

Pengasuhan Positif Malaysia

Siri Panduan Rasmi oleh Persatuan
Pediatrik Malaysia tentang kesihatan
ibu, penjagaan anak & keluarga.


COVID-19: Hikmah di Sebalik Ujian

Pendekatan Sihat untuk
**Mengejar
Tumbesaran Anak
Anda**


Bahaya
Batuk dan Bersin


Percuma
Panduan Pengasuhan Positif!

SMS: YA PPG <jarak>
nama <jarak>
alamat surat-menyurat
<jarak> alamat emel ke
010-9379 326



www.mypositiveparenting.org

 [positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)

 [mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)



Pengasuhan Positif Malaysia

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Kardiologi Kanak-kanak



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaeds.my

“Kesedaran dan pendidikan keibubapaan adalah penting dalam membesarkan kanak-kanak sihat.”



Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret

Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan

Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

“Tabiat pemakanan sihat dan gaya hidup cergas perlu dipupuk sejak kecil.”



Dr Tee E Siong

Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



Dr Roseline Yap

Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, NSM



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia
www.ogsm.org.my

“Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik.”



Dr H Krishna Kumar

Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSM



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

“Kesihatan mental adalah komponen penting dalam kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh setiap kanak-kanak.”



Dr Yen Teck Hoe

Pakar Perunding Psikiatri



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
www.msclp.org

“Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar.”



Prof Dr Alvin Ng Lai Oon

Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, MSCP



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia
www.lppkn.gov.my

“Keluarga yang kukuh adalah tunggak untuk membesarkan kanak-kanak dengan nilai dan prinsip yang baik.”



En Hairil Fadzly Md. Akir

Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
mmha.org.my

“Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga.”



Dato' Dr Andrew Mohanraj

Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

“Kesihatan mulut anak yang optimum adalah permulaan kepada kualiti hidup yang baik.”



Dr Ahmad Faisal Ismail

Setiausaha Kehormat, MAPD



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia
ppbm.org

“Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka.”



Pn Anisa Ahmad

Presiden, PPBM



Persatuan Tadika Malaysia

“Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi pendidikan formal dan pembelajaran seumur hidup.”



Ms Evelcen Ling

Pengerusi, PTM

Presiden

Dr Hung Liang Choo

Mantan Presiden

Prof Madya Dr Muhammad
Yazid Jalaludin

Naib Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Setiausaha

Prof Madya
Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Mohamad Ikram Ilias

Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Ismail
Dr Noor Khatijah Nurani
Dr Ong Eng-Joe
Dr Thiyagar Nadarajaw
Dr Fauziah Zainal Abidin
Dr Rakhee Yadav Hematram
Yadav

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif
Setiausaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)



Mara Ke Hadapan dengan Penuh Harapan

Sememangnya tidak boleh dinafikan yang COVID-19 ialah peristiwa terpenting bagi tahun 2020. Tiada negara terkecuali daripada kesan pandemik ini, termasuklah Malaysia. Para doktor, jururawat dan petugas perubatan bertungkus-lumus menjalankan tugas sepanjang hari dan malam. Pasukan polis dan tentera pula tabah berhadapan dengan cuaca panas dan hujan. Kesemua ini dilakukan demi memastikan wabak ini dapat dikawal dan rakyat sentiasa selamat dan sihat. Petugas barisan hadapan kita layak diangkat dan dipuji di atas pengorbanan mereka sehingga bilangan kes berjaya dikurangkan!

Kini, kehidupan dipandu oleh "norma baharu". Setelah beberapa bulan berlindung di dalam rumah, kanak-kanak telah kembali ke sekolah dan tadika, manakala ibu bapa pula telah kembali ke pejabat. Namun, prosedur

ketat masih perlu dipatuhi apabila kita berada di luar. Memakai pelitup muka, mencuci tangan, penjarakan fizikal dan pemeriksaan suhu badan sudah menjadi sebahagian tabiat baru kita.

Bagaimanapun, kesan COVID-19 bukan semuanya buruk. Dalam Rencana kali ini, kami membincangkan perkara positif yang kita boleh pelajari daripada pandemik ini. Topik lain turut dibincangkan termasuklah bahaya batuk dan bersin, keselamatan makanan semasa membeli di pasar dan cara membantu kanak-kanak berkawan.

Dalam kita mengharungi dunia pascapandemik ini, Pengasuhan Positif akan terus menyokong ibu bapa dengan berkongsi maklumat pengasuhan terbaru. Anda boleh mengakses artikel dan isu-isu lepas dalam laman web, serta mengikuti Facebook dan Instagram kami untuk mendapatkan lebih petua, infografik, video dan maklumat terkini.

Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau iklan bertulis oleh pihak penaja.

Panduan Pengasuhan Positif diterbitkan oleh Versacomm Sdn Bhd. Sekretariat Program Pengasuhan Positif, inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana-mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis daripada Sekretariat Pengasuhan Positif.

kandungan

Rencana

4 COVID-19: Hikmah di Sebalik Ujian

Kesejahteraan Keluarga

10 5 Sebab untuk Bermain di Luar

Kesihatan Anak

13 Kejutan Yang Tak Diundang

17 Bahaya Batuk dan Bersin

20 Lindungi Si Manja Anda

23 Bebaskan Diri daripada Rantaian Rotavirus

#Rotavirusfree

Pemakanan & Kehidupan Sihat

27 Pendekatan Sihat untuk Mengejar

Tumbesaran Anak Anda

29 Pilihan Makanan Yang Tepat & Selamat

Perkembangan Anak

33 Cara-cara Untuk Berkawan

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama

ASCENDA™

FRISO
GOLD®

gsk

Pfizer

SANOPI PASTEUR

Similac
Gain Plus®
EKO®

Vitagen®
HEALTHY
DIGESTION
PROGRAMME

Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSACOMM

12-A Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Tel: (03) 5632 3301 • Faks: (03) 5638 9909

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

[f positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) [i mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)

Pencetak: Percetakan Skyline Sdn Bhd,
No. 35 & 37, Jalan 12/32B, TSI Business Industrial Park, Batu 6½,
Off Jalan Kepong, 52100 Kepong, KL

COVID-19: Hikmah di Sebalik Ujian

Oleh **ANN MARIE CHANDY**

*Ada
pengajaran
daripada setiap
pengalaman,
walaupun yang
sukar.*

Wabak COVID-19 telah memberikan kesan besar ke atas ketamadunan manusia dan menghentikan perjalanan hidup kita yang normal. Pada bulan September, jumlah kematian seluruh dunia akibat COVID-19 telah mencecah lebih 1 juta orang. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), sebagai perbandingan, sejumlah 8,098 orang di seluruh dunia telah jatuh sakit semasa penularan wabak SARS pada tahun 2003. Ini amat mengejutkan, kerana walaupun dua dekad telah berlalu sejak SARS, ditambah dengan kemajuan dalam bidang teknologi dan kesihatan, COVID-19 masih dapat mencetuskan huru-hara di seluruh dunia, sehingga negara-negara maju juga turut terjejas teruk.

Di Malaysia, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah bermula pada 18 Mac, apabila sekolah, pejabat dan perniagaan diarahkan tutup segera. Ini merupakan satu strategi kesihatan awam, yang turut diambil oleh negara-negara lain, dalam usaha untuk "mendatarakan keluk" atau memperlambatkan penyebaran COVID-19 yang sedang mengancam nyawa. Hanya sektor penting dibenarkan beroperasi ketika itu, dan orang ramai diarahkan duduk di rumah.

Hampir dua bulan kemudian, pada 4 Mei, Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat pula dikeluarkan dan beberapa peraturan telah dilonggarkan. Namun, kesan situasi ini amatlah besar: perniagaan menjadi bankrup, pekerja dibuang kerja, pendapatan berkurangan, keluarga terpisah daripada orang tersayang dan kanak-kanak terpaksa meneruskan pembelajaran secara maya.

Walaupun terdapat pelbagai berita buruk, para pakar juga bersetuju bahawa masih terdapat hikmah di sebalik ujian koronavirus ini – orang mula menghargai semula perkara-perkara kecil yang membahagiakan dalam hidup yang sering kita terlepas pandang – seperti keseronokan memasak dan makan bersama di rumah, berkebudan dan kehidupan lestari, serta bergembira bersama keluarga dengan menyanyi, bermain dan bersenam! Perbuatan mudah membasuh tangan dan mengamalkan kebersihan juga sering ditekankan, dan



dalam jangka masa panjang, ini bermanfaat untuk semua. Kereta juga berkurangan di atas jalan, membuatkan alam sekitar lebih bersih.

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Pengasuhan Positif,

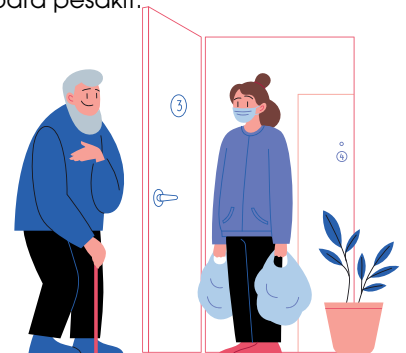
memberitahu pengurangan kenderaan di jalan raya telah mengurangkan pencemaran udara, dan kerana kilang yang membuang sisa juga kurang beroperasi, sungai kita makin bersih.

"COVID-19 secara ironinya bagus untuk set semula hidup kita! Kita perlu hidup dengan lumrah baru sekarang," kata Dr Zulkifli, lalu menambah bahawa pandemik ini juga memberi peluang untuk kanak-kanak belajar tentang jangkitan dan virus. "Kerana PKP, kanak-kanak dapat meluangkan masa berkualiti dan secukupnya dengan ibu bapa, dan cara pengasuhan ini mempunyai kesan berpanjangan."

Apabila terkurung di rumah lebih daripada dua bulan, ibu bapa harus mencari cara untuk

memanfaatkan tempoh PKP, dengan meluangkan masa melakukan aktiviti keluarga, malah beribadat bersama-sama dengan lebih kerap. Dr Zulkifli berkata: "Menyedari bahawa ada musuh halus yang tak diketahui, yang boleh menjangkiti dan membunuh pada bila-bila masa, ramai orang mula menekankan aspek kerohanian agar keluarga kekal tenteram. Ini antara perubahan positif yang boleh kita saksikan." Tambah beliau, "Apabila keluarga perlu meluangkan masa bersama dan terpaksa saling berhadapan, mereka mula berbal dengan satu sama lain."

Komuniti juga mula berganding bahu melawan virus itu – kita boleh lihat tukang jahit dan suri rumah menjahit pakaian perlindungan, para tukang dan jurutera membina alatan perubatan, pekerja sosial dan aktivis memasak dan memberi makan golongan terpinggir dan memerlukan, dan semua orang mula menyatakan sokongan dan berterima kasih kepada pekerja barisan hadapan dan wira-wira perubatan yang merisikokan nyawa mereka untuk menjaga para pesakit.



Pandangan baharu

Pakar perunding perkembangan kanak-kanak, Dr Rajini Sarvananthan,

juga bersetuju bahawa bagi kebanyakan keluarga, hidup di rumah lebih bermakna. "Bagi saya sendiri, PKP membolehkan kami meluangkan masa bersama keluarga. Malah, ini Hari Ibu pertama dalam lima tahun disambut bersama ketiga-tiga anak saya di rumah! Dengan ketiadaan pembantu rumah, anak-anak saya juga bekerjasama membantu mengemas rumah dan memasak."

Selain itu, Dr Rajini berkata PKP membuatkan ramai ibu bapa merenung semula peranan mereka.

"Anak-anak telah kekurangan masa bersama ibu bapa kerana tanggungjawab kerja, kesesakan lalu-lintas, kelas-kelas tambahan dan aktiviti sukan. Ibu bapa terpaksa

mengupah perkhidmatan luar untuk mengasuh, mendidik dan menjaga anak mereka," kata beliau. "Namun, tempoh berkurung di rumah ini membolehkan kita berhubung semula dengan anak dan membentuk ikatan lebih kuat."

Jelas beliau, ibu bapa berpeluang untuk mengenalpasti kelebihan dan kelemahan anak mereka yang tidak diketahui sebelum ini, dan masa tambahan bersama-sama juga membolehkan mereka memupuk kemahiran adaptif sambil membuat kerja rumah.

"Hanya dengan membuat aktiviti bersama-sama di rumah, adik-beradik belajar untuk berkongsi, menunggu, mengambil giliran, bertolak-ansur, bekerjasama dan berkongsi idea. Perbalahan juga boleh jadi bermanfaat kerana ia juga satu bentuk perbincangan!"

Dr Rajini turut berkongsi beberapa contoh



perkembangan sihat yang berlaku ketika tempoh ini. "Sebelum PKP, tiga kanak-kanak berumur antara 18-24 bulan dengan kemahiran perhubungan sosial yang lemah hadir ke klinik saya. Ketiga-tiganya dijaga oleh pengasuh yang memasang TV sepanjang masa, dan seorang kanak-kanak mempunyai dua iPad – satu di rumah dan satu di tempat asuhan. Ketika PKP, dua daripada mereka dapat mengurangkan masa skrin dan meningkatkan masa bermain, dan perkembangannya dilihat dalam masa enam minggu saja! Kami akan terus memantau perkembangan mereka," kongsi Dr Rajini. "Seorang lagi ibu menghantar emel kepada saya bahawa dia berjaya melatih anak istimewanya yang berumur lima tahun untuk ke tandas – selepas 18 bulan mencuba!"

Ikatan keluarga

Meluangkan masa di rumah juga memberi perspektif baharu kepada suami isteri mengenai apa yang pasangan mereka perlu hadapi di rumah atau di tempat kerja.

Dalam satu temu bual bersama Pengasuhan Positif, Abdul Hadi Kassim, 31, daripada Cyberjaya berkongsi bahawa bekerja di samping keluarganya merupakan satu pengalaman menarik. Eksekutif projek tersebut berkata: "Ia sememangnya mencabar. Tapi pasangan saya sangat memahami dan semua urusan berjalan lancar. Sebagai suami, saya juga kini dapat menghargai betapa sukar dan

mencabarnya bagi isteri saya sebagai seorang suri rumah untuk menguruskan keperluan seluruh keluarga sepanjang hari. Semua suri rumah di luar sana layak mendapat penghargaan sewajarnya. Ia satu tugas yang mulia."

Menurut **pakar psikologi kelakuan, Alexius Cheang**, sesiapa yang melihat bagaimana pasangannya menguruskan rumah tangga berserta anak-anak pasti akan membuka matanya jika dia tidak menyedari tahap kerja yang diperlukan dalam tugas ini sebelum ini.

Selain itu, ramai ibu bapa terpaksa bergilir-gilir antara menghadiri mesyuarat dalam talian dan tugas membasuh baju dan memasak, kemudian menolong anak-anak dengan kerja rumah, serta kerja tambahan seperti memotong rambut ketika duduk di rumah. Pelbagai meme dan kisah lucu di internet membuktikan situasi ini, dan ia boleh jadi mencabar tanpa sokongan pasangan. Beliau gembira melihat para ibu bapa saling bantu-membantu, berkongsi tanggungjawab serta membincangkan jangkaan masing-masing. Semua orang di rumah terpaksa menyesuaikan

Memasak dengan cinta

Satu lagi perubahan positif yang boleh dilihat dalam beberapa bulan ini adalah lebih ramai orang mula memasak dan makan di rumah, serta berkebun.

Pakar pemakanan dan Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia, Dr Tee E Siong, gembira melihat perkara ini.

“Terutamanya ketika ini, amat penting untuk anda terus mengambil hidangan buah dan sayur secukupnya, kerana kandungannya yang kaya dengan fitonutrien, vitamin dan mineral boleh bertindak sebagai antioksidan untuk menyokong sistem imun anda. Anda perlu kuat untuk melawan virus itu,” kata Dr Tee sambil menekankan kepentingan pemakanan sihat. “Ini masa terbaik untuk mengubah tabiat makan dan mengamalkan corak pemakanan lebih sihat. Saya harap semua keluarga boleh



teruskan memasak dan makan di rumah kerana pemakanan sihat tidak hanya terhad untuk melawan COVID-19.”

Jika anda mengikuti media sosial, anda pasti melihat bagaimana para ibu bapa dan anak-anak saling berkongsi resepi dan gambar masakan mereka. Nampaknya dalam sekelip mata ramai telah menjadi chef, malah ada yang boleh membuat roti sendiri! Dr Tee berharap semua keluarga akan terus mengamalkan cara masakan dan pemakanan sihat untuk jangka masa panjang. Apabila anda memasak di

rumah, anda boleh mengawal bahan masakan anda sepenuhnya.

“Dan jika anda terus berlatih, anda boleh mengasah bakat memasak anda dan membuat keluarga anda bangga! Apabila semuanya kembali normal, jadikan memasak hidangan sihat sebahagian daripada cara hidup anda. Ini satu pelaburan agar anda dan keluarga anda dapat melawan penyakit kronik lain yang disebabkan oleh pemakanan kurang sihat, seperti penyakit jantung, kencing manis dan kanser.”



diri dengan lumrah baharu. Perkongsian terbaik akan terhasil apabila adanya komunikasi terbuka serta rasa hormat terhadap peranan masing-masing dalam hubungan.

Apabila kedua-dua ibu bapa berada di rumah, ahli

keluarga mula menikmati banyak peluang untuk saling berinteraksi – menyanyi, menari, bersenam dan membuat video Tik Tok. Alexius percaya sepenuhnya bahawa keluarga yang bermain bersama akan kekal bersama.

“Kenyataan ini disokong oleh kajian yang menyatakan bahawa semakin kerap ahli keluarga melakukan kegiatan yang menyeronokkan bersama, semakin tinggi kepuasan dan keakraban dalam keluarga. Malah, mana-mana kegiatan yang menggalakkan hubungan kekeluargaan seperti bermain permainan papan boleh

meningkatkan perhatian, kemahiran mendengar dan tumpuan masing-masing,” kata beliau. “PKP merupakan peluang terbaik untuk mengukuhkan ikatan antara ibu bapa dan anak-anak. Ibu bapa boleh mengenalpasti kegiatan apa yang membuatkan anak-anak fokus dan apa yang memberi mereka motivasi. Anak-anak pula boleh melihat apa yang ibu bapa mereka lakukan semasa bekerja. Selain daripada kerja dan belajar, terdapat banyak peluang untuk berinteraksi dan lebih mengenali satu sama lain.”

Hidup dalam kesyukuran



Walaupun perjalanan hidup tahun ini berliku-liku, jangan lupakan pengalaman manis yang mendorong kita. Krisis sering membuahkan hasil terbaik daripada manusia, dan pandemik 2020 ini mengingatkan kita kenapa kita perlu meraikan setiap hari dalam hidup dan menjaga diri sendiri, komuniti serta alam sekitar.

Kita harus berterima kasih kepada keluarga kita, sistem penjagaan kesihatan negara kita, para guru yang terus mengajar tanpa henti sepanjang tempoh ini,

udara yang bersih dan sinar mentari yang kita nikmati setiap hari, makanan yang lazat dan jiran yang mesra... senarai ini tiada hujungnya, jika anda meneliti perkara positif dalam hidup.

Hidup mungkin tidak lagi sama seperti mana sebelum

pandemik ini, tapi marilah kita hargai apa yang kita ada, mengingati pengajaran yang kita dapat daripada pengalaman ini, dan terus mara dengan kesedaran baru tentang apa yang membuat rakyat Malaysia sihat dan gembira.

Sentiasa bersyukur

Salah satu cara untuk kekal sihat adalah dengan sentiasa bersyukur. Bersyukur bukan saja penting untuk kesihatan mental anda semasa krisis, tetapi juga boleh menyokong kesihatan fizikal anda. Ini beberapa cara untuk anda bermula:

1. Ingat semula perkara baik yang telah terjadi dalam hidup anda, tak kira betapa kecil atau remeh – buat satu senarai!
2. Nikmati pengalaman positif tersebut, tak kira apa perkara negatif dalam hidup anda.
3. Lakukan ini dengan kerap dan berterusan sehingga menjadi tabiat, dan kelak anda boleh mengenal pasti perkara baik dalam hidup walaupun ada perkara buruk yang terjadi. **PP**



ANDA BOLEH MELINDUNGI ANAK ANDA DARIPADA BATUK KOKOL

SEKARANG

APAKAH ITU BATUK KOKOL?

Batuk kokol (juga dikenali sebagai pertussis) ialah penyakit yang disebabkan oleh bakteria dan sangat berjangkit. Keadaan batuk kokol boleh menjadi sangat serius, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak muda.¹ Batuk kokol merupakan jangkitan pernafasan dengan ciri-ciri batuk yang berlarutan, kesukaran bernafas, dan bunyi 'whoop' yang kedengaran ketika mencugap.¹

BAGAIMANA BAYI SAYA BOLEH MENDIDAP BATUK KOKOL?

Batuk kokol tersebar melalui udara oleh titisan berjangkit. Batuk kokol mudah disebarkan oleh orang lain yang batuk atau bersin, atau berhampiran dengan seseorang yang mengidap penyakit tersebut.^{1,2}

SIAPAKAH YANG PALING BERKEMUNGKINAN MENYEBARKAN BATUK KOKOL KEPADA BAYI SAYA?

Banyak bayi yang baru lahir mendapat batuk kokol daripada abang atau kakak, ibu bapa (terutamanya ibu), ahli keluarga lain atau penjaga yang mungkin tidak tahu mereka dijangkiti penyakit ini sama sekali.²

APAKAH YANG BOLEH TERJADI PADA ANAK SAYA?

Batuk kokol boleh menyebabkan komplikasi serius yang kadangkala menyebabkan kematian bayi.³

Batuk boleh berlangsung selama beberapa minggu atau bulan.¹ Bayi dan kanak-kanak mungkin gelisah dan boleh berubah menjadi biru akibat kesukaran bernafas.⁴ Dalam golongan bayi yang sangat muda, batuk mungkin tidak begitu ketara, tetapi mereka mungkin berhenti bernafas pada tempoh-tempoh yang singkat.⁴ Kira-kira separuh daripada bayi berusia di bawah setahun yang mengidap batuk kokol mungkin perlu dijaga di hospital.³

MENGAPA BAYI YANG BARU DILAHIRKAN MUDAH DISERANG?

Bayi yang baru lahir dan bayi di bawah umur 2 bulan berisiko paling tinggi berlaku komplikasi yang serius.⁵ Bayi yang baru dilahirkan tidak mempunyai perlindungan semula jadi terhadap batuk kokol semasa kelahiran atau dalam beberapa bulan pertama selepas kelahiran, jadi mereka tidak dilindungi dan sangat terdedah.^{5,6}

TANYALAH DOKTOR ANDA TENTANG CADANGAN TEMPATAN ATAS PILIHAN PENCEGAHAN

RUJUKAN

- Centers for Disease Control (CDC). Pertussis (Whooping Cough) Questions and Answers. [accessed June 2018]; Available at: <http://www.immunize.org/catg.d/p4212.pdf>
- Centers for Disease Control (CDC). Pertussis (Whooping Cough). Causes and Transmission. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.cdc.gov/pertussis/about/causes-transmission.html>
- Centers for Disease Control (CDC). Pertussis (Whooping Cough). Complications. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.cdc.gov/pertussis/about/complications.html>
- NHS.UK. Whooping cough. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/whooping-cough/>
- ACOG Committee Opinion. Update on Immunization and Pregnancy: tetanus, diphtheria, and pertussis vaccination. Number 718, September 2017. [accessed: June 2018]; Available at: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Update-on-Immunization-and-Pregnancy-Tetanus-Diphtheria-and-Pertussis-Vaccination>
- CDC. Recommended Immunization Schedule for Children and Adolescents Aged 18 Years or Younger, United States, 2018. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>



5 Sebab untuk Bermain di Luar

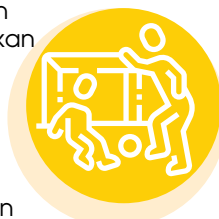
Oleh **Dr Roseline Yap**, Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, Persatuan Pemakanan Malaysia

Statistik daripada Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) Malaysia 2019 menunjukkan 1 daripada 2 orang dewasa dan 1 daripada 3 kanak-kanak mempunyai berat badan berlebihan atau obesiti. Selain daripada pemakanan, kekurangan aktiviti fizikal juga merupakan salah satu faktor yang menyumbang kepada statistik ini, di mana 1 daripada 4 orang dewasa dan 2 daripada 5 kanak-kanak sekolah menjalani gaya hidup sedentari.

Semua orang tahu bahawa aktiviti fizikal yang kerap adalah bagus untuk keluarga. Selain itu, meluangkan masa di luar rumah juga bermanfaat. Pelbagai kajian telah membuktikan bahawa bermain di luar juga boleh membawa kebaikan untuk kesihatan mental selain daripada kesihatan fizikal!

Berikut ialah lima sebab ibu bapa digalakkan untuk bermain di luar bersama-sama sebagai keluarga dan bukan sekadar memerhati anak-anak bermain...

1. **Meningkatkan aktiviti fizikal.** Berlari-lari di taman mungkin lebih menyeronokkan untuk kanak-kanak, dan anda pasti akan lebih menikmati masa berjalan atau berbasikal bersama mereka berbanding bersenam di gim. Ia mungkin tidak cukup intensif berbanding senaman gim, tapi ia masih dikira



sebahagian daripada aktiviti fizikal harian anda.

2. Sumber vitamin D.

Tubuh kita boleh menghasilkan vitamin D apabila terdedah kepada cahaya matahari.

Vitamin ini penting kerana ia membantu tubuh menyerap kalsium bagi kesihatan tulang. Satu kajian pada tahun 2012 menunjukkan bahawa hampir setengah kanak-kanak di Malaysia kekurangan vitamin D. Kajian lain juga menunjukkan bahawa orang dewasa yang kekurangan vitamin D mungkin lebih berisiko menghidap penyakit tidak berjangkit seperti penyakit kardiovaskular dan obesiti. Oleh itu, bermainlah di luar dengan lebih kerap untuk membantu mendapatkan vitamin D, terutamanya bagi kanak-kanak yang sedang membesar.



3. Bermanfaat untuk imuniti.

Pendedahan kepada persekitaran luar rumah yang semulajadi adalah baik untuk kesihatan mental dan kesejahteraan anak anda, dan ini boleh memberi kesan positif kepada sistem imunnya. Anda juga boleh meningkatkan imunitinya dengan memasukkan makanan kaya dengan probiotik dalam diet anak anda. Bakteria 'baik' ini boleh mengekalkan kesihatan sistem penghadamannya (yang juga merupakan barisan pertahanan pertama daripada jangkitan). Bagi orang dewasa juga, meluangkan masa di luar boleh meningkatkan fungsi



imun untuk kesihatan menyeluruh dan mencegah penyakit kronik.

4. Meningkatkan ketajaman mental.

Berada di luar rumah dikelilingi alam semulajadi boleh merangsang rasa ingin tahu anak anda apabila dia terdedah kepada pelbagai hidupan di persekitaran, seperti tumbuhan, bunga, serangga dan haiwan. Bermain di luar dengan kanak-kanak lain juga boleh meningkatkan kreativiti dan kemahiran menyelesaikan masalah. Ia juga memberikan pengalaman deria unik kepada anak kecil.



5. Mengukuhkan ikatan keluarga.

Meluangkan masa bersama keluarga di luar memberi semua orang peluang untuk rehat daripada rutin harian yang sibuk, dan membolehkan anda bergembira dan berhubung dengan satu sama lain. Ingat, peranti digital anda harus disimpan!



Aktiviti luar rumah memberi lebih banyak peluang untuk keluarga bermain secara aktif dan mencuba benda baru. Memilih sesuatu yang digemari semua orang mungkin sukar, tetapi jika berjaya, ia pasti menyenangkan.

Mari mulakan!

Mulakan dengan aktiviti mudah, seperti pergi ke taman permainan. Bawa bersama bola, gelung hula atau tali skip untuk mempelbagaikan aktiviti dan menjadikannya lebih seronok. Beranikan diri untuk meneroka tempat baru dan mencuba aktiviti baru!



Penduduk di bandar boleh pergi meneroka denai rimba, taman hutan, air terjun, atau hutan simpan dan meluangkan masa bersama keluarga di situ. Anda boleh juga berbasikal di sekitar kawasan perumahan, atau jika mahu lebih mencabar, cuba laluan basikal *off-road*. Anda juga boleh mencuba sukan seperti bola sepak, badminton dan bola keranjang bersama keluarga.

Seperti aktiviti keluarga yang lain, persediaan ringkas diperlukan – sediakan snek sihat dan banyak air minuman, serta pastikan ada peti pertolongan cemas dan penyembur serangga. Anda juga boleh memeriksa ramalan cuaca; jika kualiti udara adalah teruk, tunda aktiviti anda. Berusahalah untuk melakukan aktiviti luar secara kerap dan berterusan. Lama-kelamaan, ia akan menjadi tradisi keluarga anda! **PP**

Berwaspadalah!

Pandemik COVID-19 masih belum berakhir dan anda perlu lebih berhati-hati apabila keluar rumah:



Pakai pelitup muka apabila berada dengan orang lain.

Elakkan kawasan orang ramai dan jaga penjarakan fizikal.



Guna pembersih tangan jika perlu.

Bawa tisu pembasmi kuman untuk diguna apabila perlu.



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

SISTEM IMUN ANDA BERGANTUNG KEPADA SISTEM PENGHADAMAN YANG BAIK.



70% sistem imun kita berada dalam sistem penghadaman dan penting untuk kesejahteraan hidup. VITAGEN mengandungi berbilion kultur-kultur probiotik hidup dari *Lactobacillus acidophilus* and *Lactobacillus paracasei* untuk sistem penghadaman yang lebih baik dan sistem imun yang lebih kuat. **VITAGEN, terbukti secara klinikal untuk sistem penghadaman yang lebih baik.**

www.vitagen.com.my



VITAGENMalaysia



vitagen_malaysia

* Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Mengawal disbiosis usus dalam pesakit dengan sindrom usus rensa pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu kultur mengandungi laktobasilus. *Gut* 2018;67:A70. https://gut.bmj.com/content/67/Suppl_2/A70.2

Kejutan Yang Tak Diundang

Berbanding kanak-kanak, orang dewasa mempunyai sistem imun yang lebih kuat. Namun, adakah anda tahu yang orang dewasa mungkin membawa virus tanpa disedari? Anda kelihatan sihat secara luaran, tapi anda mungkin membawa pulang penyakit kepada keluarga anda.



Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Individu seperti ini dikenali sebagai **pembawa**, iaitu **seseorang yang tubuhnya membawa penyakit dan boleh menyebarkannya kepada orang lain**. Kaedah penyebaran bergantung kepada jenis penyakit – sama ada melalui udara, air atau sentuhan.

Adakah pembawa berisiko menghidap penyakit? Jawapannya, ya. Ini akan berlaku apabila sistem imunnya tidak dapat bertahan atau telah menurun kerana stres, tidak cukup tidur, atau sebab-sebab lain.

Pembawa asimtomatik pula ialah seseorang yang membawa penyakit itu tetapi tidak menunjukkan apa-apa gejala. Ini bermakna, dia boleh

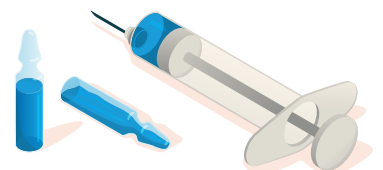
menyebarkan penyakit tersebut tanpa dikesan. Ini boleh membawa akibat yang buruk, kerana pembawa ini pastinya tidak mengambil langkah-langkah untuk mencegah penyebaran penyakit tersebut. Inilah yang terpaksa kita lalui kerana COVID-19, serta kenapa kerajaan mengarahkan Perintah Kawalan Pergerakan untuk mencegah penularan virus tersebut.

Selain COVID-19, terdapat jangkitan lain yang boleh dibawa dan disebar tanpa disedari, terutamanya yang tersebar melalui udara atau titisan cecair pernafasan. Ini termasuklah virus influenza dan bakteria pneumokokus, yang boleh kita cegah. Kuman punca penyakit ini mungkin tersembunyi di tekak pembawa

dan boleh tersebar dengan setiap nafas, hembusan, batuk, bersin atau semasa bercakap dengan orang lain.

Vaksin menyelamatkan nyawa

Vaksin untuk strain influenza aktif boleh didapati secara tahunan. Vaksin pneumokokus pula dirancang untuk disertakan ke dalam Program Imunisasi Kebangsaan kerana penyakit ini mempunyai kadar kematian yang tinggi serta menyebabkan pelbagai komplikasi.



Penyakit pneumokokus disebabkan oleh bakteria *Streptococcus pneumoniae*. 'Bahaya tersembunyi' penyakit ini bukan hanya kerana komplikasinya, tetapi juga kerana sesiapa sahaja dengan mudah boleh menjadi pembawa asimptomatik dan menjangkiti orang tersayang.

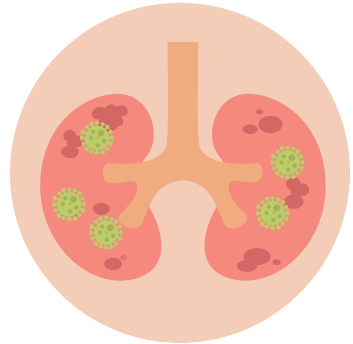
Bakteria ini disebarkan melalui titisan pernafasan daripada mulut atau hidung. Namun, ujian makmal mendapati bahawa bakteria ini masih boleh bertahan lama pada permukaan objek. Ini bermaksud, selain penyebaran melalui titisan, terdapat kemungkinan untuk seseorang dijangkiti daripada punca permukaan yang terdedah atau tercemar oleh bakteria.

Bahaya pneumo!

Kenapa pneumokokus perlu diambil serius?



Mudah tersebar antara individu.



Menyebabkan pelbagai komplikasi yang mengancam nyawa,

cth: pneumonia, septisemia, meningitis, jangkitan telinga tengah, sinusitis, bronkitis.

Perlindungan untuk semua

Vaksinasi penting untuk mereka yang berisiko, namun ahli keluarga yang lain juga patut mempertimbangkan untuk divaksin. Anda tidak tahu sekiranya anda ada berhubung dengan seseorang yang merupakan pembawa, oleh itu, langkah pencegahan haruslah diambil.

Maka, pilihan terbaik untuk tujuan ini semestinya vaksinasi, kerana ini membantu tubuh anda membina keimunan terhadap penyakit itu, walaupun anda pernah menghidapinya dahulu.

Pastikan anak anda selamat

Mencegah lebih baik daripada mengubati – rujuk pakar pediatrik anak anda tentang pilihan vaksinasi yang ada. Memberi anak anda vaksin boleh mencegah penyakit, namun vaksinasi tidak menjamin perlindungan yang sempurna. Masih terdapat kemungkinan kecil untuk dia dijangkiti penyakit pneumokokus, tapi gejalanya akan lebih ringan berbanding seseorang yang tidak divaksin. **PP**

Siapa yang berisiko?



Bayi & kanak-kanak kecil



Warga tua



Orang yang lemah sistem imunnya

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



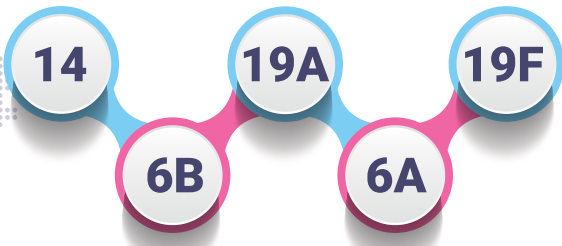
PNEUMOCOCCAL DISEASE CAN BE DEADLY¹

PENYAKIT PNEUMOKOKAL BOLEH MEMBAWA MAUT¹

Don't Wait. Vaccinate Early to Protect Your Little One
 Jangan Tunggu. Beri Vaksin Awal untuk Melindungi Anak Kecil Anda

The 5 Most Common Strains In Malaysia²

5 Jenis Strain Paling Umum Di Malaysia²



YOUNG CHILDREN ARE AT RISK OF GETTING PNEUMOCOCCAL DISEASES. THOSE WITH INCREASED RISK INCLUDE³:

ANAK KECIL MEMPUNYAI RISIKO MENDAPAT PENYAKIT PNEUMOKOKAL. MEREKA YANG MEMPUNYAI RISIKO TINGGI TERMASUKLAH³:

HOW DOES IT SPREAD^{3,4}:

BAGAIMANA IA MEREBAK^{3,4}:

< 2 years of age
 Di bawah umur 2 tahun

Attend nursery / day care centre
 Menghadiri pusat penjagaan kanak-kanak / pusat bimbingan kanak-kanak

Weakened immune system due to illnesses and treatment
 Sistem imun yang lemah akibat penyakit dan rawatan

From a cough or a sneeze
 Dari batuk atau bersin

Contact with contaminated items
 Bersentuhan dengan barangan yang tercemar

Close proximity with carriers
 Berada berdekatan dengan pembawa

PNEUMOCOCCAL DISEASE CAN CAUSE SERIOUS HARM TO YOUR CHILD¹
 PENYAKIT PNEUMOKOKAL BOLEH MENYEBABKAN KEMUDARATAN KEPADA ANAK ANDA¹



Pneumonia - Inflammation of the lungs¹
 Pneumonia - Keradangan paru-paru¹
 Severe implications: Death, Lung Damage
 Implikasi yang teruk: Kematian, Kerosakan Paru-paru



Meningitis - Inflammation of the brain¹
 Meningitis - Keradangan otak¹
 Severe implications: Death, Brain Damage, Hearing Loss
 Implikasi yang teruk: Kematian, Kerosakan Otak, Hilang Pendengaran



Bacteraemia - Blood infection¹
 Bakteremia - Jangkitan darah¹
 Severe implications: Death, Permanent Organ Damage
 Implikasi yang teruk: Kematian, Kerosakan Organ Kekal



Acute Otitis Media - Middle ear infection¹
 Acute Otitis Media - Jangkitan pada telinga tengah¹
 Severe implications: Permanent or Partial Hearing Loss
 Implikasi yang teruk: Hilang Pendengaran Separa atau Kekal

PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINES (PCV) CAN BE GIVEN AS EARLY AS SIX WEEKS⁵. CONSULT YOUR DOCTOR FOR MORE INFORMATION.

VAKSIN KONJUGAT PNEUMOKOKAL (PCV) BOLEH DIBERIKAN SEAWAL UMUR ENAM MINGGU⁵. BERUNDING DENGAN DOKTOR ANDA UNTUK MAKLUMAT LANJUT.



1. Pneumococcal Disease | Symptoms and Complications | CDC. Retrieved on July 18, 2019 from <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html>
 2. Arushothy, R et al. (2019). Pneumococcal serotype distribution and antibiotic susceptibility in Malaysia: A four-year study (2014-2017) on invasive paediatric isolates.
 3. Pneumococcal Disease | Risk Factors & Transmission | CDC. Retrieved on July 18, 2019 from <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html>
 4. Weiser, JN, et al. (2018). Streptococcus Pneumoniae: Transmission, Colonization and Invasion.
 5. Pneumococcal Disease | Vaccines | WHO. Retrieved on July 18, 2019 from <https://www.who.int/ith/vaccines/pneumococcal/en/>



Pfizer Malaysia Sdn Bhd - 197801003134 (40131-T)
 Level 10 & 11, Wisma Averis, Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.
 Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6388 www.pfizer.com.my

WELCOME TO
MY MODERN
PARENTHOOD

JAPAN'S
HOME CARE
EXPERT

Iklan
kao



KEBERSIHAN RUMAH TERPELIHARA. KESELESAAN SEPANJANG MASA.

Keluarga yang saling menyayangi adalah keluarga yang bahagia dan bersatu. Atas sebab inilah mewujudkan persekitaran rumah yang selamat dan selesa amat dititikberatkan apabila kita sama-sama mengharungi cabaran sebegini tanpa dibelenggu oleh kerumitan.

Nikmati ketenangan jiwa menerusi inovasi KAO, Pakar Penjagaan Rumah di Jepun.



Imbas kod QR di sini



SENYUMAN MANIS DITEMANI MERRIES

Formula berkesan berkesan bagi semua. Menerusi formula berkesan di dalam setiap tisu, Merries baby wipes yang lembut dan sensitif bagi kulit bayi dan ibu yang memelihara bayi anda, memastikan kebersihan, kesihatan & menghidu & menghidu.

Hasil penyediaan kulit

Sensitif kepada kulit bayi



JENAMA RANGKAIAN PENJAGAAN RUMAH NO. 1* DI JEPUN

Cara pemeliharaan rumah moden yang tepat adalah dengan menggunakan produk yang selamat dan berkesan dalam melindungi keluarga rumah anda.

*The Japan Institute of Home Economics Survey Report, 2018 (July 2018) on household cleaning products.



Atas semua jenis permukaan



JENAMA DETERGEN PAKAIAN NO. 1* DI JEPUN

Terangkan proses pengeringan, sabun dan pencuci dengan fungsi P&G Power Wash Hygiene Technology untuk menghapuskan bakteria dan kotoran.

*The Japan Institute of Home Economics Survey Report, 2018 (July 2018) on household cleaning products.



Power Wash Hygiene Technology



Menghancurkan Bakteria & Jangkitan Bacteria • Menurunkan Bakteria di dalam Tali Pakaian • Menyalurkan Daya Tahan

Bahaya Batuk dan Bersin

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik



Ketika pandemik COVID-19, kita telah diberitahu bagaimana penyakit tersebut tersebar melalui titisan pernafasan, terutamanya dengan batuk dan bersin. Banyak penyakit lain, seperti influenza, juga tersebar seperti ini. Bagaimana kita boleh menghalang jangkitan melalui titisan?

Kuman seperti virus, bakteria, kulat dan parasit merupakan punca bagi pelbagai penyakit berjangkit. Satu cara untuk mengkategorikan penyakit adalah dengan cara ia tersebar. Penyakit ini boleh berjangkit secara langsung atau tidak daripada sumber asal kuman (sama ada organisma atau persekitaran) kepada manusia.

Cara-cara jangkitan

- Titisan pernafasan
- Udara
- Tinja-oral
- Seks
- Vektor
- Darah
- Permukaan tercemar
- Makanan dan minuman tercemar
- Haiwan ke manusia
- Ibu ke anak



Jangkitan titisan pernafasan

Virus seperti influenza, rinovirus, virus sinsitium pernafasan (RSV) dan koronavirus tersebar melalui jangkitan titisan pernafasan, iaitu partikel yang terdiri daripada air, serta pelbagai sel, elektrolit tubuh, serta ejen jangkitan jika ada. Diameter titisan ini lebih besar daripada 5 mikrometer (μm ; $1000\mu\text{m} = 1\text{mm}$) (diameter sehelai rambut orang Asia ialah $80\text{-}120\mu\text{m}$). Titisan ini akan jatuh dengan pantas ke bawah kerana tarikan graviti, dan ini menghadkan penyebarannya.

Titisan pernafasan terhasil secara semula jadi apabila kita bersin, batuk, bercakap, menyanyi atau bernafas. Ia juga boleh terhasil ketika prosedur perubatan seperti resusitasi kardiopulmonari (CPR), intubasi, bronkoskopi dan pembedahan. Jangkitan berlaku apabila titisan itu terkena permukaan mukus yang terdedah (mata, hidung atau mulut).

Bersin dan batuk merupakan cara jangkitan utama. Bersin boleh menghasilkan sehingga 40,000 titisan; batuk pula sehingga 3000 titisan dan ini sama seperti bercakap selama 5 minit!

Jangkitan titisan atau udara?

	Titisan	Udara
Saiz (diameter)	> 5 µm	≤ 5 µm
Jarak sebaran	1-2 m; boleh tersebar secara tidak langsung melalui tangan dan permukaan tercemar.	> 2 m; tidak memerlukan kontak rapat.
Bahagian salur pernafasan yang dijangkiti	Kebiasaannya salur pernafasan atas (hidung dan kerongkong)	Boleh disedut ke salur pernafasan bawah (bronkus dan alveolus)
Langkah pencegahan	<ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan PPE (kelengkapan perlindungan peribadi) yang betul, bersama pelitup muka pembedahan. • Meletakkan pesakit dalam bilik berasingan atau dengan pesakit lain (dengan jangkitan sama). • Hadkan pergerakan pesakit dan pastikan pelitup muka dipakai di luar bilik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan PPE yang betul, bersama pelitup muka N95. • Meletakkan pesakit dalam bilik pengasingan jangkitan udara. • Hadkan pergerakan pesakit dan pastikan pelitup muka dipakai di luar bilik.

Faktor penyebaran & ketahanan

Kandungan titisan bergantung pada lokasi asalnya dalam salur pernafasan. Pembentukan dan penyebaran titisan ditentukan oleh pelbagai faktor seperti kelajuan hembusan udara, kelikatan, kandungan dan kuantiti cecair, serta laluan keluar (melalui hidung, mulut atau kedua-duanya). Arah dan kekuatan aliran udara, suhu, kelembapan dan faktor persekitaran lain juga memainkan peranan penting.

Jangkitan secara tidak langsung mungkin berlaku melalui sentuhan dengan objek atau permukaan tercemar. Secara umumnya, virus bertahan lebih lama di atas permukaan keras berbanding permukaan porus. Virus yang dilindungi lapisan lemak (cth: influenza, RSV, koronavirus) lebih stabil dalam keadaan kering, manakala virus tanpa lapisan perlindungan (cth: rinovirus, enterovirus, adenovirus) pula lebih stabil dalam keadaan lembap. Virus juga lebih stabil dalam suhu udara rendah.

Mencegah jangkitan titisan



- **Etika batuk/bersin.** Tutup mulut dengan tisu atau pada lengan apabila batuk atau bersin, kemudian buang tisu dengan cermat dan basuh tangan segera. Sebolehnya duduk di rumah saja; pakai pelitup muka jika perlu keluar.
- **Penjarakan sosial (atau fizikal).** Ini bergantung kepada skala wabak. Jika ia satu epidemik, anda perlu jauh tempat sesak, jarakkan diri 1-2 m daripada orang lain di tempat awam dan elakkan

bersentuhan, bersalaman atau berpelukan. Duduk di rumah ialah cara paling mudah!

- **Amalkan kebersihan.** Basuh tangan dengan sabun atau pencuci tangan secara kerap dan teliti, terutamanya sebelum dan selepas memasak dan makan, dan selepas menggunakan tandas. Elakkan daripada menyentuh mata, hidung dan mulut. Bersihkan objek/permukaan yang sering disentuh.
- **Vaksinasi.** Sesetengah penyakit berjangkit boleh dicegah dengan vaksinasi. Sebagai contoh, vaksin flu digalakkan untuk diambil setiap tahun kerana strain virus flu yang berbeza akan menular pada setiap musim flu dan keimunan juga boleh menurun. Penyelidikan tentang vaksin COVID-19 masih lagi sedang berjalan.

Krisis COVID-19 merupakan satu pengalaman yang berat bagi kita semua. Lebih sejuta kematian telah dicatatkan dan berpuluh juta orang telah dijangkiti. Kini, kita perlu meneruskan amalan kelaziman baharu seperti membasuh tangan dengan kerap dan etika batuk/bersin untuk mencegah gelombang seterusnya dan penularan wabak lain di masa hadapan.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

'SELESEMA' YANG HAMPIR MERAGUT NYAWANYA

**KETIKA MASIH DALAM COVID-19, JANGAN SESEKALI
MEMANDANG REMEH TENTANG BAHAYA FLU KEPADA KANAK-KANAK**

DI MALAYSIA, HAMPIR 88% KANAK-KANAK YANG DIMASUKKAN KE HOSPITAL AKIBAT FLU BERUMUR BAWAH 5 TAHUN.¹ MALANGNYA, ADA DI ANTARA MEREKA YANG MAUT AKIBAT PENYAKIT ITU. JADI JANGAN MEMANDANG REMEH BAHAYA FLU KEPADA KANAK-KANAK TERUTAMANYA KETIKA COVID-19. LINDUNGI MEREKA DARIPADA FLU DENGAN VAKSINASI TAHUNAN.

Flu Prevention is an
Act of Love

CEGAH FLU TANDA KASIH SEJATI

Ketahui vaksinasi influenza dengan lebih lanjut di www.actoflove.ifl.my



Ditubuhkan oleh

Dengan kerjasama

Sokongan oleh

Bayi dan kanak-kanak bawah lima tahun terdedah kepada penyakit berjangkit kerana sistem imun mereka belum berkembang sepenuhnya. Sistem imun anak anda perlu diberi sokongan untuk melindunginya daripada penyakit apabila dia bersedia untuk meneroka dunia di luar sana.



Lindungi Si Manja Anda

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Bayi menerima antibodi daripada ibu (melalui plasenta, dan kemudiannya susu ibu). Bagaimanapun, mereka masih berhadapan dengan risiko jangkitan yang lebih tinggi kerana antibodi sementara daripada ibu ini tidak berupaya memberikan perlindungan sepenuhnya dan cuma bertahan selama sembilan bulan.

Semakin bayi anda membesar dan matang, sistem imunnya akan semakin kuat, tapi dia juga perlu menerima perlindungan tambahan dalam bentuk vaksinasi untuk mencegah

penyakit berbahaya yang boleh melemahkan sistem imun yang belum bersedia.

Penyakit yang boleh dicegah vaksin

Tidak menghairankan jika kanak-kanak jatuh sakit, kerana kebanyakan mereka biasanya akan sakit beberapa kali setahun, sama ada terkena selesema, jangkitan telinga, dll. Selain itu, memasukkan benda ke dalam mulut adalah sebahagian daripada proses perkembangan bayi, dan

kelakuan yang tidak dapat dielakkan ini meningkatkan risiko jangkitan. Mereka terdedah kepada kuman dalam persekitaran, pembawa (orang yang menghidap penyakit tapi tidak menunjukkan gejala, juga dipanggil individu asimptomatik atau prasimptomatik) dan objek/mainan/permukaan yang tercemar.

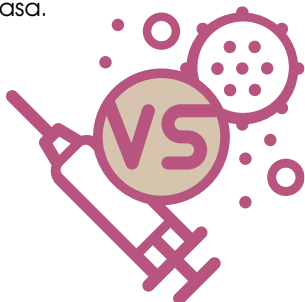


Berikut merupakan beberapa penyakit kanak-kanak yang boleh dicegah vaksin:

Penyakit yang boleh dicegah vaksin	Apa kita perlu tahu
Difteria	<ul style="list-style-type: none"> Bakteria ini menghasilkan toksin yang masuk ke dalam darah dan boleh merosakkan jantung, buah pinggang dan sistem saraf. Jika saluran pernafasan terjejas teruk, pernafasan kanak-kanak mungkin terhalang dan mengakibatkan maut.
Tetanus	<ul style="list-style-type: none"> Boleh menyebabkan kekejangan otot yang teruk sehingga patah tulang. Juga boleh menjejaskan peti suara, menyebabkan kesukaran bernafas dan ritma jantung tidak normal, yang lebih teruk bagi kanak-kanak kecil.

Penyakit yang boleh dicegah vaksin	Apa kita perlu tahu
Pertusis (batuk kokol)	<ul style="list-style-type: none"> • Bayi (<6 bulan) mungkin tidak batuk tapi sukar bernafas, membuatkan mereka menahan nafas dan bertukar kebiruan. • Bukan semua kanak-kanak akan mengeluarkan bunyi 'berdesis' – jumpalah doktor jika batuk/selesema berpanjangan.
Hepatitis B	<ul style="list-style-type: none"> • Jangkitan melebihi 6 bulan akan menyebabkan masalah hati kronik, termasuklah kegagalan hati. Ia juga boleh menyebabkan kanser hati.
Polio	<ul style="list-style-type: none"> • Polio bukan paralitik menyebabkan kesakitan dan/atau kekejangan otot di bahagian leher dan tulang belakang. Polio paralitik boleh melumpuhkan sesetengah jenis otot, seperti otot untuk bernafas dan otot kaki. • Sindrom pascapolio berlaku bertahun-tahun selepas pulih. Otot yang terjejas dahulu akan menjadi lemah sedikit demi sedikit.
Hib (Haemophilus influenza Jenis B)	<ul style="list-style-type: none"> • Antara komplikasi yang mungkin berlaku ialah meningitis, yang boleh mengakibatkan kerosakan otak.
Campak	<ul style="list-style-type: none"> • Komplikasi biasa ialah jangkitan telinga yang menyebabkan kehilangan pendengaran kekal. • Antara komplikasi jangka panjang ialah <i>subacute sclerosing panencephalitis</i> (SSPE). Ia berkembang dengan perlahan tapi boleh merosakkan otak.
Beguk	<p>Komplikasi termasuklah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keradangan testikel (orkitis) atau ovari (ooforitis). • Orkitis boleh menyakitkan dan mengecilkan saiz testikel tapi jarang menjadi punca ketidaksuburan. • Ensefalitis dan meningitis (keradangan lapisan selaput otak dan saraf tunjang).
Rubela	<ul style="list-style-type: none"> • Jarang menyebabkan masalah serius dalam kanak-kanak. • Wanita mengandung yang dijangkiti di awal kandungan berdepan dengan 1 per 5 kemungkinan masalah, seperti keguguran dan kecacatan serius semasa lahir.

Penyakit-penyakit ini sudah jarang berlaku hari ini kerana vaksin penyakit ini telah lama dimasukkan dalam Program Imunisasi Kebangsaan. Namun, ia masih menjadi satu masalah. Malangnya, terdapat ibu bapa yang enggan memberikan vaksin kepada anak mereka dan ini menyebabkan penularan wabak dalam skala kecil dari masa ke masa. Bergantung kepada imuniti kelompok sahaja tidak mencukupi kerana anak anda boleh terdedah kepada penyakit ini (melalui pembawa atau pesakit) pada bila-bila masa.



Vaksinasi pilihan terbaik

Untuk mencegah penyakit dan komplikasinya, perlindungan adalah penting. Berbincanglah dengan pakar pediatrik untuk mengetahui mengapa vaksinasi tidak boleh ditangguhkan atau bagaimana anda boleh memberi vaksin kepada anak anda untuk melindunginya daripada penyakit-penyakit berjangkit ini.

Berita palsu!

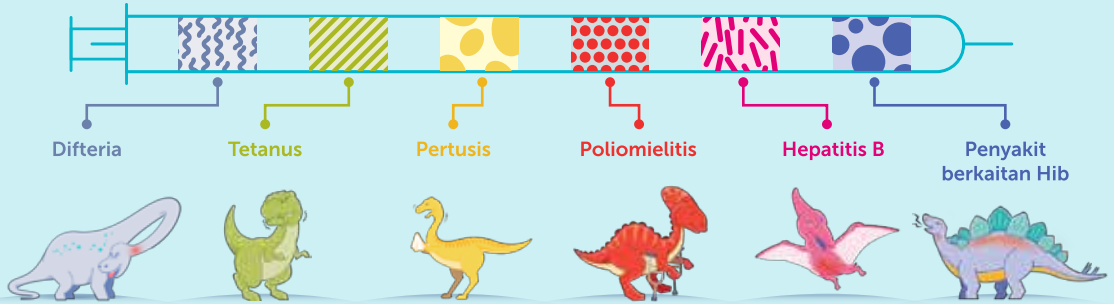
Dakwaan bahawa SSPE disebabkan oleh vaksin campak adalah palsu. SSPE disebabkan oleh penyakit campak, bukan vaksin. Kajian menunjukkan bahawa vaksin campak mencegah penyakit campak, oleh itu ia juga mencegah SSPE.

Ingatlah, vaksinasi menyelamatkan nyawa. Walaupun tidak menjamin keimunan sepenuhnya daripada penyakit tersebut, vaksinasi akan mengurangkan penderitaan anak anda jika dijangkiti. Ini jauh berbeza dengan kanak-kanak yang tidak divaksin yang akan menderita dan mungkin diancam maut. Kita hendaklah sekurang-kurangnya cuba untuk melindungi anak kita dan mencegah penyakit daripada berlaku, serta cuba mengurangkan risiko jangkitan sebaik mungkin. **PP**

Sumbangan daripada



JANGAN BIARKAN ANAK ANDA MENJADI SASARAN MUDAH



Perlindungan tinggi (primer) terhadap penyakit-penyakit berbahaya yang mengancam nyawa termasuk difteria, tetanus, pertusis, poliomielitis, hepatitis B dan penyakit invasif yang disebabkan oleh *Haemophilus influenzae* jenis B¹



Menyediakan imunisasi primer dan penggalak bagi setiap peringkat usia^{1,2}

500,000,000+



> 500 juta orang telah diimunisasi dengan vaksin Sanofi Pasteur pada tahun 2016²



> 1 bilion dos vaksin dihasilkan setiap tahun²

Bincang dengan doktor anda mengenai cara mencegah jangkitan daripada penyakit-penyakit ini



References: 1. Sanofi, Sanofi Pasteur Vaccines. Available at <https://www.sanofi.com/en/your-health/vaccines>. Accessed on 20 January 2020. 2. Sanofi. Creating vaccines, protecting life. Available at <https://www.sanofi.com.my/en/healthcaresolutions/vaccines>. Accessed on 20 January 2020.



Kita semua tahu bahawa secara amnya kebersihan diri amat penting untuk mencegah kebanyakan penyakit. Namun, bagi jangkitan rotavirus, kebersihan diri sahaja mungkin tidak memadai.

Bebaskan Diri daripada Rantainya Rotavirus #Rotavirusfree

Oleh **Dr Husna Musa**, Pakar Pediatrik, **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Pediatrik dan Neonatologi

Pencemaran rotavirus boleh berlaku dengan mudah – hanya seorang pembawa rotavirus diperlukan untuk menyebarkannya kepada orang lain dalam lingkungan sosialnya. Satu kajian di pusat jagaan kanak-kanak mendapati sampel rotavirus hidup pada hari ketiga di atas permukaan yang sering disentuh berdekatan ruang memakai lampin (seperti sinki, penutup bakul sampah dan pemegang peti sejuk) dan juga di atas tangan penjaga. Persekitaran rumah juga berisiko kerana rotavirus adalah sangat kebal serta boleh tahan dengan bahan pencuci biasa.

Bersih, tapi tak cukup bersih

Membasuh tangan dengan sabun dan air seperti biasa

adalah kurang berkesan terhadap rotavirus. Penggunaan pencuci tangan berasaskan alkohol diperlukan untuk situasi ini. Malangnya, ini bukanlah amalan mencuci tangan yang biasa, jadi pencemaran boleh berlaku melalui sentuhan objek/ permukaan, seperti suis lampu, tombol pintu, telefon bimbit, alat kawalan tv, kunci, cawan, sudu garpu, pinggan mangkuk dan sebagainya.

Ini memudahkan penyebaran rotavirus kepada orang lain. Lebih teruk lagi, rotavirus berupaya bertahan lama pada permukaan kering sehingga dua bulan! Bayi dan kanak-kanak lebih terdedah kerana mereka sering memasukkan tangan/jari dan objek lain ke dalam mulut. Sistem imun mereka juga masih belum

matang, jadi mereka akan terkesan dengan lebih serius akibat jangkitan rotavirus.

Perubuhan Kesihatan Sedunia menganggarkan bahawa rotavirus menyebabkan lebih 215,000 kematian kanak-kanak bawah 5 tahun pada 2013. Rotavirus juga pernah menular di Malaysia, dengan penularan terbaru di Sabah pada tahun lepas.

Gejala yang tidak jelas

Tanda dan gejala utama rotavirus termasuklah cirit-birit teruk, muntah, demam dan sakit perut. Gejala-gejala ini juga boleh muncul dalam penyakit lain, jadi ibu bapa mungkin tidak akan menyangka bahawa ia adalah penyakit rotavirus.

Dehidrasi boleh membawa maut

Cirit-birit dan/atau muntah yang teruk boleh mengakibatkan dehidrasi di kalangan bayi dan kanak-kanak kecil serta memerlukan rawatan intravena di hospital. Dehidrasi teruk boleh mengancam nyawa, jadi jangan berlengah-lengah untuk mendapatkan rawatan.



Kelewatan mendiagnosis rotavirus akan memberi lebih masa untuk rotavirus tersebar dan mencemari rumah kerana pencegahan awal tidak diambil sewajarnya. Ahli keluarga lain di rumah berhadapan risiko jangkitan melalui objek/permukaan tercemar. Tetamu juga berisiko untuk membawa pulang virus itu ke rumah dan menjangkiti anak mereka tanpa disedari.

Bagaimana pencemaran boleh berlaku

- Bayi anda cirit-birit dan terkena lampinnya. Ia mungkin bocor, lalu mencemari pakaian, tilam dan/atau mainan.
- Tangan anda terkena virus apabila memegang lampinnya. Jika tidak dibasuh, anda akan menyebabkan lebih banyak penyebaran pencemaran, contohnya pada bakul baju, mesin basuh, dll.
- Pakaian, tilam atau mainan yang tercemar dan tidak dibersihkan dengan baik juga menjadi sumber pencemaran dan/atau jangkitan yang seterusnya.
- Ini mengakibatkan kes cirit-birit "tanpa sebab" yang kerap, lalu kitaran jangkitan akan terus berulang.

Bagaimana cara menghentikan pencemaran?



Tangan: Selain membasuh tangan dengan sabun dan air, gunakan pencuci tangan berasaskan alkohol dengan segera selepas menyentuh barang yang terdedah pada cirit-birit (lampin, pakaian kotor, dll.)



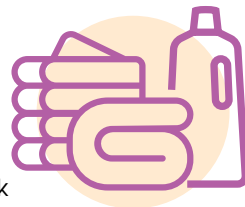
Barang tercemar: Basuh secara berasingan dan uruskannya dengan cermat. Tambah larutan peluntur klorin pada cucian dan pakai sarung tangan getah jika membasuh menggunakan tangan. Basuh/nyahjangkit sarung tangan selepas digunakan.

Permukaan yang mungkin tercemar:

Gunakan disinfektan berasaskan klorin (seperti peluntur klorin) untuk membersihkan permukaan sepenuhnya. Bancuh mengikut arahan di label dan lap permukaan dengan teliti (agar kuman dan virus dibunuh sepenuhnya). Buka laluan udara semasa/selepas mengelap agar tidak menghidu wasap berlebihan.



Lindungi katil: Guna sarung tilam untuk mengelakkan najis lampin meresap ke dalam tilam. Basuh sarung tilam yang tercemar dengan larutan peluntur klorin. Sarung tilam yang amat tercemar lebih baik dibuang dengan cermat agar tidak mengotorkan barang lain.



Nota: Peluntur klorin tidak sesuai untuk sesetengah bahan (bulu biri-biri, sutera, dll.) dan boleh merosakkan fabrik berwarna.

Memahami cara untuk mengelak penyebaran rotavirus adalah penting, namun sebagaimana penyakit lain, mencegah penyakit itu sendiri lebih baik. Anda boleh berikan anak anda vaksin rotavirus seawal umur 2 bulan, jadi rujuklah pakar pediatrik sekiranya dia belum divaksin. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Dalam persediaan menjadi ibu bapa baru atau melahirkan bayi?

Berbincang dengan pemberi penjagaan kesihatan tentang
prevention of rotavirus gastroenteritis.

Cirit-birit rotavirus sangat biasa dan berkemungkinan
bertambah serius.¹

Rotavirus menjangkiti **hampir semua kanak-kanak** yang berumur 5 tahun dan ke bawah.¹

Bayi paling mudah terdedah kepada penyakit rotavirus yang boleh menyebabkan **cirit-birit dan muntah yang teruk**, menjadikan mereka berisiko menjadi **dehidrat** dan **masuk wad**.¹

Walaupun kebersihan dan penyusuan amat penting, tetapi masih tidak cukup untuk mencegah cirit-birit rotavirus. Vaksinasi untuk mencegah cirit-birit rotavirus merupakan cara yang paling berkesan untuk melindungi bayi anda.¹⁻³



Rujukan: 1. European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC Expert opinion on rotavirus vaccination in infancy. Stockholm: ECDC; 2017. 2. Tate JE, *et al.* Lancet Infect Dis. 2012; 12(2): 136-41. 3. Rotavirus gastroenteritis. World Health Organization. Accessed June 2019. Available at: <http://www.emro.who.int/health-topics/rotavirus-gastroenteritis/disease-and-epidemiology.html>

PM-MY-ROT-ADVT-200004 02/2020

GlaxoSmithKline Pharmaceutical Sdn Bhd (3277-U)

© 2020 GSK group of companies or its licensor

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor anda

Is your child falling behind on growth?

REIGNITE GROWTH & LEARNING.

Scientifically formulated to support increase of Height & Weight



- Energy Dense Formula*
- High Quality Protein
- 100% of Iron & Zinc**

- Sphingomyelin
- DHA
- Choline & Lutein



WYETH NUTRITION CARELINE
 1-800-88-5526
 www.wyethnutrition.com.my

Request a **SAMPLE** today!

Important Notice:
 ASCENDA™ is NOT FOR INTRAVENOUS USE. Not to be used for infants below 12 months of age, not as breastmilk substitute.
 *1 kcal/ml. **According to Malaysia Recommended Nutrient Intakes (RNI) (2017) (in 2 servings), age 1-7 years
 Note: ASCENDA™ sample is 200gm

Selain daripada genetik, antara faktor lain yang mempengaruhi tumbesaran adalah pemakanan dan gaya hidup yang aktif. Pemakanan yang baik berperanan untuk mendorong tumbesaran fizikal dan menyokong perkembangan mental kanak-kanak.



Pendekatan Sihat untuk Mengejar Tumbesaran Anak Anda

Oleh **Dr Tan Sue Yee**, Pakar Pemakanan dan Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia

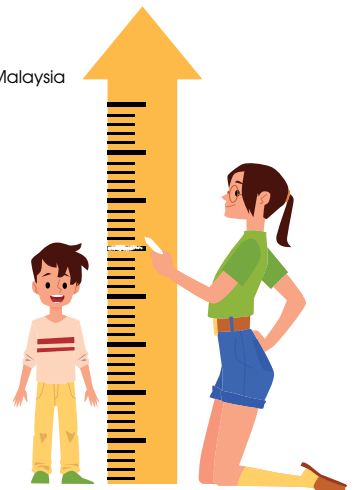
Kanak-kanak membesar dengan pantas pada usia bayi dan tahun-tahun awal kanak-kanak. Untuk menyokong tumbesaran dan perkembangan yang baik, mereka harus mendapat tenaga dan nutrien yang secukupnya. Ini satu kerisauan bagi ramai ibu bapa, terutamanya jika tabiat pemakanan atau kepelbagaian diet anak mereka tidak memuaskan, contohnya memilih makan, kerana risiko kurang berat badan dan tumbesaran lambat akan meningkat.

Jika dibiarkan tanpa penyelesaian, kekurangan pemakanan atau kebantutan boleh **menjejaskan**

perkembangan motor dan kognitif anak secara langsung. Ini menghalang proses pembelajarannya akibat kekurangan tenaga dan minat untuk belajar, lalu menyebabkan prestasi akademik yang lemah. Ia juga dikaitkan dengan keabnormalan tingkah laku, serta boleh menyekat perkembangan fungsi imun.

Pantau tumbesaran anak anda

Setiap sesi pemeriksaan berkala dengan pakar pediatrik perlu dihadiri. Anda juga perlu memantau tumbesaran anak anda secara kerap (contoh:



seminggu sekali) di antara temu janji dengan doktor.

Ukur dan catatkan berat dan tinggi anak anda mengikut umur menggunakan penimbang dan pita pengukur atau carta ketinggian. Jika berat/tingginya tidak

menunjukkan corak tumbesaran yang sewajarnya atau dia kurang atau tidak bertambah berat badan sepanjang tempoh 2-3 bulan, ini

mungkin menunjukkan masalah seperti tumbesaran lambat. Penilaian lebih terperinci dengan pakar kesihatan yang sah diperlukan.



Pemakanan sihat ialah kuncinya

Terapkan tabiat pemakanan sihat dan seimbang dari usia yang kecil bagi menggalakkan tumbesaran sihat anak anda dan mencegah tumbesaran lambat atau kebantutan. Ini menjamin agar dia menerima nutrien lengkap untuk tumbesaran dan terbiasa dengan pilihan pemakanan yang sihat.

Berikut merupakan beberapa keperluan nutrien asas dan kepentingannya:

Kalori

Karbohidrat dan lemak perlu menjadi sumber tenaganya yang utama untuk tumbesaran dan perkembangan sewajarnya. Berikan pilihan makanan sihat yang tinggi nutrien dan tenaga daripada semua kumpulan makanan pada setiap hidangan seperti ubi keledak, jagung, buah-buahan, susu, telur, dsb. Elakkan kalori kosong seperti minuman bergas atau gula-gula.

Protein

Ia merupakan asas binaan utama untuk tisu baharu, otot dan antibodi untuk melawan jangkitan. Berikan anak anda dua hidangan susu, yogurt atau keju, serta satu atau dua hidangan daging tanpa lemak, ayam, ikan, telur, tauhu atau tempe setiap hari untuk mendapat protein yang secukupnya.

Nutrien lain yang penting untuk tumbesaran

Apabila anak anda gagal mengekalkan pertambahan berat badan yang secukupnya, ambil langkah sewajarnya untuk memastikan dia menerima vitamin dan mineral yang cukup untuk mengejar tumbesaran. Pengambilan yang tidak mencukupi akan memburukkan keadaan dan menyebabkan tumbesaran yang kurang ideal. Berikut adalah beberapa vitamin dan mineral penting:

Zink. Perlu agar sel berkembang dan bertambah dengan baik, terutamanya semasa fasa tumbesaran pantas. Ia juga membantu membina protein dan menyokong sistem imun yang sihat. Kajian menunjukkan zink yang mencukupi penting untuk mengejar tumbesaran dan suplemen mungkin diperlukan, tapi sila rujuk doktor terlebih dahulu.

Zat besi. Mineral penting untuk membawa oksigen daripada peparu ke seluruh tubuh dan satu komponen penting dalam tisu otak. Kekurangannya menyebabkan impuls saraf lebih perlahan atau kerosakan kekal pada otak anak, terutamanya jika ia terjadi dalam tempoh dua tahun pertamanya. Rujuk doktor sebelum memberi anak anda suplemen zat besi.

Vitamin A. Untuk perkembangan mata yang baik, dan perlu untuk pembelajaran visual-kognitif. Satu kajian tempatan, South East Asian Nutrition Survey (SEANUTS), mendapati 1 dalam 25 kanak-kanak kekurangan Vitamin A.

Kalsium & vitamin D. Untuk tulang dan gigi yang kuat, serta kesihatan mulut yang baik. Kekurangannya menyebabkan ricket, kelemahan otot atau kelewatan perkembangan motor. Kajian SEANUTS mendapati kekurangan Vitamin D amat tinggi dan menjejaskan hampir 1 dalam 2 kanak-kanak. Untuk mengejar tumbesaran secara optimum, sertakan makanan kaya atau diperkayakan dengan kalsium dan vitamin D, seperti susu, dalam pemakanan anak anda.

Tumpukan pada pemakanan menyeluruh

Ibu bapa perlu mengambil pendekatan holistik terhadap pemakanan dan menyediakan pelbagai makanan kaya nutrien untuk anak mereka sejak peringkat awal untuk menyokong perkembangan kognitif dan tumbesaran fizikal yang seimbang dan menyeluruh. **Semua nutrien adalah penting, jadi jangan hanya tumpukan pada satu nutrien sahaja.**

Sebagai ibu bapa, ia menjadi tanggungjawab anda untuk menjaga keperluan pemakanan anak anda. Jangan terlalu bergantung kepada orang lain, seperti pengasuh, pembantu rumah atau datuk dan nenek. Jadi lebih proaktif dalam memantau tumbesaran dan perkembangan anak anda. Galakkannya untuk hidup lebih aktif dengan menjadikan aktiviti fizikal sebahagian daripada aktiviti tetap keluarga anda. **PP**



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Ketika membeli bahan makanan di pasar, ibu bapa perlu mempertimbangkan pelbagai faktor. Selain nilai pemakanan, kita juga perlu memberi tumpuan kepada aspek keselamatan dan kualiti makanan.

Pilihan Makanan Yang Tepat & Selamat

Oleh **Dr Yasmin Ooi**, Pakar Pemakanan dan Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia

Keselamatan makanan bermaksud memastikan makanan selamat daripada risiko kimia, fizikal atau biologi, bermula daripada proses pembuatan sehingga penggunaan. Ini adalah penting untuk mencegah sebarang ancaman kesihatan daripada makanan yang tidak selamat. Makanan yang tercemar mungkin mengandungi patogen yang boleh menyebabkan penyakit bawaan makanan seperti keracunan makanan, taun/kolera, demam tifoid (kepialu), hepatitis A dan disentri.

Ketika tempoh Perintah Kawalan Pergerakan yang

bermula pada Mac 2020, ramai orang mula memasak di rumah dengan lebih kerap, dan perlu membeli lebih banyak bahan mentah dari pasar. Pesanan khidmat penghantaran juga meningkat secara mendadak. Oleh itu, kita perlu berwaspada dengan keselamatan makanan ketika membeli-belah.

Dari kebun dan kilang...

Keselamatan makanan bermula ketika penghasilan makanan, di kebun dan kilang, sebelum hasil dan produk makanan memasuki pasaran. Dari segi undang-undang, Malaysia mempunyai Akta

Makanan 1983 dan Peraturan-peraturan Makanan 1985 yang mengawal penghasilan dan perdagangan makanan.

Piawaian tempatan dan antarabangsa yang menyeluruh, seperti ISO 22000 (piawaian keselamatan makanan antarabangsa), MyGAP (Amalan Pertanian Baik Malaysia), GMP (Amalan Perkilangan Baik), HACCP (Analisis Bahaya dan Titik Kawalan Kritikal) dan MeSTI (Skim Makanan Selamat Tanggungjawab Industri), juga dilaksanakan untuk memastikan dan mengawal keselamatan dan kualiti makanan semasa proses penghasilan.

...ke troli dan bakul



Kebanyakan pengguna tidak boleh mengawal sendiri proses penghasilan makanan, tetapi kita boleh memastikan kita membeli makanan secara selamat di pasar. Berikut adalah beberapa langkah:



● Utamakan kebersihan.

Pertama sekali, pilih kedai/ pasar yang bersih untuk membeli-belah. Selalu cuci beg kitar semula anda. Bagus juga jika anda dapat membasmi kuman di troli atau bakul sebelum membeli-belah.



● Periksa pembungkusan.

Pastikan tiada lubang atau kesan koyak. Jangan ambil bungkusan/tin yang kemek, berkarat atau kembung. Pastikan juga penutup/ kedap keselamatan belum dibuka.

● **Lihat tarikh luput.** Mana-mana produk tidak boleh dijual atau diguna selepas tarikh "**luput**" atau "**guna sebelum**", walaupun ia masih kelihatan elok. Produk yang mempunyai tarikh "**baik sebelum**" pula masih boleh diguna selepas itu jika ia belum rosak.

● Kesan tempat asal

produk. Pastikan alamat pengeluar dan pengedar dinyatakan pada bungkusan agar anda boleh mengesan sumber asal produk tersebut. Sesetengah produk mempunyai kod QR untuk mengesan sumber asalnya, serta tempat pengeluaran dan pengedaran.

● Sahkan kesahihan

produk. Sentiasa awasi jika ada kes pemalsuan produk. Buat kajian sendiri dan periksa tanda kesahihan pada bungkusan produk seperti yang dimaklumkan oleh pengeluar asal.

● Ambil barangan mengikut turutan.

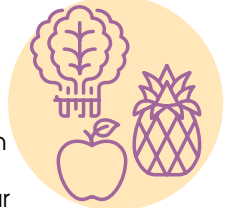
Sediakan senarai membeli-belah untuk memudahkan proses pembelian. Ambil bahan kering dan tidak mudah rosak terlebih dahulu. Produk sejuk beku dan



hasil segar perlu diambil akhir sekali. Letakkan buah dan sayur di atas barang lain.

● Asingkan mengikut jenis.

Kumpulkan semua bahan sejuk beku bersama agar kekal sejuk lebih lama. Letak daging, ayam dan makanan laut dalam bekas/beg plastik untuk mengelakkan airnya menitis pada barang lain. Asinkannya daripada sayur, buah dan makanan lain.



● Bawa pulang secepat mungkin.

Makanan mudah rosak tidak boleh berada di luar peti sejuk lebih daripada 2 jam (atau 1 jam dalam cuaca panas). Guna kotak penyejuk jika anda perlu ke tempat lain selepas membeli-belah. Pada hari yang panas, letak makanan di dalam kereta dan jangan letak dalam bahagian but kereta.

Penghantaran makanan dan barang runcit

- Pilih restoran yang anda pasti dengan kualiti dan kebersihannya, misalnya restoran yang anda biasa kunjungi.
- Restoran yang mempunyai sijil BeSS (Bersih, Selamat dan Sihat) adalah lebih selamat. Tanya atau periksa dalam talian sebelum membuat pesanan.
- Premis makanan yang baik akan menyertakan tiket untuk maklumkan masa makanan disediakan. Buang jika ia telah berada dalam transit lebih daripada 4 jam.
- Periksa bungkusan makanan atau produk sama ada terdapat kerosakan atau pencemaran semasa barang diterima.
- Jangan terima makanan atau barang runcit yang kelihatan atau berbau tidak elok. Maklumkan kepada kedai/premis tentang hal ini.

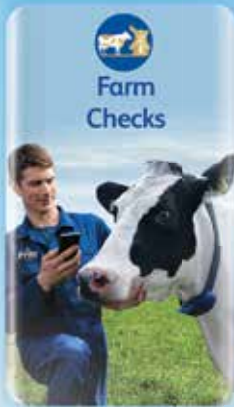
Setiap tahun, penyakit bawaan makanan menyebabkan berjuta-juta orang jatuh sakit dan ramai yang meninggal dunia, dan kebanyakannya terdiri daripada kanak-kanak. Penyakit ini boleh menjejaskan hidup, terutamanya bagi kumpulan yang lebih lemah seperti bayi, kanak-kanak kecil, warga emas dan pesakit kronik atau yang terjejas imuniti. Oleh itu, amat penting bagi kita untuk mencegah penyakit bawaan makanan dengan mengamalkan kebersihan dan mengambil langkah-langkah di atas. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Baharu TrackEasy



Imbas & Jejak Perjalanan Susu* Anda dari The Netherlands



*Hanya untuk tin Friso Gold® & Frisumum Gold® 900g.

Aveeno Baby®

CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN

UNLOCK THE POWER OF OATS



COLLOIDAL OAT
Locks in moisture for 24 hours



OAT ESSENCE EXTRACT
Helps relieve itch



OAT OIL
Helps strengthen barrier



CERAMIDE
Helps prevent the recurrence of extra dry skin



PEDIATRICIAN RECOMMENDED

Aveeno Baby®

Dermexa
MOISTURIZING CREAM

colloidal oatmeal • skin protectant

Clinically proven to help reduce itching and irritation

Clinically shown to soothe baby's skin

Net Wt. 141g

Aveeno Baby®

Dermexa
MOISTURIZING WASH

colloidal oatmeal & soothing oat essence

Formulated to gently cleanse without damaging the skin's barrier

Fragrance-free, soap-free. No added Paraben, Phthalate-free

236 mL

AVN10004F



No added paraben



Phthalate-free



Hypoallergenic



Fragrance-free

For more information, like us on myaveeno

Johnson & Johnson Sdn Bhd | Level 8, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia



Berkawan mungkin kelihatan seperti sesuatu yang mudah dan senang tetapi ia mungkin mencabar bagi sesetengah kanak-kanak. Dan seperti mana-mana hubungan yang lain, mengekalkan persahabatan juga memerlukan usaha.

Cara-cara Untuk Berkawan

Oleh **Dr Yang Wai Wai**, Pakar Psikologi Klinikal Kanak-Kanak

Rakan pertama kanak-kanak biasanya ialah adik-beradik mereka, diikuti dengan sepupu atau jiran, kemudian rakan sekelas di pusat jagaan dan tadika. Setiap kanak-kanak mempunyai perangai dan perwatakan yang berlainan. Kanak-kanak yang senang mesra juga memerlukan masa untuk menjadi rapat dengan yang lain dan menjalinkan persahabatan. Kanak-kanak yang paling berkeyakinan pun mungkin menghadapi kesukaran berkawan, terutamanya jika pendekatan mereka keterlaluan terhadap kanak-kanak yang pendiam. Mujurlah, berkawan adalah kemahiran yang boleh dikembangkan, dan ibu bapa berperanan besar dalam mengajar kanak-kanak cara untuk berkawan.

Galakkan kemahiran sosial

Ibu bapa boleh bermula dengan membantu anak membina kemahiran sosial yang diperlukan, dan ini termasuklah kemahiran berbual, kawalan emosi dan kemahiran interpersonal. Kanak-kanak yang bagus dalam kemahiran interpersonal seperti rasa empati, mengambil sudut pandangan yang berbeza dan membuat pertimbangan moral selalunya adalah popular dan disukai rakan-rakan mereka.



Terdapat tiga aspek utama dalam membantu anak anda:

- **Jadilah jurulatih emosi.**

Berbual dengan anak anda tentang perasaannya menggunakan pendekatan yang mengerti dan membantu. Ini membolehkan dia belajar tentang emosi dan mengawalinya dengan lebih baik, dan akan meningkatkan empati dan kebolehan mengambil berat tentang orang lain. Komunikasi terbuka juga memberi anda peluang untuk mendalami pengalaman emosi anak anda dalam dunia sosialnya.

- **Amalkan pengasuhan autoritatif.** Selitkan

perbincangan dan penerangan

tentang peraturan kerana ini dapat membantu membentuk tingkah laku dalam konteks hubungan yang rapat. Kanak-kanak yang dibesarkan sebegini selalunya lebih berdiskusi, kurang agresif dan pandai mengawal diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

- **Jadilah teladan yang baik dalam komunikasi berkesan.**

Selain daripada melibatkan anak dalam perbualan dua hala, berlatih mendengar kata-kata anak secara aktif – ini termasuklah memberikan pandangan mata yang bersesuaian



dan menghalakan badan anda kepada dia ketika dia bercakap. Tumpukan perhatian penuh terhadap apa yang diperkatakan dan balas dengan jawapan yang sepatutnya untuk menunjukkan yang anda sedang mendengar. Ingat, kanak-kanak melihat dan belajar daripada orang dewasa, jadi awasi cara percakapan anda.

Berikan idea untuk perbualan

Anak anda mungkin tidak pasti bagaimana untuk memulakan dan menghabiskan perbualan. Ajar asas kepada dia dan tunjukkan bagaimana anda menggunakannya semasa berinteraksi dengan orang lain. Anda juga boleh tunjukkan kepada anak bagaimana untuk menangani situasi sosial yang mungkin sukar baginya, seperti apabila dia mahu menyertai rakan-rakannya yang sedang bermain, apa yang perlu dibuat atau disebut.

Anda boleh berlatih dengan anak anda. Jika dia berasa kekok, anda boleh cuba dengan menggunakan barang mainan sebagai rakan perbualan dan tunjukkan bagaimana perbualan boleh berlangsung dari situ.

Kesudahannya anda masih perlu beralih kepada perbualan secara bersemuka dengan anak anda (dengan melakonan situasi) kerana ini dapat membantu dia mengenali bahasa badan dengan lebih baik. Elakkan daripada asyik bertanya atau membolot perbualan – anda mahu dia bercakap untuk diri sendiri!

Asas perbualan mudah untuk kanak-kanak

- **Mulakan dengan sapaan.** Terdapat banyak cara untuk memulakan perbualan, dan kebanyakannya bermula dengan sapaan mudah, cth: "Hai, nama saya Aishah. Apa nama awak?", "Apa yang awak sedang main/ buat tu?" atau "Boleh saya main juga?"
- **Apa yang mahu dibualkan?** Topik perbualan boleh melancarkan atau menghentikan sebarang perbualan. Terdapat banyak topik yang boleh digunakan, cth: "Apa permainan/ makanan/warna kegemaran awak?"
- **Bergilir-gilir semasa berbual.** Ajar anak untuk berkongsi dan mendengar semasa berbual. Cara mudah untuk mengajak orang lain berbual ialah dengan soalan yang terbuka, cth: "Dalam banyak-banyak kartun, yang mana awak rasa paling baik?", "Saya suka makan ayam goreng dan minum jus tembikai. Bagaimana pula dengan awak?" atau "Kenapa awak suka warna biru?"
- **Bagaimana untuk menghentikan perbualan?** Anda perlu mengajar anak anda menamatkan perbualan secara sopan, cth: "Seronok berbual dengan awak," atau "Saya kena pergi dulu, jumpa lagi!"

Manusia ialah makhluk sosial

Perkembangan kemahiran interpersonal adalah penting kerana anak anda akan mendapat manfaat apabila dia boleh bergaul dengan lebih baik dengan orang lain. Mereka yang dapat berkawan dengan baik akan mendapat sokongan sosial di dalam kehidupan mereka untuk perkara yang mereka

lakukan dan pengalaman yang mereka lalui. Malah, sebilangan orang yang bertuah menikmati persahabatan yang kekal ke hujung hayat. Oleh itu, cubalah untuk membina kemahiran sosial anak anda dengan mengajar dan membimbing dia setiap kali berpeluang. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



ANAK YANG CERGAS, BELAJAR DENGAN CEPAT



**MENYOKONG SISTEM
PERTAHANAN BADAN**



**PEMBELAJARAN
CEPAT**



Imbas untuk sampel
percuma anda di sini



Pureen* Natural-H



Produk Mandian yang Lembut untuk
Rambut dan Kulit Sensitif Bayi

- ✓ **Hypoalergenik dan Telah Diuji secara Dermatologi**
- ✓ **pH Seimbang dan Tanpa Sabun**
- ✓ **Diperkaya dengan Ekstrak Portulaca dan Aloe Vera Organik**
- ✓ **Tidak Pedih Mata dan Diperkaya dengan Protein Gandum (untuk Syampu dan Mandian Seluruh Badan Bayi sahaja)**
- ✓ **Tanpa Paraben, Alkohol, SLS, Pewarna dan Bahan Perengsa yang lain.**



www.pureen.com.my
*Registered Trademark of Pure Laboratories Inc., USA
Diedarkan oleh Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd. (007775-T)

