

Systematic Occupational Health Enhancement Level Program Do It Yourself



SOHELP DIY

KANDUNGAN

- Pengenalan
- Objektif
- Kaedah Pelaksanaan
- Kategori Tempat Kerja
- Peranan Setiap Penglibatan
- Carta Alir Pelaksanaan
- Senarai Pautan Atas Talian
- Panduan
 - Penyertaan
 - Deklarasi
 - Verifikasi
 - Arahan Pematuhan



SEJARAH RINGKAS SOHELP DIY

- Isu pematuhan terhadap perundangan berkaitan kesihatan pekerjaan yang rendah menjadi perhatian di dalam Mesyuarat ketua-Ketua Seksyen Industri Higien pada tahun 2014.
- Satu program telah dirancang dan dirangka bagi menangani isu ini. Program tersebut mestilah mempunyai 5 ciri berikut:
 - Berimpak tinggi
 - Boleh dilaksanakan di semua industri
 - Mudah dilaksanakan
 - Fokus kepada tempat kerja berisiko tinggi
 - Kos rendah
- Oleh itu, SOHELP merupakan program sistematik yang dirangka untuk meningkatkan tahap pengurusan higien industri di tempat kerja dalam aspek pendedahan bising, pengurusan bahan kimia dan ergonomik.
- Pada tahun 2019, SOHELP DIY diperkenalkan yang merupakan penambahbaikan kepada SOHELP sedia ada dimana majikan menjalankan program secara sendiri (*self regulation*) berdasarkan Panduan SOHELP DIY yang disediakan.

Pengenalan SOHELP

APA

- Program intervensi untuk membantu mematuhi kehendak perundangan kesihatan pekerjaan

KENAPA

- Meningkatkan tahap kesihatan pekerjaan di tempat kerja

SIAPA

- Kerjasama antara JKKP, Pengamal KKP, JKK, Majikan dan pekerja

BILA

- Empat Fasa antara 2016 – 2020. SOHELP DIY 2019

DI MANA

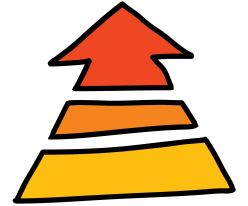
- 250 tempat kerja per fasa, seluruh negara. Pada tahun 2019, dijangka peningkatan jumlah penyertaan kepada 500 tempat kerja

BAGAI MANA

- 3 elemen iaitu Pendedahan Bising, Pengurusan Bahan Kimia dan Ergonomik

OBJEKTIF

- Meningkatkan tahap pematuhan perundangan berkaitan pengurusan pendedahan bising, bahan kimia dan ergonomik oleh tempat kerja dengan 80% tempat kerja yang menyertai program SOHELP DIY memperoleh Aras Pencapaian 3 dan ke atas.
- Mengurangkan 20% bilangan kes baru penyakit pekerjaan berkaitan pengurusan pendedahan bising, bahan kimia dan ergonomik oleh tempat kerja yang menyertai program SOHELP DIY bagi tempoh tiga (3) tahun menjelang tahun 2023.



80%



KAEDAH PELAKSANAAN

- SOHELP DIY mempunyai 3 elemen :
 - Pengurusan Pendedahan bising
 - Pengurusan Bahan Kimia
 - Pengurusan Ergonomik
- Setiap elemen mempunyai 5 Aras :
 - Aras 1 (Permulaan)
 - Aras 2 (Asas)
 - Aras 3 (Pertengahan)
 - Aras 4 (Tinggi)
 - Aras 5 (Cemerlang)
- Kehendak di dalam setiap aras perlu dipatuhi bagi membolehkan tempat kerja naik ke aras seterusnya.
- Tempoh pelaksanaan SOHELP DIY oleh tempat kerja adalah selama 12 bulan untuk mencapai sekurang-kurangnya Aras 3.

KAEDAH PELAKSANAAN SOHELP DIY

- **Enabler** : Orang Yang Bertanggungjawab (PIC) di tempat kerja yang dilantik oleh majikan sama ada Pegawai Keselamatan dan Kesihatan (SHO) atau mana-mana pegawai yang berkaitan yang akan melaksanakan SOHELP DIY.
- **Verifier** : Orang Yang Bertanggungjawab (PIC) yang akan memantau dan menjalankan penilaian ke atas Enabler melalui aktiviti Verifikasi.
- Terdapat **2 Verifier** di dalam SOHELP DIY:
 - **Verifier** : PIC yang dilantik oleh majikan dari Kategori 1 & 2
 - **DOSH Verifier** :
 - Pegawai JKKP yang terlibat dalam memantau dan menjalankan penilaian ke atas Enabler melalui aktiviti Verifikasi 1 - 3 bagi Kategori 3 hingga 5.
 - Pegawai JKKP yang terlibat dalam menjalankan penilaian ke atas Enabler melalui aktiviti Verifikasi Akhir bagi Kategori 1 dan 2.
- Penyertaan, deklarasi dan verifikasi dihantar secara atas talian dengan menggunakan *Google Form* yang telah disediakan.

KAEDAH PELAKSANAAN SOHELP DIY

- Penghargaan bagi penyertaan SOHELP DIY adalah seperti berikut:
 - Sijil Penyertaan - tempat kerja yang berjaya menyelesaikan sepenuhnya program SOHELP DIY
 - Sijil Penghargaan - tempat kerja yang memperoleh Aras Pencapaian Akhir 3 dan ke atas.
 - Tempat kerja yang mencapai aras pencapaian cemerlang berpeluang untuk dicalonkan sebagai tempat kerja terbaik di Konvensyen SOHELP Kebangsaan.
 - Mata Pembelajaran Berterusan (CEP)
 - Jumlah mata CEP yang akan diterima oleh pengamal KKP adalah bergantung kepada aras pencapaian akhir yang berjaya diperolehi bagi setiap elemen SOHELP DIY yang disertai.
 - Penentuan jumlah mata CEP yang akan diterima oleh Verifier yang terlibat lebih daripada satu tempat kerja adalah dikira berdasarkan kepada aras pencapaian **KESELURUHAN TERTINGGI** yang berjaya diperolehi daripada salah satu tempat kerja di bawah seliaan Verifier tersebut

Komponen SOHELP	Aras SOHELP DIY		
	L3	L4	L5
Kimia	5	8	10
Ergonomik	5	8	10
Pendedahan Bising	5	8	10
JUMLAH	15	24	30

ARAS PELAKSANAAN SOHELP

ARAS	ERGONOMIK	KIMIA	BUNYI BISING
5 (CEMERLANG)	- Pelaksanaan semua tindakan yang perlu diambil di dalam laporan ERA - Tiada kes baharu penyakit pekerjaan berkaitan ergonomik - Pelaksanaan program kemajuan berterusan berkaitan ergonomik	- Pelaksanaan semua tindakan yang perlu diambil di dalam laporan CHRA/ SiRAC - Tiada kes baharu penyakit pekerjaan berkaitan bahan kimia - Pelaksanaan program kemajuan berterusan berkaitan pengurusan kimia	- Pelaksanaan semua tindakan yang perlu diambil di dalam laporan penaksiran bunyi bising - Tiada kes baharu hilang pendengaran akibat bunyi bising - Pelaksanaan program kemajuan berterusan berkaitan perlindungan pendengaran
4 (TINGGI)	- Pelaksanaan 50% tindakan yang perlu diambil di dalam laporan ERA - Laporan / Notifikasi penyakit pekerjaan berkaitan ergonomik	- Pelaksanaan 50% tindakan yang perlu diambil dalam laporan CHRA/ SiRAC - Laporan / Notifikasi penyakit pekerjaan berkaitan pendedahan bahan kimia - Good Ventilation system	- Pelaksanaan 50% tindakan yang perlu diambil dalam laporan penaksiran bunyi bising - Laporan / Notifikasi penyakit pekerjaan berkaitan pendedahan bunyi bising - Ujian Audiometrik
3 (PERTENGAHAN)	- Menyediakan maklumat, arahan dan latihan - Menyediakan tanda amaran - Menyediakan kelengkapan perlindungan diri (jika perlu) - Sistem rekod yang baik - Menjalankan Ergonomik Risk Assessment (ERA) - Integrasi aspek ergonomic ke dalam SOP yang relevan	- Menyediakan maklumat, arahan dan latihan - Menyediakan tanda amaran - Menyediakan kelengkapan perlindungan diri (jika perlu) - Sistem rekod yang baik - Menjalankan CHRA/ SiRAC - Integrasi aspek ergonomic ke dalam SOP yang relevan	- Menyediakan maklumat, arahan dan latihan - Menyediakan tanda amaran - Menyediakan kelengkapan perlindungan diri (jika perlu) - Sistem rekod yang baik - Menjalankan penaksiran bunyi bising - Integrasi aspek kawalan kebisingan ke dalam SOP yang relevan - Pengenalpastian zon perlindungan pendengaran
2 (ASAS)	- Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program - Lantikan person in charge (PIC) untuk melaksanakan program	- Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program - Lantikan person in charge (PIC) untuk melaksanakan program - Menyediakan daftar bahan kimia - Menyediakan label dan SDS	- Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program - Lantikan person in charge (PIC) untuk melaksanakan program
1 (PERMULAAN)	- Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program - Lantikan person in charge (PIC) untuk melaksanakan program	- Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program - Lantikan person in charge (PIC) untuk melaksanakan program	- Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program - Lantikan person in charge (PIC) untuk melaksanakan program

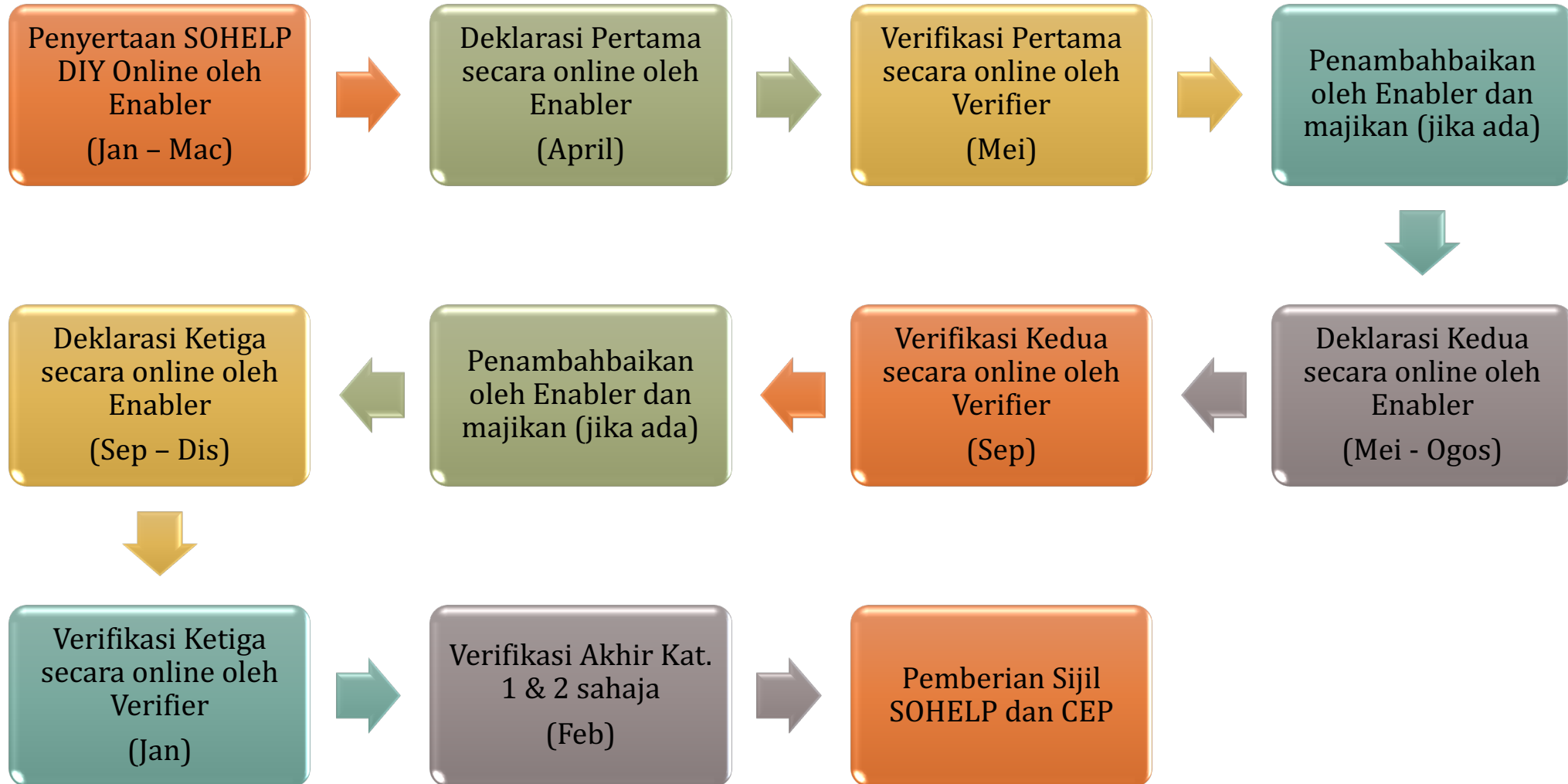
KATEGORI TEMPAT KERJA



KATEGORI	KRITERIA TEMPAT KERJA
Kategori 1	Vendor / Pembekal / Kontraktor kepada tempat kerja yang telah menyertai SOHELP Fasa 1/ 2/ 3/ DIY (yang memperoleh Aras 4 & 5 sahaja)
Kategori 2	Cawangan/ Anak Syarikat yang dimiliki oleh Syarikat Konglomerat
Kategori 3	Tempat kerja sektor Industri Kecil dan Sederhana yang mempunyai <i>OSH-Coordinator</i>
Kategori 4	Tempat kerja dari pelbagai sektor yang berminat untuk menyertai program SOHELP DIY secara sukarela
Kategori 5	Tempat kerja cadangan JKKP

- Tempat kerja yang mendapat Aras Pencapaian Akhir 4 dan ke bawah boleh menyertai semula program ini pada tahun berikutnya bagi memperbaiki aras pencapaian. Walaubagaimanapun, bagi tempat kerja yang mendapat Aras Pencapaian Akhir 5 boleh menyertai program ini semula dengan bertindak sebagai Verifier kepada tempat kerja lain.

ALIRAN UMUM SOHELP DIY



SENARAI PAUTAN ATAS TALIAN

PERKARA	PAUTAN	QR CODE
Penyertaan SOHELP DIY	https://goo.gl/forms/h6UnLJwMejcv5YBu1	

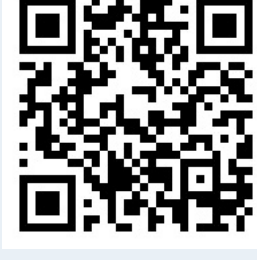
SENARAI PAUTAN ATAS TALIAN

PERKARA	PAUTAN	QR CODE
Deklarasi Pertama Pengurusan Pendedahan Bising	https://forms.gle/KRYCTSfcnJ26AN4i9	
Deklarasi Pertama Pengurusan Bahan Kimia	https://goo.gl/forms/vpc3RJO7AIP6AfhQ2	
Deklarasi Pertama Pengurusan Ergonomik	https://goo.gl/forms/YROnpPyOb4F1FwsP2	

SENARAI PAUTAN ATAS TALIAN

PERKARA	PAUTAN	QR CODE
Deklarasi Kedua Pengurusan Pendedahan Bising	https://forms.gle/ECt7ErEncoBshqsD9	
Deklarasi Kedua Pengurusan Bahan Kimia	https://goo.gl/forms/PNE0aHUxT0irmnFq2	
Deklarasi Kedua Pengurusan Ergonomik	https://goo.gl/forms/OqaVBoa0Op8ILcWB2	

SENARAI PAUTAN ATAS TALIAN

PERKARA	PAUTAN	QR CODE
Deklarasi Ketiga Pengurusan Pendedahan Bising	https://forms.gle/FKuiJASyTf8ZR7Ef8	
Deklarasi Ketiga Pengurusan Bahan Kimia	https://goo.gl/forms/J4KcAecOyd07cVm23	
Deklarasi Ketiga Pengurusan Ergonomik	https://goo.gl/forms/QITgMcsvVQANdi633	

SENARAI PAUTAN ATAS TALIAN

PERKARA	PAUTAN	QR CODE
Verifikasi oleh <i>Verifier</i> Kategori 1 dan 2	https://forms.gle/qfkoiFiCVG5z649w6	
Verifikasi oleh <i>Verifier</i> Kategori 3 hingga 5	https://forms.gle/H1BrZpiDPp8rvJfF6	
Arahan Pematuhan Kehendak Elemen	https://goo.gl/forms/Th5yl5LXBxCiTk5v2	

PANDUAN PENGISIAN PENYERTAAN

BORANG PENYERTAAN PROGRAM SOHELP DIY TAHUN 2021

Borang penyertaan ini perlu diisi oleh tempat kerja untuk menyertai Program SOHELP DIY bagi meningkatkan tahap pengurusan Higien Industri di tempat kerja terutamanya dalam aspek Pengurusan Bising, Kimia dan Ergonomik.

Kategori penyertaan terbahagi kepada dua (2) iaitu;

Penyertaan Baru - Terbuka kepada semua tempat kerja

Penyertaan Semula - Terbuka kepada mana-mana tempat kerja yang telah menyertai Program SOHELP terdahulu yang mendapat Aras Pencapaian Keseluruhan 4 dan ke bawah bagi memperbaiki aras pencapaian tersebut.

Tempoh pengisian penyertaan Program SOHELP DIY Tahun 2021 adalah sehingga 31 Mac 2021.

Tarikh akhir bagi pelaksanaan Program SOHELP DIY Tahun 2021 adalah pada 31 Mac 2022.

* Required

Email address *

Your email

Kategori Penyertaan *

- ☐ Penyertaan Baru
- ☐ Penyertaan Semula (Baiki Pencapaian)

Langkah 1 :

- Maklumat emel
- Pilih salah satu daripada kategori penyertaan:
 1. **Baru:** Pertama kali menyertai SOHELP
 2. **Semula:** Penyertaan semula untuk memperbaiki aras pencapaian penyertaan terdahulu.

PANDUAN PENGISIAN PENYERTAAN

SEJARAH PENYERTAAN SOHELP DIY

Adakah tempat kerja anda pernah menyertai Program SOHELP sebelum ini? *

Choose

Jika YA, tempat kerja anda bertindak sebagai...

Choose

MAKLUMAT PENCAPAIAN SOHELP DIY TERDAHULU

Aras Pencapaian SOHELP DIY Terdahulu

Isi pada elemen yang berkaitan sahaja

	Aras 1	Aras 2	Aras 3	Aras 4	Aras 5
Pengurusan Pendedahan Bising	☐	☐	☐	☐	☐
Pengurusan Kimia	☐	☐	☐	☐	☐
Pengurusan Ergonomik	☐	☐	☐	☐	☐

Aras Pencapaian Keseluruhan SOHELP DIY Terdahulu *

* Aras pencapaian keseluruhan tempat kerja akan ditentukan berdasarkan kepada aras pencapaian terendah yang diperolehi daripada mana-mana elemen SOHELP DIY yang didaftarkan.

Choose

Langkah 2 (Penyertaan Baru) :

- Pilih samada tempat kerja anda pernah menyertai Program SOHELP / SOHELP DIY sebelum ini.
- Jika pernah, pilih peranan tempat kerja anda dalam program tersebut samada:
 - ✓ *Verifier* – Bertindak sebagai *Verifier* kepada tempat kerja yang menjalankan program SOHELP DIY (Hanya untuk Kategori 1 dan 2)
 - ✓ *Enabler* – Tempat kerja yang melaksanakan program SOHELP.
 - ✓ Tidak Berkaitan – Tiada sejarah penyertaan

Langkah 2 (Penyertaan Semula) :

- Nyatakan Aras Pencapaian SOHELP DIY terdahulu bagi setiap elemen hazard yang dilaksanakan.
- Nyatakan juga Aras Pencapaian Keseluruhan yang diperolehi berdasarkan kepada Verifikasi ke-3 yang telah dibuat oleh Verifier (Pegawai JKKP Negeri) ke atas pelaksanaan Program SOHELP DIY di tempat kerja anda sebelum ini.

PANDUAN PENGISIAN PENYERTAAN

KATEGORI PENYERTAAN TEMPAT KERJA

* Sila pilih kategori yang sesuai dengan penyertaan tempat kerja anda.

Kategori Penyertaan Tempat Kerja *

Choose

MAKLUMAT INDIVIDU BERTANGGUNGJAWAB (PIC) VERIFIER

* Individu bertanggungjawab (PIC) yang dilantik oleh tempat kerja Kategori 1 dan 2 sebagai Verifier kepada tempat kerja Enabler.

Nama Tempat Kerja *

Your answer

Alamat Tempat Kerja *

Your answer

Negeri *

Choose

Langkah 3 :

- Pilih kategori penyertaan yang sesuai dengan tempat kerja anda. Sila rujuk Panduan Pelaksanaan SOHELP DIY 2021-2023 di bawah sub tajuk **KATEGORI PENYERTAAN TEMPAT KERJA**.

Langkah 4 (Kat.1 & 2 sahaja) :

- Isi maklumat individu bertanggungjawab (PIC) *Verifier* iaitu:
 - ✓ Nama tempat kerja
 - ✓ Alamat tempat kerja
 - ✓ Negeri
 - ✓ Nama PIC *Verifier*
 - ✓ Jawatan
 - ✓ No. telefon
 - ✓ Alamat emel

PANDUAN PENGISIAN PENYERTAAN

MAKLUMAT TEMPAT KERJA (ENABLER)

* Tempat kerja di mana program SOHELP DIY akan dilaksanakan

Nama Tempat Kerja *

Your answer

No. Pendaftaran Tempat Kerja

Your answer

Alamat Tempat Kerja *

Your answer

Negeri *

Choose

Langkah 5 :

- Isi maklumat tempat kerja *Enabler* iaitu:
 - ✓ Nama tempat kerja
 - ✓ No. pendaftaran tempat kerja
 - ✓ Alamat tempat kerja
 - ✓ Negeri
 - ✓ No. telefon tempat kerja
 - ✓ Sektor Industri

PANDUAN PENGISIAN PENYERTAAN

MAKLUMAT INDIVIDU BERTANGGUNGJAWAB (PIC) ENABLER

* Individu bertanggungjawab (PIC) yang dilantik sebagai Enabler untuk melaksanakan DIY SOHELP di tempat kerja.

Nama PIC Enabler *

Your answer

Jawatan *

Your answer

No. Telefon *

Your answer

Emel *

Your answer

Langkah 6 :

- Isi maklumat individu bertanggungjawab (PIC) *Enabler* iaitu:
 - ✓ Nama PIC *Enabler*
 - ✓ Jawatan
 - ✓ No. telefon
 - ✓ Alamat emel

PANDUAN PENGISIAN PENYERTAAN

HAZARD ELEMEN DI TEMPAT KERJA

Penentuan elemen SOHELP DIY adalah berdasarkan kepada tiga (3) fokus hazard utama iaitu Pendedahan Bising, Bahan Kimia Berbahaya Kepada Kesihatan (BKBKK) dan Ergonomik yang terdapat di tempat kerja. Majikan dikehendaki untuk mengenalpasti dan memilih hazard yang terlibat di mana kewujudan ketiga-tiga hazard tersebut adalah bergantung kepada aktiviti atau kerja yang dijalankan di tempat kerja masing-masing.

Elemen *

- ☐ Pengurusan Bising (Noise)
- ☐ Pengurusan Bahan Kimia (Chemical)
- ☐ Pengurusan Ergonomik (Ergonomics)

Langkah 7 :

- Pilih elemen SOHELP DIY yang akan dilaksanakan berdasarkan kepada tiga (3) jenis hazard yang wujud di tempat kerja *Enabler* seperti berikut:
 - ✓ Pengurusan Bising
 - ✓ Pengurusan Kimia
 - ✓ Pengurusan Ergonomik

PANDUAN PENGISIAN PENYERTAAN

DEKLARASI PENYERTAAN SOHELP DIY

Dengan menghantar borang penyertaan ini, kami (Majikan dan PIC yang dilantik) seperti nama di atas, bersetuju bahawa kami: *

- ☐ Bertanggungjawab sepenuhnya ke atas maklumat & dokumen yang dikemukakan dan akan melaksanakan program DIY SOHELP ini dalam tempoh yang ditetapkan dan melaksanakan segala pematuhan yang diarahkan dari semasa ke semasa

MUAT TURUN PANDUAN PELAKSANAAN SOHELP DIY

<http://www.dosh.gov.my/index.php/en/industrial-hygiene-ergonomic/sohelp-diy>

A copy of your responses will be emailed to the address you provided.

[Back](#)

[Submit](#)

Page 10 of 10

Langkah 8 :

- Bahagian ini perlu ditanda oleh Enabler sebagai bukti komitmen Enabler dalam melaksanakan dan menyelesaikan Program SOHELP DIY yang disertai dalam tempoh pelaksanaan yang telah ditetapkan.
- Panduan Pelaksanaan SOHELP 2021 – 2023 (Semakan ke-2) boleh dimuat turun di pautan yang disediakan.

<https://bit.ly/3qFHI7n>

SEKIAN TERIMA KASIH