

# NIOSH UPDATES

## Issue 12, Volume 11, 2018

### OSH SUSTAINABILITY APPROACH FOR CONSTRUCTION INDUSTRY

PUBLIC AWARENESS SEMINAR SERIES 2018

16 AUGUST 2018 : NIOSH BANDAR BARU BANGI

NATIONAL INSTITUTE OF OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH (NIOSH)



Makan secara sihat di hari raya



# OSH SUSTAINABILITY APPROACH FOR CONSTRUCTION INDUSTRY

**PUBLIC AWARENESS SEMINAR SERIES 2018**

**16 AUGUST 2018 : NIOSH BANDAR BARU BANGI**

The Occupational Safety and Health Act 1994 (OSHA 1994), which is based on the concept of self regulation places the responsibility to ensure Safety and Health of workers on those who create the risk. As such, it is important that both employer and employees undertake the responsibility to provide a safe and healthy workplace.

## WHO SHOULD ATTEND

OSH Practitioners , Safety Professionals , Safety and Health Committee Members, Project Managers, Safety Trainers, Regulatory Personnel, Factory Managers & Supervisors, Academician, Industrial Hygienist, Engineers, ERT Members, Fire Fighting Squad and Members from Unions.

**ONLINE Registration at <http://www.niosh.com.my>**

*For more information, please contact the secretariat :*

Phone: 03-8911 3877/ 3885/ 3874 (Ms. Halimatulsaadiah/Mr. Mohd. Amir) F : 03-8926 9841

Email : [seminar@niosh.com.my](mailto:seminar@niosh.com.my)



### Register Now!

Date	: 16 AUGUST 2018
Fee	: <b>RM 100.00/person</b>
Certificate	: Yes
Registration	: Online System / <a href="http://www.niosh.com.my">www.niosh.com.my</a>
CEP	: CEP Point is based on CEP Guidelines by DOSH
Payment	: <b>On-line payment system</b>



# OSH SUSTAINABILITY APPROACH FOR CONSTRUCTION INDUSTRY

**PUBLIC AWARENESS SEMINAR SERIES 2018**

**16 AUGUST 2018 : NIOSH BANDAR BARU BANGI**

NO.	SEMINAR : PROGRAMME AGENDA	TIME	TRAINER	DURATION
1	<b>REGISTRATION</b>	08:30 – 09:00		30 M
2	MANAGING OSH IN CONSTRUCTION ISSUES	09:00 – 10:00	<b>DOSH</b>	1 H
3	<b>TEA BREAK</b>	10:00 – 10:30		30 M
4	UPDATES ON LEGAL REQUIREMENTS ON OSH SERVICES IN MALAYSIA	10:30 – 11:30	<b>DOSH</b>	1 H
5	HIRARC IN CONSTRUCTION SITE	11:30-12:30	<b>NIOSH</b>	1 H
6	<b>LUNCH BREAK</b>	12 :30 – 14:00		1.5 H
7	EVALUATING HEALTH HAZARDS EFFECTIVELY	14:00 – 15:00	<b>NIOSH</b>	1 H
8	MANAGEMENT'S COMMITMENT TO EMPLOYEE	15:00 – 16:30	<b>NIOSH</b>	1.5 H
9	<b>TEA BREAK / CERTIFICATE COLLECTION</b>	16:30 -17:00		30 M



## Makan secara sihat di hari raya

**H**ari raya adalah hari untuk bergembira, bermaaf-maafan dan hari untuk mengeratkan tali persaudaraan di kalangan umat Islam di samping meraikan kejayaan beribadah kepada Allah SWT. Antara amalan yang menjadi tradisi dan dilakukan pada Hari Raya Aidilfitri adalah amalan ziarah-menziarahi antara sanak-saudara dan jiran tetangga. Selain daripada amalan kunjung-mengunjungi, hari raya juga dimeriahkan lagi dengan pelbagai juadah yang menjadi santapan buat tetamu. Pasti ketupat, lemang dan rendang menjadi juadah wajib yang akan dihidangkan bagi menjamu selera di hari raya.



# Makan secara sihat di hari raya

Biasanya, ramai di antara kita akan mengambil makanan yang berlebihan di hari raya. Hal ini tentunya disebabkan oleh setiap rumah yang dikunjungi akan menghidangkan makanan sebagai menghargai tetamu yang datang. Walaupun hari raya bermakna hari kemenangan untuk orang Islam setelah dengan taatnya menjalani ibadah berpuasa sebulan sebelumnya, ia tidak bermakna kita boleh makan apa saja di hari raya. Seharusnya, amalan pemakanan yang sihat tidak boleh dilupakan. Berikut adalah 7 panduan untuk makan secara sihat di hari raya.

## 7 panduan makan secara sihat di hari raya

1. Makan dalam saiz hidangan atau kuantiti yang kecil
2. Pilih makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan serta makanan yang kurang minyak, lemak dan santan
3. Pilih makanan yang tinggi serat untuk mengelakkan sembelit
4. Hadkan pengambilan makanan yang manis dan berlemak seperti dodol
5. Pilih buah-buahan segar sebagai pencuci mulut atau snek
6. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam seperti kerepek
7. Minum air kosong berbanding minuman berkarbonat atau minuman yang manis



# Makan secara sihat di hari raya

## Tuan rumah perlu peka

Namun begitu, anda sebagai tuan rumah pula perlulah peka dengan keperluan tetamu. Jika boleh, pastikan juga anda menghidangkan pilihan makanan yang lebih sihat untuk tetamu.

Panduan berikut mungkin boleh diikuti dalam penyediaan hidangan yang sihat kepada tetamu.

- Kurangkan gula, minyak dan lemak dalam penyediaan biskut dan kek raya. Gunakan  $\frac{1}{2}$  atau  $\frac{1}{2}$  daripada kuantiti gula yang biasa digunakan semasa menyediakan biskut dan kek raya
- Hidangkan pelbagai jenis sayur bersama hidangan utama
- Hidangkan minuman kurang manis bersama air kosong. Elakkan menghidangkan minuman berkarbonat
- Hidangkan buah-buahan pada setiap waktu makan sebagai pencuci mulut
- Sebelum memasak hidangan hari raya, sediakan daging yang telah dibuang lemak atau ayam yang telah dibuang kulit
- Kurangkan makanan yang bersantan, bergoreng dan berminyak dalam penyediaan hidangan di hari raya
- Gunakan ramuan tinggi serat untuk membuat biskut dan kuih raya seperti tepung bijirin penuh, oat dan buah prun



## BOOK REVIEW

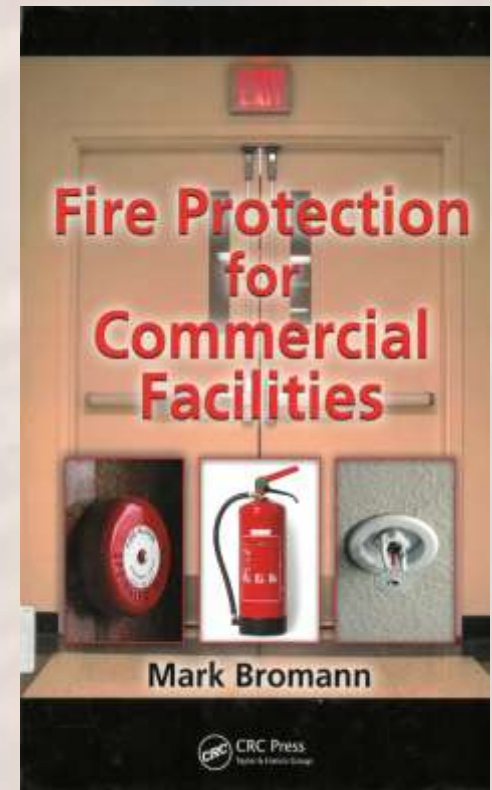
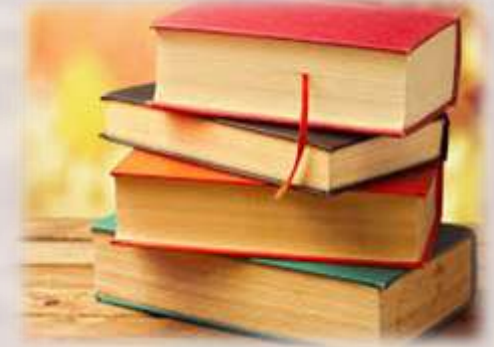
# Fire Protection for Commercial Facilities

by [Mark Bromann](#) (Author)

When confronted with a fire protection problem, building management is often desperately short on information and know-how in this critical component of protection for their own facility. It is not that the material is hard to grasp, but that there is so much of it that makes the task seem so daunting. Touching on the many subfields of fire protection engineering, **Fire Protection for Commercial Facilities** deconstructs the issues of fire prevention and life safety into easily digested information.

Written in a conversational tone that makes the concepts easy to understand, this book presents systems and practices that can increase a facility's ability to avoid fires, limit the development and spread of fires, and effectively control fires. It provides guidance for decision making regarding what can be effectively controlled in-house, and what should be contracted out to relieve the workload burden of the in-house staff. The information offered augments a broad range of expertise common to building or plant engineers, keeping them abreast of the divergent subfields of fire prevention.

Every facility manager dreams of the day when absolutely nothing goes wrong, the week where no new unforeseen problems occur. A fire protection problem is just one of the many emergencies that might spoil this dream. Delineating current and time-tested fire protection practices, this book explores the wide array of fire protection engineering applications encountered during typical facility operations so that facilities managers can be well-versed, informed, and better able to handle fire-related incidents.



## BOOK REVIEW

# Fire Protection for Commercial Facilities

by [Mark Bromann](#) (Author)

### Product details

**Hardcover:** 251 pages

**Publisher:** CRC Press; 1 edition (October 29, 2010)

**Language:** English

**ISBN-10:** 1439827206

**ISBN-13:** 978-1439827208

**Product Dimensions:** 6.2 x 0.8 x 9.2 inches

**Shipping Weight:** 2.4 pounds ([View shipping rates and policies](#))

**Average Customer Review:** [5.0 out of 5 stars](#) [1 customer review](#)

**Amazon Best Sellers Rank:** #5,206,165 in Books ([See Top 100 in Books](#))

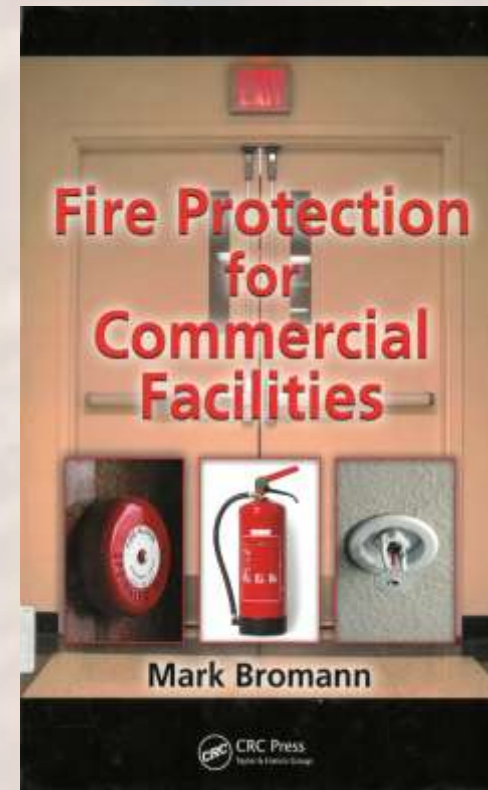
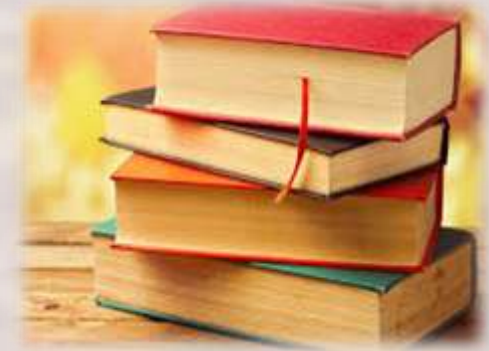
#2311 in [Books](#) > [Engineering & Transportation](#) > [Engineering](#) > [Industrial, Manufacturing & Operational Systems](#) > [Health & Safety](#)

#2324 in [Books](#) > [Science & Math](#) > [Technology](#) > [Safety & Health](#)

#6537 in [Books](#) > [Engineering & Transportation](#) > [Engineering](#) > [Materials & Material Science](#) > [Materials Science](#)

Would you like to [tell us about a lower price?](#)

If you are a seller for this product, would you like to [suggest updates through seller support?](#)



# Newspaper Cutting



**Headline** : 'Alhamdulillah saya masih hidup'  
**Publication** : Harian Metro  
**Date** : 13 Jun 2018  
**Page** : 08



nourulwahab  
Kuala Lumpur

nourulwahab -  
2018 is pengumuman merosole yang berkesan  
sangat. memang saya tahu, tapi helah  
hanya dapat ke satu-satu kam. Trogaf  
berdepan dengan helah. Tak jauh  
Pis 2. Projek by Fasilitas (Pavilion) Ge  
titi.

Walaupun 4 bina pekerja  
construction (Pis) (Pavilion) yang  
Rising camera tu geok in. Hal itu  
sangat penting.

Pis di situ. Besar yang berat hanya  
dipegang oleh ketiga-tiga mereka. Ini  
tumbang. Akaun itu betul-betul  
dalam beberapa meter.

Alhamdulillah. Tak dapat nak pun  
berdepan dengan itu. (Pis) (Pavilion) Ge  
titi.

**GAMBAR** yang dimuat naik di Instagram, Nourul.

## 'Alhamdulillah saya masih hidup'

**Kuala Lumpur:** Penyanyi Nourul Wahab berdepan detik mencemaskan apabila pintu besar tapak projek pembinaan kondominium mewah berhampiran Bukit Ceylon tumbang dan nyaris menghempasnya, kelmarin.

Nourul berkata, ketika kejadian dia sedang berjalan dari rumahnya di Bukit Ceylon ke bangunan berhampiran tapak projek berkenaan.

Katanya, kecuaiannya tiga pekerja warga asing ketika mengangkat pintu itu menyebabkan ia tiba-tiba tum-

bang dan jatuh hanya setengah meter dari tempat dia berjalan.

"Alhamdulillah saya masih hidup. Saya tidak dapat bayangkan bagaimana anak-anak akan membesar tanpa ibu mereka.

"Kecuaian berlaku disebabkan tiga pekerja terbabit leka. Pintu besar yang berat itu hanya dipegang tiga pekerja," katanya.

Menerusi gambar yang dimuat naik di Instagram, Nourul sempat merakamkan gambar pekerja terbabit.

**Headline** : Layan Tetamu  
**Publication** : Utusan Malaysia  
**Date** : 29 Jun 2018  
**Page** : 02



**LAYAN TETAMU** UM 2 29/6/18

PENGERUSI Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Kebangsaan (NIOSH), Tan Sri Lee Lam Thye melayan tetamu dalam Majlis Rumah Terbuka Aidilfitri NIOSH 2018 di Kuala Lumpur, semalam. - UTUSAN/JEFFRI IRAN

*Utusan  
Daily*

**Headline** : Kaki hancur digilis forklift  
**Publication** : Utusan Malaysia  
**Date** : 29 Jun 2018  
**Page** : 27



**KEADAAN** kaki kiri Mohd. Daniel Adha Mohd. Shafawe selepas digilis jentera forklift di sebuah kilang papan di Gua Musang, Kelantan, semalam.

## Kaki hancur digilis forklift

Oleh AIMUNI TUAN LAH  
pengarang@utusan.com.my

■ GUA MUSANG 27 JUN

**D**ISEBABKAN terlalu leka bermain, seorang kanak-kanak tidak menyedari sebuah forklift telah mengundur dan menggilis kaki kirinya sehingga hancur di sebuah kilang papan dekat Kawasan Perindustrian Gua Musang di sini hari ini.

Dalam kejadian pada kira-kira pukul 9.55 pagi itu, kaki Mohd. Daniel Adha Mohd. Shafawe, 6, dikatakan terpaksa dipotong kerana kecederaan yang serius selepas dirujuk ke Hospital Kuala Krai.

Mangsa tinggal di kawasan itu bersama bapanya, Mohd.

Selepas dimaklumkan saya terus ke Hospital Gua Musang dan melihat kakinya yang sudah hancur. Saya terkejut dengan kejadian itu kerana pada Hari Raya Aidilfitri baru-baru ini dia balik ke rumah saya di Kampung Batu Lima di sini.

**RUSLIDA KAMARAZAMAN**  
ibu

Shafawe Omar, 44, yang bekerja di kilang tersebut selepas berpisah dengan ibunya, Ruslida Kamarazaman, 38.

Ruslida berkata, pemandu forklift berkenaan dikatakan tidak sedar Mohd. Daniel bermain di belakang kenderaan berat itu.

"Kejadian hanya disedari apabila dia mendengar jeritan Mohd. Daniel," katanya di sini hari ini.

Menurut Ruslida, mangsa merupakan anak keenam daripada tujuh beradik dan tinggal bersama bekas suaminya di kilang itu sejak setahun lalu.

Ujarnya, dia mendapat tahu kejadian menimpa anaknya itu pada pukul 11.30 pagi.

"Selepas dimaklumkan saya terus ke Hospital Gua Musang dan melihat kakinya yang sudah hancur. Saya terkejut dengan kejadian itu kerana pada Hari Raya Aidilfitri baru-baru ini dia balik ke rumah saya di Kampung Batu Lima di sini.

"Ketika itu dia sungguh gembira kerana dapat berjumpa dengan adik-beradiknya yang lain," katanya.

Sementara itu, Ketua Polis daerah, Superintenden Mohd. Taufik Maidin ketika dihubungi memberitahu, pihaknya belum menerima sebarang laporan daripada ibu bapa mangsa.

Masyarakat  
Caring

**Headline** : Mati dihempap jentera penggelek  
**Publication** : Kosmo  
**Date** : 25 Jun 2018  
**Page** : 17

Mayat pekerja ladang warga Indonesia ditemui terperosok di bawah jentera berat

# Mati dihempap jentera penggelek

**MIRI** - Seorang pekerja ladang warga Indonesia ditemui mati dalam keadaan menyayat selepas dihempap jentera penggelek tanah yang dipandunya di Ladang Kelapa Sawit BHB Sdn. Bhd., Jalan Miri-Bintulu di sini petang kelmarin.



AHMAD JEFRI

Dalam kejadian kira-kira pukul 4.30 petang itu, Ahmad Jefri, 19, disahkan meninggal dunia di tempat kejadian akibat kecederaan serius pada anggota badan.

Ketua Jabatan Siasatan dan Penguatkuasaan Trafik Negeri, Superintendan Alexson Naga berkata, siasatan awal mendapati jentera di-pandu mangsa dipercayai

terbabas ke kawasan curam di sebelah kiri jalan.

"Jentera berat itu kemudian menggelongsor dan terbalik sebelum menghempap mangsa yang tidak sempat keluar.

"Rakan-rakan yang menyedari kejadian itu telah menemui mangsa tersebut terperosok di bawah jentera berkenaan," katanya ketika di-  
hubungi semalam.

Menurut beliau, pihaknya masih menyiasat punca sebenar kejadian dan jentera terbabit sudah di-hantar ke Puspakom Sdn. Bhd. (Puspakom) untuk pemeriksaan lanjut.

"Mayat mangsa pula dibawa ke Hospital Miri untuk tindakan lanjut," ujarnya.



BEBERAPA pekerja ladang berusaha mengeluarkan mangsa yang terperosok di bawah jentera penggelek di Ladang BHB Sdn. Bhd. Miri kelmarin.