



PANDUAN EKOPELANCONGAN SIHAT DAN SELAMAT NEGERI PERAK

IPOH



State Environmental Health Action Plan (SEHAP) 2024

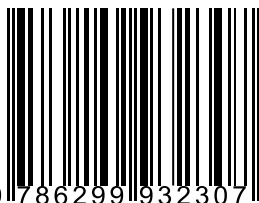
Panduan Ekopelancongan Sihat dan Selamat Negeri Perak

Hakcipta/ Copyright © Jabatan Kesihatan Negeri Perak, 2024

Hakcipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Penerbit JKN Perak terlebih dahulu.

Diterbitkan oleh:
Jabatan Kesihatan Negeri Perak
Jalan Koo Chong Kong
30000, Ipoh
Perak Darul Ridzuan
<https://jknperak.moh.gov.my/jkn/v2/>
Tel: 05-245 6000
Faks: 05-243 8090
Emel: jknperak@moh.gov.my

e ISBN 978-629-99323-0-7



9 786299 932307

PANDUAN EKOPELANCONGAN SIHAT DAN SELAMAT NEGERI PERAK

SEHAP

2024

ISI KANDUNGAN

Prakata	1
Latar belakang.....	3
Objektif	4
Aktiviti ekopelancongan utama Negeri Perak.....	6
Nasihat berkaitan aktiviti ekopelancongan	9
i) Aktiviti di kawasan hutan / pinggir hutan / dusun.....	10
ii) Aktiviti rekreasi air (sungai/ tasik/ kolam/ pantai/ laut)	13
Nasihat umum kepada pelancong	16
i) Keselamatan dan kualiti makanan.....	17
ii) Warga emas, OKU dan individu memerlukan jagaan	19
iii) Wanita hamil	19
iv) Kanak-kanak.....	21
Peranan dan tanggungjawab pelancong dan pengusaha	22
i) Persediaan pelancong sebelum aktiviti ekopelancongan.....	23
ii) Tindakan semasa aktiviti ekopelancongan	24
iii) Tindakan selepas aktiviti ekopelancongan.....	25
iv) Peranan dan tanggungjawab pengusaha ekopelancongan.....	26
Senarai semak dan lampiran.....	27
i) Senarai semak langkah-langkah keselamatan pelancong	28
ii) Senarai semak pengusaha ekopelancongan.....	29
Cadangan kit perubatan dan kecemasan.....	30
Penghargaan	31
Rujukan	34
Lampiran.....	35

PRAKATA



YB SIVANESAN A/L ACHALINGAM
***Pengerusi Jawatankuasa Sumber Manusia,
Kesihatan, Hal Ehwal Masyarakat India dan
Integrasi Nasional***

Tahniah dan syabas kepada *Thematic Working Group* (TWG) 2: Kebersihan dan Sanitasi Program *State Environmental Health Action Plan* (SEHAP) di atas inisiatif menjayakan penghasilan Panduan Ekopelancongan Sihat dan Selamat untuk Negeri Perak.

Sektor pelancongan kian pesat berkembang dan industri ekopelancongan antara produk yang semakin mendapat perhatian dan menjadi pilihan pelancongan masa kini. Cabaran dan kerancangan pertumbuhan industri ini memerlukan usaha proaktif bagi merealisasikan ekopelancongan yang sihat dan selamat di Negeri Perak.

Buku panduan ini dihasilkan sebagai bahan rujukan berkaitan aspek kesihatan dan keselamatan yang perlu diberikan perhatian penting agar keselamatan dan kesihatan para pelancong sentiasa terpelihara. Selain itu, pengusaha pelancongan dan agensi yang terlibat juga dapat memainkan tanggungjawab dan peranan masing-masing bagi menyediakan pakej pelancongan yang menarik serta terjamin keselamatan dan kesihatannya.

Adalah menjadi harapan bahan rujukan ini akan digunakan oleh para pelancong, pengusaha pelancongan mahupun agensi yang terlibat dengan industri pelancongan. Penghasilan buku panduan ini juga dapat menjadi pemangkin untuk meningkatkan imej dan kualiti industri ekopelancongan di Negeri Perak serta mencetus kepada lebih banyak penerbitan garis panduan atau bahan berkaitan kesihatan dan keselamatan dalam industri ekopelancongan.

PRAKATA



YB LOH SZE YEE

***Pengerusi Jawatankuasa Pelancongan, Industri,
Pelaburan Dan Pembangunan Koridor***

Projek rintis ini dijalankan melalui Jawatankuasa TWG 2 SEHAP hasil perbincangan dengan semua agensi terlibat yang terdiri daripada Jabatan Kesihatan Negeri Perak, Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Perak (Bahagian Kerajaan Tempatan), Pejabat Kementerian Pelancongan Seni dan Budaya Malaysia Negeri Perak (MOTAC) serta *Tourism* Perak. Sehingga kini, belum ada bahan rujukan seumpamanya pernah diterbitkan.

Kerajaan Negeri amat mengalu-alukan usahasama semua pihak terutama pengendali pusat pelancongan dan pengusaha-pengusaha yang terlibat bagi memastikan industri ekopelancongan di Negeri Perak sihat dan selamat. Melalui kerjasama dengan semua pemegang taruh, sudah pasti industri ekopelancongan Negeri Perak akan dapat menarik lebih ramai pelancong dalam dan luar negara.

Sebarang cadangan dan pandangan dalam memastikan Negeri Perak menjadi destinasi ekopelancongan sihat dan selamat boleh disalurkan kepada pihak yang berwajib. Kerajaan Negeri juga berusaha memastikan semua agensi jabatan akan memberikan perkhidmatan yang terbaik serta mudah cara bagi menyelesaikan isu-isu yang berkaitan.

Oleh itu, Kerajaan Negeri amat berterima kasih kepada semua pihak yang telah berusaha menyediakan Panduan Ekopelancongan Sihat dan Selamat Negeri Perak 2024. Dengan bahan rujukan yang disediakan, diharapkan dapat membantu pengusaha dan pelancong.

LATAR BELAKANG

Negeri Perak kaya dengan keunikan dan kepelbagaian hidupan semula jadi yang tidak ternilai seperti hutan hujan tropika tertua di dunia (Hutan Royal Belum-Temenggor); Tapak Arkeologi Warisan Dunia (UNESCO), Lenggong; bukit batu (Gua Tempurung, Gopeng); sungai, tasik, pantai dan pulau peranginan. Kemewahan sumber alam semula jadi ini menjadikan sektor pelancongan sebagai salah satu sektor penting bagi Negeri Perak dibuktikan dengan rekod jumlah pelancong domestik antara lima terbaik dalam negara dari tahun 2012 hingga 2020.

Ekopelancongan adalah pelancongan yang berasaskan sumber dan pemeliharaan alam semula jadi seperti flora, fauna, pantai, tasik dan sungai. Ekopelancongan menjadi pilihan aktiviti riadah yang sihat untuk menghilangkan tekanan sambil menikmati keindahan alam semulajadi. Namun, penglibatan di dalam aktiviti lasak dan persekitaran semula jadi mendedahkan pelancong kepada risiko penyakit dan kesihatan sekiranya tidak berwaspada serta mengambil langkah pencegahan yang sewajarnya. Persekitaran hutan secara semula jadi menjadi habitat serangga dan haiwan pembawa penyakit seperti malaria dan leptospirosis. Selain itu, risiko kecederaan fizikal, kemalangan, keracunan makanan dan lain-lain turut boleh berlaku semasa melancong.

State Environmental Health Action Plan (SEHAP) Negeri Perak merupakan satu platform untuk merancang dan melaksanakan tindakan kesihatan alam sekitar secara komprehensif melibatkan pelbagai agensi di peringkat negeri. Jawatankuasa SEHAP Negeri Perak mengambil inisiatif untuk membangunkan panduan yang menerapkan konsep amalan ekopelancongan sihat dan selamat khusus buat Negeri Perak. Buku panduan ini mengumpulkan maklumat berkaitan kesihatan dan keselamatan ekopelancongan sebagai dokumen rujukan kepada pelancong, pengusaha industri dan agensi berkaitan untuk mendapatkan pengetahuan, nasihat dan panduan mengenai langkah-langkah pencegahan dan keselamatan yang perlu diamalkan semasa melancong.

OBJEKTIF AM

Memberi pengetahuan dan meningkatkan kesedaran masyarakat serta pengusaha industri pelancongan dalam mengutamakan kesihatan dan keselamatan bagi aktiviti berkaitan ekopelancongan dengan kerjasama agensi-agensi berkaitan di bawah SEHAP.

OBJEKTIF KHUSUS

1. Memberi panduan mengenai risiko kesihatan dan keselamatan serta langkah-langkah pencegahan sebagai persediaan bagi aktiviti ekopelancongan.
2. Memberi panduan kepada pengusaha industri pelancongan, pemandu pelancong dan komuniti setempat mengenai aspek kesihatan dan keselamatan yang perlu dititikberatkan bagi industri pelancongan.

EKOPELANCONGAN

Definisi :

Ekopelancongan adalah pelancongan yang berasaskan sumber dan pemeliharaan alam semula jadi

(Kamus Dewan Edisi Keempat)

Ecotourism is tourism that involves traveling to natural areas that conserve the environment and sustain the well-being of local people.

(World Tourism Organization)



AKTIVITI EKOPELANCONGAN UTAMA NEGERI PERAK



AKTIVITI EKOPELANCONGAN UTAMA NEGERI PERAK

Antara lokasi yang menjadi tarikan dan aktiviti ekopelancongan di Negeri Perak seperti jadual di bawah:

Kluster Ekopelancongan	Destinasi	Aktiviti
IPOH – BATU GAJAH – KAMPAR – KUALA KANGSAR (GREATER IPOH)	• Gua Tempurung • Geopark Lembah Kinta • Bukit Kledang Saiong • Bukit Bangkong • <i>River Cruise</i> Sungai Perak (Kuala Kangsar)	• Mendaki • Berkhemah • Berbasikal • Berkelah • Menaiki Bot • <i>Nature Walk</i> • <i>White Water Rafting</i>
PERAK TENGAH – MANJUNG/ LUMUT – PULAU PANGKOR	• Pulau Pangkor • Pulau Sembilan • Pantai Teluk Batik • Pantai Teluk Senangin • Pulau Misa	• <i>Snorkelling</i> • <i>Trekking</i> • <i>Island Hopping</i> • Kayak • Memancing • Memanah
TAIPING – KUALA SEPETANG – SELAMA – KERIAN	• Bukit Larut (Maxwell Hill) • Matang Mangrove • Pulau Orang Utan • Santuari Burung Kuala Gula • Lata-lata di Selama	• Mendaki • <i>Nature Walk</i> • Lawatan Menaiki Bot • <i>Guided Tour</i> • Memerhati Burung • Mandi-manda

Sila layari laman sesawang <https://www.tourismperakmalaysia.com> untuk maklumat lanjut berkenaan destinasi dan aktiviti ekopelancongan.

Kluster Ekopelancongan	Destinasi	Aktiviti
KUALA KANGSAR – LENGGONG – GERIK (ROYAL BELUM) – PENGKALAN HULU	• Kuala Mu • Galeri Arkeologi Lenggong • Bukit Batu Bunuh • Lata Kekabu • Royal Belum • Dusun Kita • Tasik Takong	• <i>Trekking</i> • Memancing • Melawat Gua Prasejarah • Mandi-manda • Berkebun/ Menangkap Ikan • Memandu ATV • <i>Water Tubing</i>
TELUK INTAN – BAGAN DATUK – PULAU SEMBILAN	• Pulau Bangau • Sunflower Garden • Blue Tears (Pulau Sembilan) • Pantai Cermin, Bagan Burung • Kampung Nelayan	• Memerhati Burung • Bergambar/ <i>Trekking</i> • Menelusuri perkampungan nelayan/ bot
TANJUNG MALIM – SUNGKAI - TAPAH	• Hot Spring Sungai Klah • Homestay Sungai Klah • Ulu Slim • Lata Kinjang • UPSI Adventure Park • Ekspedisi Trans Slim • Ujana Muallim • Pusat Konservasi Hidupan Liar Sungkai	• <i>Trekking</i> • Mandi-manda • Menanam Pokok Getah • <i>White Water Rafting</i> • <i>Team Building</i> • Memandu ATV • <i>Water Tubing</i> • Berkhemah • Memerhati hidupan liar

Sila layari laman sesawang <https://www.tourismperakmalaysia.com> untuk maklumat lanjut berkenaan destinasi dan aktiviti ekopelancongan.



NASIHAT BERKAITAN AKTIVITI EKOPELANCONGAN



1. AKTIVITI DI KAWASAN HUTAN / PINGGIR HUTAN / DUSUN

Penerangan aktiviti	Aktiviti di dalam hutan seperti kembara meredah hutan (<i>trekking</i>), memerhati flora dan fauna, mencari hasil hutan, memancing, berkhemah, aktiviti kenderaan lasak, berbasikal, aktiviti berkebun dan dusun buah-buahan.
Pendedahan terhadap risiko	• Gigitan serangga (contoh: nyamuk, kutu, lalat pasir dan lain-lain) yang membawa penyakit seperti malaria, <i>Japanese Encephalitis</i> dan Tifus. • Gigitan serangga, haiwan kecil (agas, pepijat, hama, pacat dan lintah) dan tumbuhan (sap/ getah pokok, buah, daun, duri atau bunga) boleh menyebabkan keradangan dan alergi. • Gigitan haiwan berbisa seperti lipan, kala jengking atau ular yang boleh membawa maut jika tidak mendapat rawatan awal. • Aktiviti melibatkan kontak dengan tanah dan air yang tercemar boleh mendatangkan risiko jangkitan penyakit seperti leptospirosis dan melioidosis. • Kecederaan akibat kemalangan semasa melakukan aktiviti fizikal atau lasak seperti kecederaan tisu, terseluh, patah dan luka. • Risiko sesat di hutan kerana tersasar dari laluan asal, keliru dengan topografi persekitaran hutan kerana kurang kemahiran berkenaan aktiviti hutan.
Nasihat umum dan pencegahan	• Memastikan memakai pakaian yang bersesuaian seperti baju lengan panjang dan berseluar panjang, sarung tangan, stokin, kasut bertutup dan topi hutan untuk mengelakkan gigitan serangga (nyamuk) dan kontak dengan tumbuhan berbahaya. • Menggunakan penghalau serangga (<i>insect repellent</i>) serta mematuhi aturan dan kekerapan penggunaan berdasarkan saranan produk bagi memastikan keberkesanannya.

- Bersihkan persekitaran khemah / tapak aktiviti dan menabur garam / belerang (sulfur) bagi mencegah kehadiran haiwan berbisa.
- Sekiranya digigit atau disengat oleh haiwan berbisa, perlu membawa mangsa dengan segera ke klinik/ hospital berhampiran. Jangan cuba menghisap darah dari luka gigitan.
- Menutup kawasan luka dengan plaster kalis air bagi mengelakkan pendedahan secara langsung kepada bakteria dan virus yang terdapat di persekitaran.
- Melakukan aktiviti regangan sebelum memulakan aktiviti fizikal atau lasak. Berhati-hati dipermukaan yang licin dan berbatu bagi mengelakkan kecederaan.
- Tidak membuang sampah merata-rata. Membungkus dan melupuskan sampah dengan kaedah yang betul di tempat yang disediakan untuk mengelakkan kehadiran haiwan liar dan lalat.
- Mendapatkan nasihat dan permit Pejabat Hutan serta memaklumkan kepada pihak berkuasa sebelum masuk ke kawasan hutan.
- Masuk ke kawasan hutan bersama-sama dengan pemandu pelancong. Sentiasa bersama ahli kumpulan dan tidak bergerak berasingan.
- Digalakkan membawa telefon / peranti dengan aplikasi penjejak lokasi yang diaktifkan.
- Sekiranya melibatkan aktiviti bermalam / berkhemah:-
 - Pastikan persekitaran kawasan aktiviti adalah selamat dan bebas ancaman haiwan liar.
 - Elakkan daripada tidur di atas tanah tanpa beralas.
- Menggunakan khemah yang bertutup dan mempunyai jaring halus agar tidak boleh dimasuki oleh nyamuk/ serangga lain.

	• Elakkan berada di luar seperti melepak atau tidur di luar khemah pada lewat malam yang boleh mendedahkan anda kepada gigitan nyamuk <i>Anopheles</i> atau serangga pembawa penyakit. Sekiranya perlu berada di luar, pastikan anda memakai <i>repellent</i> dan baju lengan panjang serta berseluar panjang. • Sebelum melancong, dapatkan nasihat pengamal perubatan mengenai keperluan mengambil ubat pencegahan (profilaksis) malaria, leptospirosis dan lain-lain penyakit.
--	--

2. AKTIVITI REKREASI AIR (SUNGAI/ TASIK/ KOLAM/ PANTAI/ LAUT)

Penerangan aktiviti	• Semua aktiviti yang melibatkan air seperti <i>water-rafting</i>, <i>river tubing</i>, berkayak, berkhemah di tepi sungai, mandi-manda, berenang, <i>snorkeling</i>, memancing, berkelah termasuk sukan air.
Pendedahan terhadap risiko	• Aktiviti air terutamanya di kawasan sungai mempunyai risiko terdedah kepada jangkitan penyakit kencing tikus (<i>leptospirosis</i>) terutama ketika, - o Melakukan aktiviti air ketika air sungai dalam keadaan keruh seperti selepas hujan atau pada musim banjir. - o Bermain di kawasan takungan air yang cetek seperti gigi atau lopak air. - o Pendedahan anggota badan yang mengalami luka kepada air sungai tercemar. - o Tertelan atau meminum air sungai tercemar. • Kawasan sungai juga merupakan habitat semula jadi bagi serangga seperti nyamuk <i>Anopheles</i>. Hal ini secara tidak langsung turut mendedahkan kita kepada penyakit bawaan vektor seperti demam malaria (Rujuk muka surat 10-12). • Insiden seperti kejadian lemas sering kali boleh berlaku semasa melakukan aktiviti air terutamanya kanak-kanak kerana kurang pengawasan. Insiden lemas juga boleh berlaku kepada orang dewasa akibat panik, kekejangan otot, dihanyutkan arus deras atau fenomena kepala air yang berlaku secara tiba-tiba. • Kemalangan dan kecederaan fizikal semasa melakukan aktiviti, seperti tergelincir akibat permukaan batuan yang licin, atau kecederaan seperti luka akibat batu atau objek tajam. • Serangan haiwan atau disengat haiwan berbisa seperti obor-obor, landak laut (<i>sea urchin</i>), ular laut dan lain-lain. • Kejadian <i>hypothermia</i> akibat terlalu lama berada dalam suhu yang sejuk ketika aktiviti air atau mandi manda.

Nasihat umum dan pencegahan	• Sila semak dan patuhi arahan keselamatan yang disediakan oleh pihak berkuasa / pemilik premis / pemandu pelancong. • Memastikan persekitaran aktiviti adalah bersesuaian dan selamat. • Peka dengan perubahan cuaca, fenomena air pasang dan kepala air • Mendapatkan nasihat pemandu pelancong / penduduk setempat. • Jangan mandi atau menggunakan air di kawasan yang mempunyai tanda-tanda kehadiran haiwan, dicemari oleh sampah sarap. • Jangan mandi atau menggunakan air di kawasan air bergenang / statik atau lopak / gigi air. • Elakkan dari terminum air sungai / kolam semasa melakukan aktiviti air. • Gunakan bekalan air terawat atau air bersih bagi penyediaan makanan dan minuman. Jangan minum air sungai atau air semulajadi yang tidak terawat tanpa dimasak terlebih dahulu (Rujuk muka surat 17-19) • Pastikan kanak-kanak dan individu di bawah tanggungan sentiasa di bawah pengawasan. • Memakai pakaian mandi yang sesuai. • Memakai selipar / kasut yang sesuai bagi mengelakkan tusukan objek tajam semasa melakukan aktiviti terutama bagi pesakit <i>diabetes mellitus</i> (kencing manis) dan warga emas. • Elakkan berenang di kawasan dalam, berarus deras dan kawasan pusaran air. • Elakkan melakukan aktiviti yang boleh membahayakan seperti terjun ke dalam sungai, memanjat tebing batu dan lain-lain. • Berhati-hati dengan permukaan yang licin atau berbatu dan tidak rata.
------------------------------------	---

	• Memakai jaket keselamatan/ menggunakan pelampung dengan betul semasa melakukan aktiviti air/ lasak. Sila periksa dan pastikan individu di bawah tanggungan anda turut memakainya dengan betul. • Elakkan menyentuh haiwan laut seperti obor-obor, landak laut dan lain-lain. • Amalkan pencegahan gigitan nyamuk. (Rujuk muka surat 10-12)
--	--



NASIHAT UMUM KEPADA PELANCONG



3. KESELAMATAN DAN KUALITI MAKANAN

Penerangan aktiviti	Pilih makanan yang selamat dan bersih ketika melancong sangat penting bagi memastikan percutian yang dinikmati benar-benar berkualiti dan selamat. Tabiat menikmati makanan kebiasaannya akan berubah kerana anda berada ditempat yang asing dan berbeza dari rutin harian anda. Keselamatan Makanan merujuk pada pengendalian, penyediaan dan penyimpanan makanan dengan cara yang selamat untuk mengelakkan pencemaran makanan dan mencegah penyakit bawaan makanan. Ikuti nasihat dan lakukan perancangan awal agar anda dapat memastikan keselamatan makanan dalam pengembaraan anda.
Pendedahan terhadap risiko	• Penyakit bawaan air dan makanan seperti penyakit demam kepialu (tifoid), taun, Hepatitis A serta keracunan makanan yang berpunca daripada jangkitan kuman, pencemaran, mahupun bahan kimia yang terdapat dalam makanan dan minuman yang tercemar. • Penyakit <i>zoonosis</i> melalui pengambilan daging mentah / eksotik atau hasil tangkapan di hutan.
Nasihat umum dan pencegahan	• Kebersihan diri amat penting semasa menyediakan makanan. Ini bagi mengelakkan pencemaran silang dari pakaian serta anggota tubuh yang tidak bersih. • Amalkan perkara berikut:- - o Basuh tangan dengan sempurna mengikut 7 langkah membasuh tangan sebelum dan selepas menyediakan makanan - o Basuh tangan selepas keluar tandas - o Pastikan kuku sentiasa pendek dan bersih, dan tidak memakai pewarna kuku - o Memakai apron yang bersih apabila mengendalikan makanan

- o Bagi pengendali makanan, digalakkan menggunakan sarung tangan sewaktu mengendalikan daging mentah dan makanan sedia dimakan, serta menukar sarung tangan setiap empat jam apabila perlu
- o Tidak memakai barang perhiasan seperti cincin dan gelang semasa mengendalikan makanan
- Sekiranya anda menyediakan makanan dan minuman, hendaklah dimasak dengan sempurna supaya tidak mentah atau masih berdarah.
- Asingkan peralatan penyediaan makanan untuk makanan mentah dan yang telah dimasak bagi mengelakkan pencemaran silang.
- Makanan hendaklah disimpan dengan betul mengikut panduan penyimpanan. Pada amnya, mikroorganisma boleh membiak dengan cepat pada suhu bilik. Pertumbuhan mikroorganisma akan berkurangan atau terencat pada suhu dibawah 4°C dan atas 63°C.
- Pastikan air adalah dari sumber yang bersih atau yang telah dirawat. Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran terlebih dahulu, terutamanya jika dimakan mentah. Pastikan peralatan yang digunakan adalah berasingan.
- Pilih bahan mentah yang masih segar dan pembungkus makanan seperti plastik tidak bocor atau koyak dan tin tidak kemek, kembung atau berkarat.
- Pengguna digalakkan memilih produk makanan yang mempunyai logo **MeSTI**, kerana produk makanan tersebut lebih berkualiti, selamat dan memenuhi keperluan di bawah Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009.
- Pilih premis yang selamat dan bersih. Logo **BeSS** merupakan pengiktirafan yang diberikan kepada premis makanan seperti restoran, kafe, *foodtruck*, medan selera, kedai roti, kek, hotel dan lain-lain. Pengiktirafan ini diberikan kepada premis makanan yang mempunyai ciri-ciri seperti mengekalkan tahap kebersihan premis, menyediakan makanan yang selamat dan mempamerkan kalori dan menawarkan saiz hidangan yang betul mengikut keperluan individu.

	• Bagi pengusaha pelancongan, sentiasa melaksanakan pemeriksaan sendiri bagi mengawal kebersihan, kualiti dan keselamatan makanan. • Pastikan makanan dimakan dalam tempoh 4 jam selepas dihidangkan atau dimasak. Dan sentiasa amalkan konsep lihat, hidu dan rasa. • Sentiasa membawa snek atau makanan ringan yang sihat dan selamat untuk mengelakkan terlalu lapar bagi perjalanan yang jauh. • Jangan makan hasil hutan seperti buah-buahan, haiwan liar seperti kelawar, kera, monyet, tikus, ular dan lain-lain yang tidak dapat dipastikan keselamatannya. • Sentiasa menjaga kebersihan persekitaran dengan tidak membuang sampah atau sisa makanan merata-rata sebaliknya melupuskannya dengan cara yang betul.
--	--

Sila layari laman sesawang Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (<https://fsq.moh.gov.my>)

* **BeSS** : Pengiktirafan ' Bersih dan Selamat' adalah satu pengiktirafan yang diberikan kepada pengusaha premis makanan bagi menggalakkan pengusaha menyediakan makanan yang selamat dalam persekitaran yang bersih kepada pelanggan.

Pensijilan MeSTI :

Program Jaminan Keselamatan Makanan (PJKM) bagi premis pengilangan makanan khususnya Perusahaan (PKS) bagi memenuhi keperluan yang diperuntukkan di bawah Peraturan-peraturan Kebersihan Makanan 2009.

4. WARGA EMAS, ORANG KELAINAN UPAYA (OKU) DAN INDIVIDU YANG MEMERLUKAN JAGAAN/ PENGAWASAN

Nasihat umum dan pencegahan	• Pilih aktiviti serta destinasi yang sesuai dengan peringkat usia dan kebolehan individu. • Pastikan terdapat kemudahan bagi golongan OKU dan warga emas disediakan semasa perjalanan serta di destinasi yang hendak dituju. • Pastikan ahli keluarga atau waris mengetahui destinasi yang dituju dan membawa senarai kontak untuk dihubungi jika berlaku kecemasan. • Dinasihatkan untuk membuat persediaan yang secukupnya dengan membawa keperluan harian yang diperlukan sepanjang tempoh melancong. • Bawa bekalan ubat-ubatan secukupnya, peralatan perubatan (kerusi roda, tongkat,dan lain-lain) serta buku rekod kesihatan (jika berkenaan) • Menjalankan aktiviti secara berkumpulan dan sentiasa bersama ibu bapa / penjaga / pengiring untuk memastikan keselamatan. • Dapatkan suntikan vaksin serta nasihat kesihatan daripada Doktor atau pengamal perubatan anda sebelum mengembara / melancong.
-----------------------------	---

5. WANITA HAMIL

Nasihat umum dan pencegahan	• Dinasihatkan untuk membuat persediaan yang secukupnya sebelum mengembara. • Trimester kedua iaitu antara bulan keempat dan keenam kehamilan adalah tempoh yang lebih sesuai untuk pergi bercuti atau melancong. • Mengenalpasti kemudahan kesihatan berdekatan bagi memudahkan mendapatkan bantuan jika berlaku kecemasan. • Elakkan lokasi percutian di kawasan terpencil atau melibatkan perjalanan yang terlalu jauh. • Pastikan ahli keluarga atau waris mengetahui destinasi yang dituju. • Bawa bekalan ubat-ubatan secukupnya serta buku rekod kesihatan ibu. • Bawa bersama snek yang sihat seperti buah-buahan, yogurt atau bar tenaga untuk membekalkan tenaga secukupnya sepanjang pelancongan. • Dapatkan nasihat kesihatan daripada pengamal perubatan jika mengembara menggunakan pesawat udara. • Berhenti rehat untuk ke tandas dan berjalan kaki atau melakukan pergerakan fizikal sekurang-kurangnya setiap dua jam bagi perjalanan yang jauh. • Melakukan <i>in-seat exercise</i> setiap 30 minit semasa dalam perjalanan jauh dan memakai <i>compression stockings</i> sebagai pencegahan <i>venous thromboembolism</i>. • Tidak digalakkan melakukan aktiviti lasak atau ekstrem. • Tidak digalakkan untuk mengembara / melancong selepas kandungan mencecah 36 minggu. • Bagi pencegahan jangkitan malaria di kawasan endemik rujuk fasiliti kesihatan berdekatan.
------------------------------------	--

6. KANAK-KANAK

Nasihat umum dan pencegahan	• Sila bawa bersama rekod perubatan kanak-kanak untuk rujukan sekiranya mereka mempunyai sejarah masalah kesihatan jika berlaku kecemasan. • Memastikan kanak-kanak telah mendapatkan suntikan imunisasi berdasarkan jadual imunisasi kebangsaan untuk perlindungan jangkitan penyakit berjangkit terutama di kawasan awam yang padat dan sesak. • Membawa bersama keperluan harian kanak-kanak seperti susu, makanan, lampin dan lain-lain. • Memastikan kanak-kanak memakai pakaian yang bersesuaian iaitu pakaian yang longgar dan selesa, topi dan payung jika dalam cuaca panas serta minum air yang mencukupi. • Pakai pakaian yang lebih tebal ketika suhu sejuk seperti waktu malam. • Mendidik kanak-kanak tentang kebersihan dan keselamatan diri. • Menasihati kanak-kanak agar tidak menyentuh haiwan terbiar (<i>stray animal</i>) / liar. • Tidak membenarkan kanak-kanak keluar jalan bersendirian. • Mendidik kanak-kanak meminta pertolongan dan mengingati talian kecemasan, nombor peribadi serta alamat ibu bapa. • Sentiasa mengawasi tingkah laku kanak-kanak di kawasan permainan, tempat sesak, tempat makan dan lain-lain. • Memastikan kanak-kanak tidak berkaki ayam dan sentiasa memakai kasut semasa melakukan aktiviti di luar bagi mengelakkan kecederaan dan jangkitan. • Segera dapatkan rawatan di fasiliti kesihatan berhampiran sekiranya kanak-kanak tidak sihat dan mengalami gejala demam, menggigil, muntah, sakit perut yang kuat, cirit birit atau gejala-gejala lain semasa aktiviti melancong.
------------------------------------	--

PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB PELANCONG DAN PENGUSAHA INDUSTRI EKOPELANCONGAN



PERSEDIAAN PELANCONG SEBELUM AKTIVITI EKOPELANCONGAN

1. Merujuk pegawai perubatan terutamanya bagi keperluan berikut:
 - a. **Tempoh perjalanan dan penginapan yang lama**
Tinggal lama di kawasan yang baharu meningkatkan risiko pendedahan terhadap persekitaran berbeza, risiko mendapat penyakit serta memerlukan perkhidmatan penjagaan kesihatan yang khusus.
 - b. **Perjalanan ke kawasan risiko penyakit berjangkit bawaan vektor**
Dapatkan nasihat pegawai perubatan termasuk mengenai keperluan mengambil ubat profilaktik untuk penyakit seperti malaria dan leptospirosis
 - c. **Perjalanan ke persekitaran terpencil dan hutan belantara**
Rupa bentuk muka bumi, iklim dan semulajadi mungkin dikaitkan dengan peningkatan risiko kecederaan. Rancang dan dapatkan maklumat terperinci mengenai lokasi aktiviti, mengetahui asas kemahiran pertolongan cemas dan bawa kit pertolongan cemas.
 - d. **Pelancong dengan keperluan kesihatan khas**
Mendapatkan khidmat nasihat perubatan sebelum memulakan perjalanan seperti alergi, ubat-ubatan, mengandung, melancong dengan bayi dan kanak-kanak, diabetes yang bergantung insulin, penyakit kardiovaskular, kanser, pesakit dialisis dan lain-lain.
2. Mendapatkan maklumat mengenai destinasi ekopelancongan. Mempunyai asas pertolongan cemas dan/ atau kelangsungan hidup hutan belantara (bagi aktiviti berkaitan).
3. Mulakan senaman atau latihan ketahanan jika aktiviti fizikal yang berat dirancang dalam perjalanan.
4. Mengambil tahu budaya, agama, sosial dan bahasa penduduk di destinasi pelancongan yang dituju.
5. Memastikan semua dokumen perjalanan seperti kad pengenalan atau pasport termasuk bagi individu di bawah tanggungan di bawah dan dikemaskini.
6. Semak keperluan perlindungan insurans.
7. Menyenaraikan alamat dan nombor telefon waris yang boleh dihubungi jika berlaku kecemasan. Maklumkan kepada waris rancangan perjalanan.
8. Semak dan dapatkan permit dari agensi berkaitan sekiranya perlu.

TINDAKAN SEMASA AKTIVITI EKOPELANCONGAN

1. Membaca dan mematuhi langkah-langkah keselamatan yang disediakan oleh pengusaha dan pihak berkuasa.
2. Menjaga kebersihan dan tidak membuang sampah merata-rata termasuk tidak memberi makanan atau minuman kepada haiwan liar.
3. Memakai topi atau menggunakan payung dan mengekalkan hidrasi dengan minum air yang mencukupi bagi mengelakkan strok haba.
4. Dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan berdekatan jika anda mengalami:
 - a. **Demam** dengan apa-apa simptom berikut: Sejuk, sakit kepala, tegang leher, sakit perut, sakit tulang dan sendi, ruam, kulit atau mata kuning atau cirit birit berdarah. Gejala ini mungkin menunjukkan tanda-tanda penyakit serius seperti malaria, Leptospirosis, Denggi, Demam Kepialu, Hepatitis dan lain-lain.
 - b. **Kesukaran bernafas** atau kebas sekeliling mulut berikutan pengambilan makanan laut atau makanan lain. Simptom ini kemungkinan berlaku akibat reaksi alahan.
 - c. **Gigitan haiwan** dari anjing, monyet, kelawar dan haiwan lain yang berpotensi pembawa penyakit rabies. Bersihkan luka gigitan menggunakan air dan sabun. Dapatkan rawatan perubatan secepat mungkin untuk menilai keperluan rawatan rabies selepas pendedahan dan pembersihan luka selanjutnya.
 - d. **Kecederaan akibat kemalangan** kenderaan bermotor termasuk terjatuh, tersadung, tergelincir atau hampir lemas.
5. Sila hubungi talian **999** jika berlaku kecemasan.

TINDAKAN SELEPAS AKTIVITI EKOPELANCONGAN

Dapatkan rawatan segera jika anda mengalami:

1. **Demam** dengan apa-apa gejala berikut: sejuk, sakit kepala, tegang leher, sakit perut, sakit tulang dan sendi, ruam, kulit atau mata kuning atau cirit birit berdarah. Jika anda baru pulang dari kawasan berisiko malaria, pastikan anda memberitahu pegawai perubatan yang merawat supaya saringan ujian malaria dapat dijalankan.
2. **Cirit birit dan gejala penghadaman** setelah pulang dari aktiviti pelancongan.
3. **Gejala jangkitan saluran pernafasan** yang semakin teruk seperti batuk berpanjangan, kesukaran bernafas dan bengkak kelenjar.
4. **Ruam kulit, luka dan lepuh** yang semakin membesar atau semakin sakit.
5. **Laporkan sebarang kecederaan akibat serangan atau gigitan binatang.**
Segera dapatkan rawatan lanjut.

Sekiranya mengalami gejala di atas, sila maklumkan kepada pegawai perubatan mengenai lokasi lawatan, aktiviti yang dijalankan, sebarang kontak dengan haiwan dan kontak individu yang pergi bersama untuk rawatan lanjut.

PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB PENGUSAHA EKOPELANCONGAN

1. Mematuhi keperluan pelesenan dan syarat-syarat keselamatan yang ditetapkan oleh agensi berkaitan.
2. Mewujudkan protokol langkah keselamatan asas kepada pengunjung.
3. Menyediakan tanda amaran dan langkah-langkah keselamatan di kawasan pelancongan.
4. Memberi taklimat keselamatan premis dan aktiviti kepada pengunjung semasa ketibaan atau sebelum melakukan aktiviti berkaitan.
5. Menyediakan keperluan peralatan keselamatan seperti jaket keselamatan dan topi keselamatan yang mencukupi untuk aktiviti yang berkaitan.
6. Memastikan kakitangan menerima latihan asas berkaitan pertolongan cemas.
7. Menyediakan kit pertolongan cemas untuk rawatan asas seperti luka, melecur dan kecederaan.
8. Menyediakan kelambu atau jaring / menggunakan produk produk basmi nyamuk seperti repellent / aerosol / mosquito-home / indoor-outdoor residual spraying dan penghalau serangga lain-lain di premis penginapan untuk mengelakkan penyakit bawaan nyamuk seperti malaria dan denggi. Hubungi Pejabat Kesihatan Daerah berdekatan untuk khidmat nasihat.
9. Semua pengusaha makanan perlu memastikan premis makanan berada dalam keadaan selamat dan bersih serta mematuhi semua keperluan aspek pengendali makanan seperti yang digariskan dalam Akta Makanan 1983 dan peraturan-peraturan di bawahnya.
10. Memastikan keselamatan pengunjung. Peka dengan perubahan cuaca dan fenomena alam (kepala air, air pasang, tanah runtuh) di premis dan kawasan operasi.
11. Menasihati dan memaklumkan kepada pengunjung mengenai kesesuaian untuk melakukan sebarang aktiviti termasuk pakaian yang bersesuaian.
12. Menasihati pengunjung mengenai pemeliharaan dan pemuliharaan alam sekitar dan budaya.
13. Memastikan pengurusan sisa pepejal diuruskan dengan sempurna berdasarkan syarat-syarat perlesenan dan agensi berkaitan.



SENARAI SEMAK

SENARAI SEMAK LANGKAH-LANGKAH KESELAMATAN PELANCONG

PERKARA	YA/ TIDAK
1. Merancang jadual perjalanan dan menyemak fasiliti penginapan menerusi laman sesawang.	
2. Menyemak keadaan cuaca di tempat yang akan dilawati dan sediakan pakaian yang bersesuaian.	
3. Membawa dan memakai pakaian yang sesuai dengan aktiviti seperti baju lengan panjang, seluar panjang, kasut dan topi.	
4. Membawa penghalau serangga, kelambu, krim pelindung sinaran matahari, wisel dan lain-lain alat perlindungan diri yang diperlukan bersesuaian dengan aktiviti.	
5. Menyemak jika kawasan dilawati berisiko untuk penyakit berjangkit seperti malaria, leptospirosis dan lain-lain serta mendapatkan nasihat perubatan dan preskripsi ubat profilaksis.	
6. Menyediakan kit kecemasan yang lengkap.	
7. Membawa rekod perubatan dan ubat-ubatan yang diperlukan semasa melancong.	
8. Memastikan dokumen penting perjalanan (pasport, tempahan hotel, penerbangan, kad kredit, kad pengenalan dan insurans perjalanan) disediakan.	
9. Memaklumkan ahli keluarga atau kenalan yang dipercayai berkenaan perjalanan anda.	
10. Menyediakan senarai alamat dan nombor telefon waris yang boleh dihubungi jika berlaku kecemasan.	
11. Memastikan anda mendapatkan perlindungan insurans	

SENARAI SEMAK PENGUSAHA EKOPELANCONGAN

PERKARA	YA/ TIDAK
1. Berdaftar dengan Kementerian Pelancongan, Seni dan Budaya (MOTAC)	
2. Mempunyai lesen perniagaan dari Pihak Berkuasa Tempatan (<i>Rujuk PBT di daerah masing-masing</i>)	
3. Mematuhi keperluan dan ketetapan keselamatan premis oleh agensi berkaitan	
4. Mengenal pasti risiko kepada pengunjung dan menyediakan protokol dan langkah keselamatan.	
5. Memberi taklimat / penerangan kepada pengunjung mengenai langkah keselamatan yang perlu dipatuhi.	
6. Menyediakan keperluan khas pengunjung berdasarkan risiko di sesuatu kawasan seperti penyediaan kelambu/ jaring dan penghalau serangga.	
7. Menyediakan keperluan peralatan keselamatan seperti jaket keselamatan dan topi keselamatan bagi aktiviti yang berkaitan	
8. Memastikan pengurusan sisa pepejal dikendalikan dengan sempurna.	
9. Mempunyai sumber bekalan air bersih bagi tujuan sanitasi.	
10. Mempunyai sumber air terawat bagi keperluan penyediaan makanan	
11. Semua pengusaha makanan perlu memastikan premis makanan berada dalam keadaan selamat dan bersih serta mematuhi semua keperluan aspek pengendali makanan seperti yang digariskan dalam Akta Makanan 1983 dan peraturan-peraturan di bawahnya.	
12. Menyediakan tempat pembuangan sampah bertutup. Mengumpul dan melupuskan sisa pepejal secara berkala.	

CADANGAN KIT PERUBATAN DAN KECEMASAN

1. Ubat demam (Paracetamol)
2. Ubat tahan muntah (*motion sickness*)
3. *Bandage*
4. Plaster luka
5. *Hand Sanitizer*
6. Krim *antiseptik*
7. Krim *sunscreen SPF >50*
8. Penghalau serangga

Ubat-ubatan terutama bagi penyakit kronik seperti kencing manis, darah tinggi, asma dan lain-lain perlu dibawa bersama. Senarai ubat-ubatan perlu dibawa bersama dan disimpan di dalam dompet atau telefon bimbit untuk rujukan semasa kecemasan.

Ubat khas lain atas nasihat doktor seperti ubat profilaktik malaria dan profilaktik leptospirosis (bagi aktiviti hutan, diambil sebelum, semasa dan selepas aktiviti - sila dapatkan maklumat lanjut dari fasiliti kesihatan berhampiran anda).

Sekiranya anda tidak sihat atau mengalami gejala (rujuk muka surat 25), dapatkan rawatan segera di fasiliti kesihatan berdekatan.

Nasihat umum

1. Mendapatkan nasihat perubatan untuk ubat-ubatan yang perlu dibawa bersama.
2. Pastikan kuantiti ubat mencukupi sepanjang tempoh melancong.
3. Periksa tarikh luput setiap ubat yang dibawa.
4. Simpan di dalam bekas beserta label ubat.
5. Sediakan dokumen seperti laporan perubatan, kad alahan ubat, surat pengesahan khas pegawai perubatan bagi ubat terkawal dan salinan preskripsi ubat.
6. Ubat disimpan di dalam begasi tangan agar mudah diambil ketika diperlukan dalam perjalanan.
7. Ubat disimpan di tempat kering dan jauh dari suhu panas atau cahaya matahari.

PENGHARGAAN

Penaung Dr. Feisul Idzwan bin Mustapha Pengarah Kesihatan Negeri Jabatan Kesihatan Negeri Perak	
Penasihat Dr. Husna Maizura binti Ahmad Mahir Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam) Jabatan Kesihatan Negeri Perak	
Pengerusi Dr. Abdulloh bin Mazalan Pegawai Kesihatan Daerah Pejabat Kesihatan Daerah Kampar	
Timbalan Pengerusi I Dr. Gregory a/l Joseph Xavier Pakar Perubatan Kesihatan Awam Pejabat Kesihatan Daerah Kinta	
Timbalan Pengerusi II Pn. Nur Zahra binti Zokronain Penolong Pegawai Tadbir Tourism Perak	
Setiausaha En. Md Amidon bin Ag. Damit Ketua Cawangan Promosi Kesihatan Jabatan Kesihatan Negeri Perak	
Ahli	
Dr. Noor Rizawati binti Mahpot Pakar Perubatan Kesihatan Awam Ketua Cawangan Kawalan Penyakit Berjangkit Jabatan Kesihatan Negeri Perak	Dr. Khairunnisa binti Mohamed Pakar Perubatan Kesihatan Awam Ketua Cawangan Vektor Jabatan Kesihatan Negeri Perak
Dr. Prem Kumar a/l A. Balakrishnan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Ketua Cawangan Surveilans Jabatan Kesihatan Negeri Perak	Dr. Thiruchelvam a/l Mathiarasu Pegawai Perubatan Cawangan Vektor Jabatan Kesihatan Negeri Perak

Dr. Muamar Iskandar bin Mohamed Yusoff Pegawai Perubatan Pejabat Kesihatan Daerah Perak Tengah	Dr. Ahmad Fahmi bin Rashid Redza Pegawai Perubatan Pejabat Kesihatan Daerah Kampar
Pn. Mahani binti Yusoff Ketua Cawangan Entomologi dan Pest Jabatan Kesihatan Negeri Perak	Ts. Roslina binti Sariff Jurutera (Kesihatan Umum) Cawangan Kejuruteraan Jabatan Kesihatan Negeri Perak
Ir. Mohd Kamal bin Mustamam Jurutera (Kesihatan Umum) Cawangan Kejuruteraan Jabatan Kesihatan Negeri Perak	En. Halid bin Ayob Pegawai Kesihatan Persekutaran Cawangan Vektor Jabatan Kesihatan Negeri Perak
Pn. Nurul Izza binti Asaad Pegawai Sains Kaji Serangga Cawangan Entomologi & Pest Jabatan Kesihatan Negeri Perak	Pn. Nurul Fitriah binti Mohd Zaini Pegawai Kesihatan Persekutaran Cawangan Vektor Jabatan Kesihatan Negeri Perak
En. Anas bin Shamsudin Jurutera (Kesihatan Umum) Cawangan Kejuruteraan Jabatan Kesihatan Negeri Perak	En. Ahmad Kamal bin Muhamad Pegawai Kesihatan Persekutaran Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan Jabatan Kesihatan Negeri Perak
En. Mohamad Najib bin Yusof Pegawai Kesihatan Persekutaran Cawangan Inspektorat dan Perundangan	Norazlina binti Ahmad Shaari Penolong Pegawai Kesihatan Persekutaran Cawangan Inspektorat dan Perundangan
En. Mohd Basri bin Abu Kassim Pegawai Kesihatan Persekutaran Pejabat Kesihatan Daerah Hilir Perak	En. Mohd Asri bin Bahrum Pegawai Kesihatan Persekutaran Pejabat Kesihatan Daerah Hilir Perak

Pn. Shanmuga Sundary a/p Muniandy Ketua Penolong Pengarah Bahagian Kerajaan Tempatan Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Perak	En. Mohd Izham bin Ahmad Pegawai Tadbir Majlis Daerah Kampar
En Shahrul Faizal bin Yacob Penolong Jurutera Bahagian Kerajaan Tempatan Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Perak	Pn. Nur Zahra binti Zokronain Penolong Pegawai Tadbir Tourism Perak
En. Haroun Agoes Salim bin Shafie Penolong Pegawai Tadbir Pejabat Kementerian Pelancongan, Seni dan Budaya Malaysia Negeri Perak	Pn. Amnani Ayuni binti Amran Tourism Perak

EDITORIAL

Pn. Yuhanisma binti Abu Bakar Pegawai Pendidikan Kesihatan Cawangan Promosi Kesihatan Jabatan Kesihatan Negeri Perak	
En. Ahmad Fazlan bin Zubir Pereka Cawangan Promosi Kesihatan Jabatan Kesihatan Negeri Perak	En. Muhammad Amir Fahmi bin Abd Rahman Pereka Cawangan Promosi Kesihatan Jabatan Kesihatan Negeri Perak



RUJUKAN

1. Aziz A, Ajuhari Z, Bidin S. Recreation and tourism resource assessments along the Perak River Tourism Corridor. *Ecotourism in Malaysia: Current scenario*. 2020:1.
2. Clift S, Page S. *Health and the international tourist (routledge revivals)*. Routledge; 2015 Jun 11.
3. World Health Organization. *International travel and health: situation as on 1 January 2007*. World Health Organization; 2007.
4. <https://www.iamat.org/health-risks-of-ecotourism#:~:text=You%20should%20be%20also%20mindful,contact%20is%20associated%20with%20Rabies>.
5. Brymer E, Lacaze AM. The benefits of ecotourism for visitor wellness. In *International handbook on ecotourism* 2013 Aug 30 (pp. 217-230). Edward Elgar Publishing.
6. Cegolon L, Heymann WC, Lange JH, Mastrangelo G. Jellyfish stings and their management: a review. *Marine drugs*. 2013 Feb 22;11(2):523-50.
7. Pakasi LS. Health risks associated with recreational water activities. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* 2018 Nov 1 (Vol. 434, No. 1, p. 012329). IOP Publishing.
8. Rahel C, Adriyani R, Nurfitri HA. Health Risk in Hot Springs: A Literature Review. *Journal of Health Science and Prevention*. 2021 Sep 23;5(2):88-99.
9. *Hezelgrave NL, Whitty CJ, Shennan AH, Chappell LC. Advising on travel during pregnancy. Bmj. 2011 Apr 28;342.*
10. *Jones BL, Kostopoulos A. Travel and pregnancy. InnovAiT. 2021 Apr;14(4):227-33.*
11. Balkhy HH. Travelling with children. *International journal of antimicrobial agents*. 2003 Feb 1;21(2):193-9.
12. Leggat PA, Speare R, Kedjarune U. Traveling with children. *Journal of Travel Medicine*. 1998 Sep 1;5(3):1

LAMPIRAN

Fenomena **KEPALA AIR**

Apa itu Kepala Air?



- Limpahan air deras di kawasan sungai dengan tiba-tiba
- Biasanya akibat hujan lebat di hulu sungai
- Paras air boleh naik sehingga 2 meter dalam 5-10 minit

TANDA-TANDA AWAL



Bunyi seperti letupan kuat sama ada :

- Akar pokok tidak stabi;
- Tanah pecah
- Pokok tumbang

Berlaku perubahan pada sungai :

- Warna menjadi kehitaman / gelap
- berbuih dan meningkat
- daun kering, ranting kayu, keladak banyak pada permukaan air
- sampah sarap berkumpul satu tempat/ boleh merempuh apa sahaja di laluannya.

LANGKAH² KESELAMATAN



Orang Ramai dinasihatkan untuk sentiasa berwaspada semasa mandi di kawasan sungai



SEGERA untuk beredar ke tempat yang selamat apabila tanda-tanda awal berlaku

KAWASAN SUNGAI DI MALAYSIA KEBANYAKKANNYA BERISIKO UNTUK MENGALAMI FENOMENA INI

Panduan penggunaan aerosol:

1. Tutup semua pintu dan tingkap.
2. Sembur aerosol di serata bilik selama 5-10 saat.
3. Sembur secara terus di tempat nyamuk berehat. Kebiasannya tempat yang gelap dan terlindung seperti bawah meja, belakang almari, bawah katil dan stor barang/peralatan.
4. Tinggalkan bilik selepas menyembur dan biarkan tertutup sekurang-kurangnya 10 minit sebelum masuk semula.
5. Sila patuhi arahan penggunaan pada label botol aerosol untuk keselamatan anda.

Penghalau nyamuk hanya menghalau tetapi tidak membunuh nyamuk.

Langkah paling berkesan menghapuskan nyamuk Aedes adalah dengan memusnahkan bekas-bekas yang boleh menampung air menjadi tempat pembiakan nyamuk Aedes.

Langkah pencegahan:

1. Memakai seluar panjang dan baju berlengan panjang yang berwarna cerah.
2. Gunakan penghalau nyamuk (mosquito repellent) semasa berada di luar rumah TERUTAMA pada awal pagi dan lewat petang. *Penghalau nyamuk boleh dibeli di farmasi dan kedai serbaneka.

1



"Sembur aerosol racun serangga"

2



"Pasang penghalau nyamuk"

3



"Pakai seluar panjang dan baju lengan panjang"

4



"Gunakan repellen"

- Cara penggunaan:
- Repellen perlu dikenakan/disapu pada kulit yang terdedah.
 - Elakkan dikenakan/disapu repellen pada kulit yang luka.
 - Baca arahan penggunaan pada label.

5



"Elakkan berada di luar rumah pada awal pagi (6-8 pagi) atau senja (6-8 malam). Waktu ini adalah waktu puncak nyamuk Aedes menggigit"

**LINDUNGI DIRI ANDA
DARIPADA GIGITAN NYAMUK AEDES**

6



"Pasang jaring penghalang nyamuk"

7



"Tidur dalam kelambu"



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
www.myhealth.gov.my/www.infosihat.gov.my
Jan 2014



Malaria adalah penyakit disebabkan oleh parasit (*Plasmodium spp*) yang menjangkiti manusia melalui gigitan Nyamuk Anopheles (**Nyamuk Tiruk**)

Gejala Malaria



Demam/berpeluh/menggigil

Pembengkakan hati dan limpa

Koma

Sakit kepala

Sakit otot

Loya/muntah

Keletihan

Sawan

Jaundis (Kekuningan)

Langkah pencegahan gigitan nyamuk

Memakai pakaian lengan panjang dan berseluar panjang

Tidur di dalam kelambu sekiranya perlu

Menggunakan repelan



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

PERCAYAKAN DERIA ANDA

3 LANGKAH KENALI MAKANAN ROSAK (BASI)

LIHAT



RUPA (BERLENDIR), WARNA BERLAINAN DARI BIASA,
LIHAT TARIKH LUPUT DAN BENTUK (MAKANAN DALAM TIN)



BAU

BERBAU TIDAK ENAK DAN KURANG
MENYENANGKAN

RASA

MEMPUNYAI RASA YANG PELIK DAN BASI



JANGAN MAKAN

JIKA BERKEADAAN SEPERTI YANG DINYATAKAN



Kementerian Kesihatan Malaysia



Sihat Sepanjang Hayat

Diterbitkan oleh:

Bahagian Keselamatan Dan Kualiti Makanan
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Penyakit **Leptospirosis** DISEBABKAN OLEH Bakteria **Leptospira**

Punca Jangkitan

BAKTERIA LEPTOSPIRA ada
dalam air kencing haiwan
mamalia yang terjangkit:



Tikus



Anjing



Lembu



Kucing



Kuda



Babi



Kambing

Tanda-Tanda



Pesakit boleh mempunyai pelbagai gejala jika
dijangkiti BAKTERIA LEPTOSPIRA seperti:

- Demam panas
- Sakit kepala
- Loya
- Muntah
- Cirit-birit
- Sakit otot
- Jaundis
- Sakit perut
- Mata merah
- Ruam
- Air kencing
berwarna gelap

Cara Jangkitan

- Pesakit boleh dijangkiti sekiranya terdedah secara langsung dengan air yang tercemar dengan kencing haiwan yang terjangkit.
- Manusia juga boleh dijangkiti jika mengambil makanan atau minuman yang tercemar dengan air kencing haiwan yang terjangkit.
- Tempoh inkubasi adalah antara 5 hingga 14 hari.



Langkah - Langkah Pencegahan

- Jangan bermain air dan lopak terutamanya selepas banjir
- Mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum menyediakan makanan, sebelum makan dan selepas ke tandas
- Membersih sampah dan kawasan rumah selepas banjir
- Tutup dan tudung makanan supaya dihindari dari tikus
- Menjaga kebersihan persekitaran rumah
- Cuci dan balut sebarang luka yang terdapat di anggota badan dengan sempurna



**Segera Cuci Tangan
Dengan Air Dan Sabun
Atau Menggunakan
Hand Sanitizer Selepas
menyentuh Sebarang
permukaan Atau Objek**

Bilas tangan
dengan air bersih
dan keringkan
dengan tuala
atau tisu
yang bersih



Gosok
pergelangan
tangan



Gosok
belakang
tangan



Amalkan Cara Cuci Tangan Yang Betul

Basahkan tangan,
letak sabun
dan ratakan



Gosok
tapak
tangan



Gosok setiap
jari dan
celah jari



Gosok kuku di
tapak tangan



RABIES

Penyakit
Sistem Saraf
disebabkan oleh
**JANGKITAN
VIRUS**

**20-60
hari**

Virus ini merebak melalui gigitan haiwan
Pesakit hanya menunjukkan tanda-tanda
20-60 hari selepas digigit

1 Demam

2 Sakit dan
lenguh pada
tempat
gigitan



TANDA-TANDA !!!

3 Kelesuan
otot
badan

4 Sakit
kepala

GEJALA

Gejala berlaku
apabila virus
telah menyerang
sistem saraf pusat

- Keresahan dan kegelisahan
- Perubahan sikap secara tiba-tiba

- Ketakutan pada air
- Insomnia
- Lumpuh



Apakah TINDAKAN Anda?

Segera dapatkan
rawatan luka di
Klinik Kesihatan/
Hospital yang
berhampiran

Segera cuci
bahagian tubuh
yang digigit
dengan sabun
dan air sekurang-
kurangnya 15 minit
bagi menghilangkan
kesan air liur

Patuhi arahan
dokter, mengikuti
jdual vaksin
Anti-Rabies
jika perlu

Jangan
mendekati
haiwan liar untuk
mengurangkan
risiko digigit
terutamanya
kanak-kanak



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
JABATAN KESIHATAN NEGERI PERAK



Agenda Nasional
Malaysia Sehat



SKIM PENSIJILAN MAKANAN SELAMAT TANGGUNGJAWAB INDUSTRI (MeSTI)

Pengenalan

Pensijilan MeSTI adalah Program Jaminan Keselamatan Makanan (PJKM) bagi premis pengilangan makanan khususnya Perusahaan Kecil dan Sederhana (PKS) bagi memenuhi keperluan yang diperuntukkan di bawah Peraturan-peraturan Kebersihan Makanan 2009.

Kelebihan

- Memudahkan pemasaran produk serta memberi peluang pasaran di pasaran besar dan sebagainya.
- Memenuhi keperluan PJKM dalam mendapatkan sijil eksport.
- Memenuhi keperluan perundangan di bawah Peraturan-peraturan Kebersihan Makanan 2009 dengan mewujudkan PJKM.
- Bimbingan dari segi teknikal secara percuma.
- Mendapat manfaat melalui aktiviti promosi.
- Logo MeSTI pada label produk dapat meyakinkan pengguna terhadap keselamatan makanan produk tersebut.

Tempoh Sah Laku

Tiga (3) Tahun

Maklumat Lanjut

Sila layari laman sesawang <http://fsq.moh.gov.my>

Premis
Makanan yang
Bersih, Selamat
& Sihat *semestinya*
"BeSS"



Premis Makanan BeSS akan sentiasa :



Mengekalkan premis yang bersih

Menyediakan makanan yang selamat



Mempromosi makanan lebih sihat

Menyediakan pilihan saiz hidangan yang sesuai



#adaBeSSbarubest



