberatkan langkah pencegahan.

### **ISO 22000:2005 (sistem pengurusan keselamatan makanan)**

ISO 22000:2005 merupakan sistem pengurusan keselamatan makanan yang memerlukan sesebuah organisasi yang terlibat dalam rantai makanan untuk menunjukkan kemampuannya dalam mengawal risiko bahaya keselamatan makanan dan memastikan bahawa makanan adalah selamat apabila dimakan.

*Artikel sumbangan Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia*