



JABATAN KESELAMATAN  
DAN KESIHATAN PEKERJAAN

# SOHELP DIY 2022

*Systematic Occupational Health  
Enhancement Level Programme Do It Yourself*



# ISI KANDUNGAN

Latar Belakang SOHELP	02
Pengenalan SOHELP	03
Pelaksanaan SOHELP	04
Aras Pelaksanaan SOHELP	05
Faedah SOHELP	08
Pencapaian SOHELP	09
Transformasi SOHELP DIY	11
Kaedah Pelaksanaan SOHELP DIY	14
Pautan SOHELP DIY	16
Sesi Kolaborasi SOHELP DIY	17
Dokumen Panduan SOHELP DIY	20
Koleksi Amalan Terbaik	21
Perkongsian Maklumat	24



# LATAR BELAKANG SOHELP

Peningkatan kes penyakit pekerjaan bagi tahun 2012-2014 berkaitan pendedahan kepada bahan kimia berbahaya kepada kesihatan, ergonomik dan pendedahan bising serta pematuhan kepada perundungan kesihatan pekerjaan yang rendah telah menjadi perhatian dan keutamaan Jabatan. Satu program telah dirancang dan dirangka bagi menangani isu ini yang mempunyai 5(lima) ciri berikut:

## PENGLIBATAN

Boleh dilaksanakan oleh semua industri.



## KOS

Melibatkan kos yang rendah.

## PELAKSANAAN

Mudah dilaksanakan di tempat kerja.

## FOKUS

Tempat kerja berisiko tinggi.

## IMPAK

Memberi impak yang tinggi.



Oleh itu, SOHELP yang diperkenalkan merupakan program intervensi bersistematik bertujuan meningkatkan aspek pengurusan higien industri bagi elemen pengurusan bahan kimia, ergonomik dan pendedahan bising. Seterusnya SOHELP DIY diperkenalkan bagi menambahbaik program sedia ada.

# PENGENALAN SOHELP



## APA?

Program intervensi secara sistematik bagi mematuhi kehendak perundangan kesihatan pekerjaan dalam elemen pengurusan bahan kimia, ergonomik dan pendedahan bising.



## KENAPA?

Meningkatkan tahap pengurusan kesihatan pekerjaan di tempat kerja.



## SIAPA?

Kerjasama antara JKKP, Pengamal KKP, JKK, majikan dan pekerja.



## BILA?

- SOHELP Konvensional 2016 – 2020; dan
- SOHELP DIY 2019-kini.



## DI MANA

Tempat kerja mengikut kategori penyertaan ditetapkan.



## BAGAIMANA

Pelaksanaan bagi 3 Checkpoints:  
-Kimia;  
-Kebisingan; dan  
-Ergonomik.

# PELAKSANAAN SOHELP



## ELEMEN

SOHELP mempunyai 3 elemen iaitu:

1. Kebisingan;
2. Kimia; dan
3. Ergonomik



## ARAS

Setiap elemen mempunyai 5

Aras iaitu:

- Aras 1 Permulaan;
- Aras 2 Asas;
- Aras 3 Pertengahan;
- Aras 4 Tinggi; dan
- Aras 5 Cemerlang.



## SOHELP Enabler

SOHELP *Enabler* (*PIC* di tempat kerja) akan merangka aktiviti di tempat kerja dan melaporkan pencapaian aras terkini kepada SOHELP *Verifier*. SOHELP *Verifier* akan memverifikasi aras pencapaian tersebut.

# ARAS PELAKSANAAN SOHELP

## ELEMEN PENGURUSAN PENDEDAHAN BISING

<b>PERMULAAN</b>	<b>01</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program; dan</li> <li>Lantik <i>person-in-charge (PIC)</i> untuk melaksanakan program.</li> </ul>
<b>ASAS</b>	<b>02</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PIC menghadiri latihan SOHELP;</li> <li>PIC melaksanakan latihan SOHELP di tempat kerja;</li> <li>PIC menyediakan '<i>Action Plan</i>'; dan</li> <li>Kemudahan fasiliti yang sesuai.</li> </ul>
<b>PERTENGAHAN</b>	<b>03</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyediakan maklumat, arahan dan latihan;</li> <li>Menyediakan tanda amaran;</li> <li>Menyediakan KPD (jika perlu);</li> <li>Sistem rekod yang baik;</li> <li>Menjalankan penaksiran bunyi bising; dan</li> <li>Integrasi aspek kawalan kebisingan. ke dalam SOP</li> </ul>
<b>TINGGI</b>	<b>04</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelaksanaan 50% tindakan yang perlu diambil di dalam laporan penaksiran bunyi bising;</li> <li>Laporan / Notifikasi penyakit pekerjaan berkaitan pendedahan bunyi bising;</li> <li>Ujian Audiometrik; dan</li> <li>Integrasi aspek kawalan kebisingan. ke dalam SOP yang relevan</li> </ul>
<b>CEMERLANG</b>	<b>05</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelaksanaan SEMUA tindakan yang perlu diambil di dalam laporan penaksiran bunyi bising;</li> <li>Tiada kes baharu hilang pendengaran akibat bunyi bising; dan</li> <li>Pelaksanaan program kemajuan bererus dan berkaitan perlindungan pendengaran.</li> </ul>

# ARAS PELAKSANAAN SOHELP

## ELEMEN PENGURUSAN BAHAN KIMIA

**PERMULAAN**

**01**

- Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program; dan
- Lantikkan *person-in-charge* (PIC) untuk melaksanakan program.

**ASAS**

**02**

- PIC menghadiri latihan SOHELP;
- PIC melaksanakan latihan SOHELP di tempat kerja;
- PIC menyediakan '*Action Plan*';
- Kemudahan fasiliti yang sesuai;
- Menyediakan daftar bahan kimia; dan
- Menyediakan label dan SDS.

**PERTENGAHAN**

**03**

- Menyediakan maklumat, arahan dan latihan;
- Menyediakan tanda amaran;
- Menyediakan KPD (jika perlu);
- Sistem rekod yang baik;
- Menjalankan CHRA/SiRAC; dan
- Integrasi aspek pengurusan kimia ke dalam SOP.

**TINGGI**

**04**

- Pelaksanaan 50% tindakan yang perlu diambil di dalam laporan CHRA / SiRAC;
- Laporan / Notifikasi penyakit pekerjaan berkaitan pendedahan bahan kimia; dan
- Sistem pengalihudaraan yang baik.

**CEMERLANG**

**05**

- Pelaksanaan SEMUA tindakan yang perlu diambil di dalam laporan CHRA / SiRAC
- Tiada kes baharu penyakit pekerjaan berkaitan bahan kimia
- Pelaksanaan program kemajuan bererusan berkaitan pengurusan kimia

# ARAS PELAKSANAAN SOHELP

## ELEMEN PENGURUSAN ERGONOMIK

<b>PERMULAAN</b>	<b>01</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Komitmen daripada majikan untuk melaksanakan program; dan</li><li>• Lantikan <i>person-in-charge</i> (PIC) untuk melaksanakan program.</li></ul>
<b>ASAS</b>	<b>02</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PIC menghadiri latihan SOHELP;</li><li>• PIC melaksanakan latihan SOHELP di tempat kerja;</li><li>• PIC menyediakan '<i>Action Plan</i>'; dan</li><li>• Kemudahan fasiliti yang sesuai.</li></ul>
<b>PERTENGAHAN</b>	<b>03</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyediakan maklumat, arahan dan latihan;</li><li>• Menyediakan tanda amaran;</li><li>• Menyediakan KPD (jika perlu);</li><li>• Sistem rekod yang baik;</li><li>• Menjalankan <i>Ergonomic Risk Assessment</i> (ERA); dan</li><li>• Integrasi aspek ergonomik ke dalam SOP yang relevan.</li></ul>
<b>TINGGI</b>	<b>04</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan 50% tindakan yang perlu diambil di dalam laporan ERA; dan</li><li>• Laporan / Notifikasi penyakit pekerjaan berkaitan ergonomic.</li></ul>
<b>CEMERLANG</b>	<b>05</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan SEMUA tindakan yang perlu diambil di dalam laporan ERA</li><li>• Tiada kes baharu penyakit pekerjaan berkaitan ergonomic</li><li>• Pelaksanaan program kemajuan berterusan berkaitan ergonomic</li></ul>

# FAEDAH SOHELP

MAJIKAN

PENGAMAL  
KKP

- Meningkatkan tahap persekitaran tempat kerja.
- Meningkatkan semangat pekerja.
- Mengurangkan ketidakhadiran.
- Mengurangkan kos rawatan akibat kes penyakit pekerjaan.

- Mempelajari kaedah yang sistematik untuk mengawal bahaya.
- Meningkatkan pengetahuan
- Mendapat CEP bagi peningkatan kompetensi.

PEKERJA

NEGARA

- Meningkatkan produktiviti.
- Persekitaran kerja selamat.
- Melibatkan diri dengan program ini.

- Meningkatkan produktiviti.
- Selangkah ke arah negara maju.
- Meningkatkan ekonomi.



CEP kepada pengamal KKP

Aras 3 ➔ **5 mata**

Aras 4 ➔ **8 mata**

Aras 5 ➔ **10 mata**

# PENCAPAIAN SOHELP

## PENCAPAIAN TAHUNAN

2016/  
20172017/  
20182018/  
20192019/  
20202021/  
2022**221**TEMPAT  
KERJA**272**TEMPAT  
KERJA**272**TEMPAT  
KERJA**881**TEMPAT  
KERJA**453**TEMPAT  
KERJA**261**PENGAMAL  
KKP**640**PENGAMAL  
KKP**659**PENGAMAL  
KKP**953**PENGAMAL  
KKP**550**PENGAMAL  
KKP

## PURATA ARAS PENCAPAIAN KEBANGSAAN

2016/ 2017	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020
---------------	---------------	---------------	---------------

ARAS KESELURUHAN  
KEBANGSAAN

4

4

3

3

ARAS KESELURUHAN  
ELEMEN KIMIA

4

4

4

4

ARAS KESELURUHAN  
ELEMEN KEBISINGAN

4

4

4

4

ARAS KESELURUHAN  
ELEMEN ERGONOMIK

4

4

3

3

# STATISTIK PENCAPAIAN SOHELP

Seramai 94 orang pegawai JKPP telah dilantik bagi menjalankan aktiviti penaziran bagi memantau kemajuan pelaksanaan, semakan dokumentasi, dan mengenalpasti permasalahan yang timbul. Skop penaziran adalah melalui semakan verifikasi ke atas elemen pendedahan bising, kimia dan ergonomik.

**2099**

Bil. tempat  
kerja  
menyertai  
SOHELP

**291**

Bil. tempat  
kerja  
mendapat  
Aras 5  
(Cemerlang)

**3063**

Bil. Pengamal  
KKP terlibat



# TRANSFORMASI SOHELP DIY

Diperkenalkan pada Jan 2019 dan merupakan penambahbaikan program SOHELP sediada

**01**

Pelaksanaan ke semua tempat bagi meningkatkan pengurusan aspek Higien industri di tempat kerja.

**02**

Terdapat 4 kategori penyertaan tempat kerja

**03**

Penekanan ke atas elemen pendedahan bising, pengurusan bahan kimia dan ergonomik

**04**

Enabler menjalankan 3(tiga) kali deklarasi mengikut tempoh ditetapkan

**05**

Verifier bertindak selaku pemantau dan menjalankan 3(tiga) kali verifikasi selepas penerimaan deklarasi

**06**

Sijil SOHELP DIY akan diberikan kepada tempat kerja yang mencapai Aras 3 dan ke atas

**07**

## OBJEKTIF SOHELP DIY

Bagi memastikan program pelaksanaan SOHELP dapat memberikan impak yang jelas kepada negara, objektif-objektif program telah dikenalpasti dan telah digariskan seperti dibawah.



Mengurangkan bilangan kes baru penyakit pekerjaan berkaitan pendedahan bising, pengurusan bahan kimia dan ergonomik sebanyak 20%;



Meningkatkan kepatuhan perundangan berkaitan pendedahan bising, pengurusan bahan kimia dan ergonomik iaitu 80% tempat kerja mencapai Aras 3 dan ke atas; dan



Meningkatkan penyertaan tempat kerja sebanyak 100%.

# KATEGORI SOHELP DIY

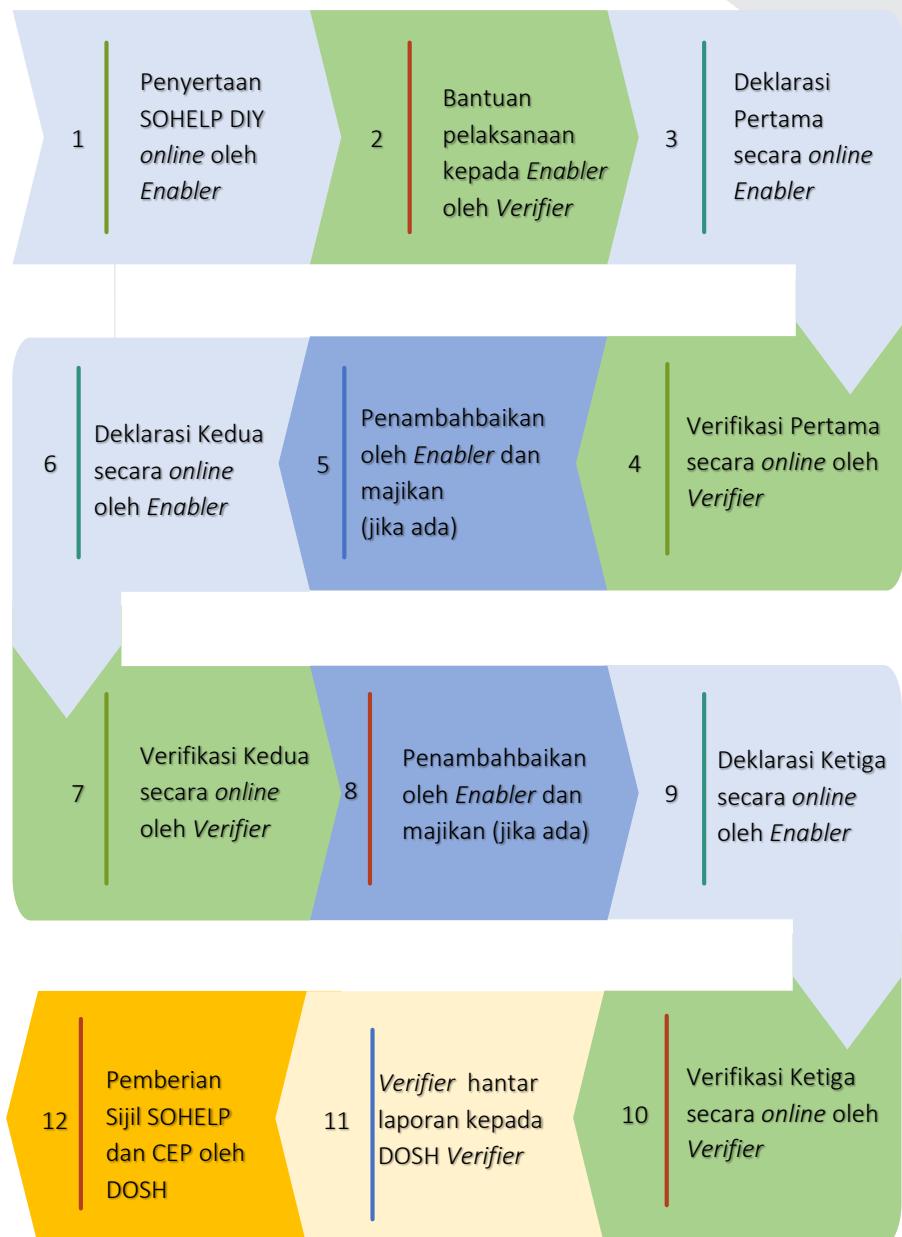
## SYARAT-SYARAT PENYERTAAN

1. Penyertaan tempat kerja bagi SOHELP adalah terbuka kepada semua tempat kerja sepetimana dibawah AKKP 1994 yang mempunyai pengelasan hazard seperti pendedahan bising, faktor risiko ergonomik atau bahan kimia berbahaya kepada kesihatan;
2. Penyertaan semula tempat kerja yang mendapat pencapaian aras empat (4) dan ke bawah SOHELP terdahulu bagi memperbaiki aras pencapaian; dan
3. Penglibatan semula sebagai *Verifier* oleh tempat kerja yang mendapat aras pencapaian cemerlang pada SOHELP terdahulu.

## KATEGORI PENYERTAAN TEMPAT KERJA

- |          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | Vendor / Pembekal / Kontraktor kepada tempat kerja yang telah menyertai SOHELP Fasa 1 & 2<br>(khususnya yang mendapat Aras 4 & 5.) |
| <b>2</b> | Tempat kerja yang dimiliki oleh Syarikat Konglomerat.  |
| <b>3</b> | Tempat kerja sektor industri kecil dan sederhana.  |
| <b>4</b> | Syarikat / majikan tempat kerja dari pelbagai sektor secara sukarela untuk menyertai SOHELP DIY.                                   |

# KAEDAH PELAKSANAAN SOHELP DIY



# TEMPOH PELAKSANAAN SOHELP DIY

Perkara	Tempoh
Penyertaan	1 Januari – 31 Januari
Deklarasi 1	1 April – 30 April
Verifikasi 1	1 Mei – 31 Mei
Deklarasi 2	1 Mei – 31 Ogos
Verifikasi 2	1 September – 30 September
Deklarasi 3	1 September – 31 Disember
Verifikasi 3	1 Jan – 31 Jan (tahun berikutnya)
Penghantaran Laporan	1 Feb – 28 Feb (tahun berikutnya)
Sijil SOHELP	1 Mac – 30 Apr (tahun berikutnya) ** Tertakluk perubahan

Tempoh pelaksanaan adalah 12 bulan untuk mencapai  
ekurang-Kurangnya Aras 3

# PAUTAN SOHELP DIY

Perkara	Pautan	Kod QR
Penyertaan	<a href="https://goo.gl/forms/h6UnLJwMejcv5YBu1">https://goo.gl/forms/h6UnLJwMejcv5YBu1</a>	
Deklarasi Pertama	Bising	<a href="https://forms.gle/KRYCTSfcnj26AN4i9">https://forms.gle/KRYCTSfcnj26AN4i9</a> 
	Kimia	<a href="https://goo.gl/forms/vpc3RJO7AlP6AfhQ2">https://goo.gl/forms/vpc3RJO7AlP6AfhQ2</a> 
	Ergonomik	<a href="https://goo.gl/forms/YROnpPyOb4F1FwsP2">https://goo.gl/forms/YROnpPyOb4F1FwsP2</a> 
Deklarasi Kedua	Bising	<a href="https://forms.gle/ECt7ErEncoBshqsD9">https://forms.gle/ECt7ErEncoBshqsD9</a> 
	Kimia	<a href="https://goo.gl/forms/PNE0aHUxT0irmnFq2">https://goo.gl/forms/PNE0aHUxT0irmnFq2</a> 
	Ergonomik	<a href="https://goo.gl/forms/OqaVBoa0Op8lLcWB2">https://goo.gl/forms/OqaVBoa0Op8lLcWB2</a> 
Deklarasi Ketiga	Bising	<a href="https://forms.gle/FKuiJASYtFtZR7Ef8">https://forms.gle/FKuiJASYtFtZR7Ef8</a> 
	Kimia	<a href="https://goo.gl/forms/J4KcAecOyd07cVm23">https://goo.gl/forms/J4KcAecOyd07cVm23</a> 
	Ergonomik	<a href="https://goo.gl/forms/QITgMcsvVQANDi633">https://goo.gl/forms/QITgMcsvVQANDi633</a> 
Verifikasi	Verifikasi Kat.1 & 2	<a href="https://forms.gle/gjCvvP5kLTjcvHFv9">https://forms.gle/gjCvvP5kLTjcvHFv9</a> 
	Verifikasi Kat.3 - 5	<a href="https://forms.gle/WyieKXAJNCWVQXYV7">https://forms.gle/WyieKXAJNCWVQXYV7</a> 
Surat Arahan	Pematuhan Kehendak Eleman	<a href="https://forms.gle/XDi3iFChkK1RiB948">https://forms.gle/XDi3iFChkK1RiB948</a> 

# SESI KOLABORASI SOHELP DIY

Sesi kolaborasi SOHELP DIY bersama Syarikat-Syarikat Konglomerat

1

Syarikat konglomerat Ibu Pejabat:

Proton, Perodua, IWK, FGV, Petronas, TNB, DRB-Hicom, Syabas

2

Malvaysia Agricultural & Plantation

3

Indah Water Konsortium

4

DRB-HICOM Berhad

5

Sime Darby Plantation Berhad

6

Tenaga Nasional Berhad

7

Genting Plantation Berhad

8

Kolaborasi bersama tempat kerja  
yang menyertai bagi setiap negeri

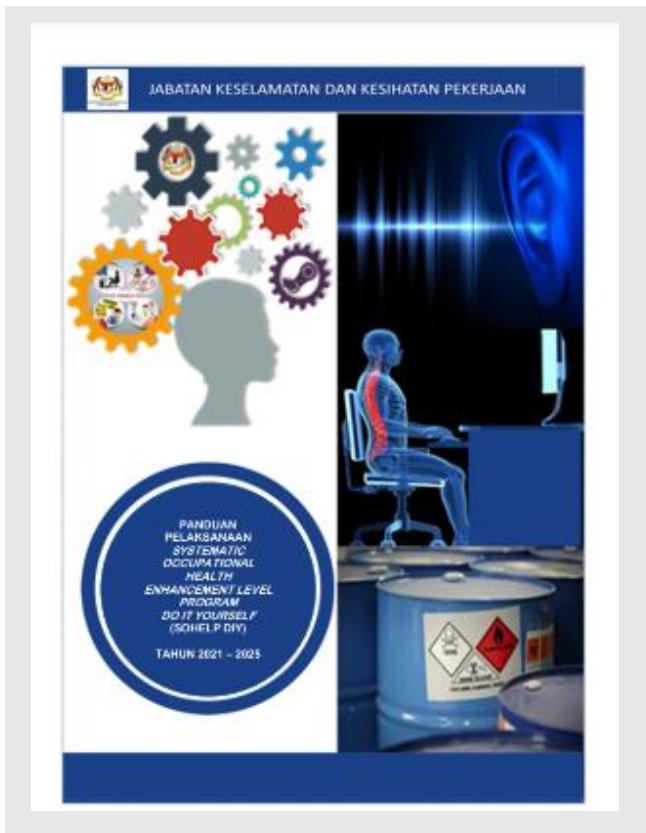
# KOLEKSI FOTO SESI KOLABORASI SOHELP DIY



# KOLEKSI FOTO SESI VERIFIKASI OLEH POOL of DOSH VERIFIER



# DOKUMEN PANDUAN PELAKSANAAN SOHELP DIY



Layari: [www.dosh.gov.my](http://www.dosh.gov.my)

Utama>Pusat Maklumat KKP>Higien Industri &  
Ergonomik>SOHELP DIY

ATAU

Main>OSH Information Centre>Industrial  
Hygiene & Ergonomic>SOHELP DIY

# KOLEKSI AMALAN TERBAIK KEBISINGAN



Stesen kimpalan dipasang *front cover (pneumatic driven)* dan dapat mengurangkan paras bunyi sebanyak 10dB(A).



Pemasangan *acoustic foam* pada dinding dalam mesin (*Insulation*) dan dapat mengurangkan paras bunyi sebanyak 5dB(A).

# KOLEKSI AMALAN TERBAIK KIMIA



Penggunaan *curtain* plastik terhadap kebuk sistem pengalihudaraan setempat untuk mengurangkan risiko pendedahan bahan kimia.

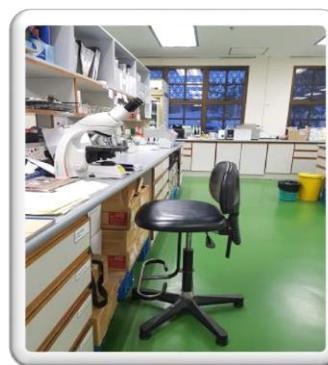


Pemasangan salur kebuk sistem pengalihudaraan setempat yang disambungkan dengan ekzos untuk mengurangkan habuk dibebaskan ke udara.

# KOLEKSI AMALAN TERBAIK ERGONOMIK



Penggunaan pengangkat untuk memindahkan peralatan yang berat untuk menghapuskan pengendalian manual.

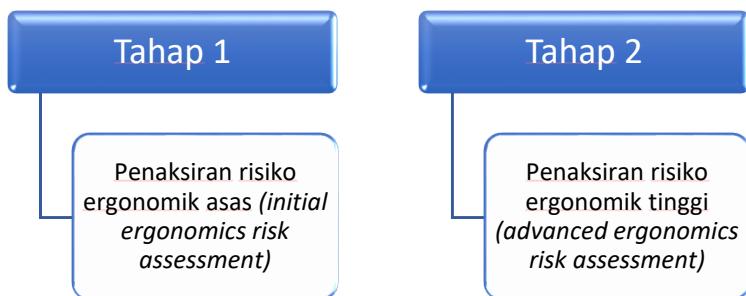


Penggunaan kerusi boleh laras ketinggian untuk mencegah sakit belakang disebabkan postur *awkward*.

# PERKONGSIAN MAKLUMAT

## PELAKSANAAN PENAKSIRAN RISIKO ERGONOMIK (ERA) DI TEMPAT KERJA

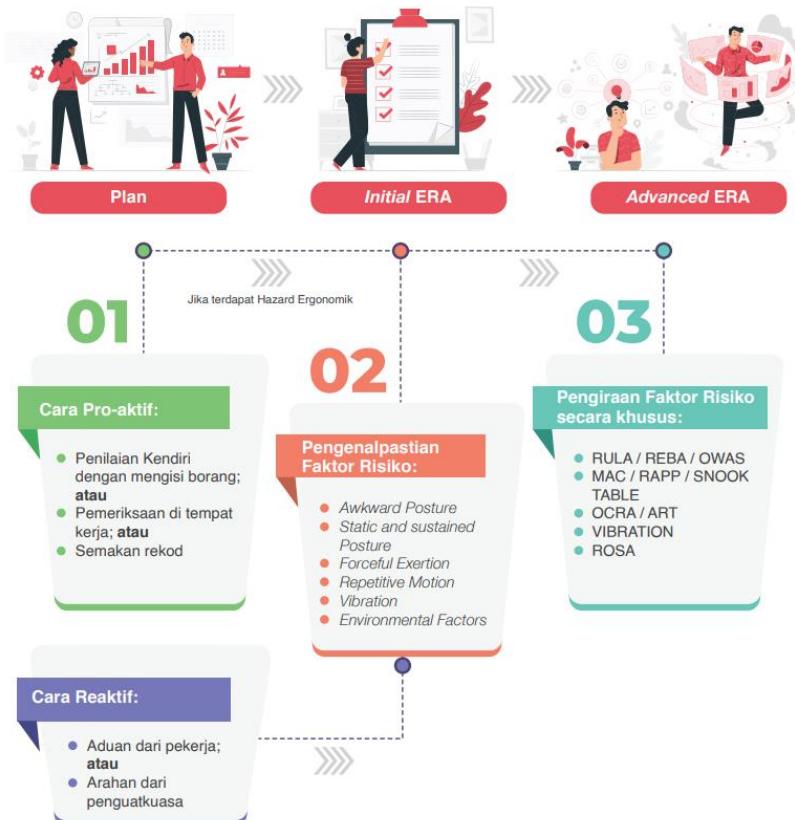
Penaksiran risiko ergonomik (ERA) merangkumi proses pengenalpastian, penaksiran dan pengawalan faktor risiko ergonomik yang terdapat di tempat kerja. ERA terbahagi kepada dua (2) tahap iaitu:



Bagi melaksanaan ERA, terdapat empat (4) perkara utama yang perlu dijalankan iaitu;



# INFOGRAFIK PELAKSANAAN PENAKSIRAN RISIKO ERGONOMIK (ERA) DI TEMPAT KERJA



# KELENGKAPAN PELINDUNG DIRI (KPD)

## PENGGUNAAN LABEL DOSH SIRIM



### MAKLUMAT LABEL

KPD telah diluluskan oleh Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (DOSH).



QR Code untuk semakan ketulenan label melalui SIRIM QAS Apps.

KPD telah diiktiraf oleh SIRIM Qas International Sdn Bhd yang dilantik sebagai badan memeriksa dan menguji.

### TUJUAN

- Memudahkan majikan dan pekerja mengenalpasti KPD yang diluluskan selain menyemak di dalam portal JKPP;
- Meningkatkan ciri-ciri keselamatan bagi mengelak KPD tiruan digunakan di pasaran; dan
- Memastikan KPD yang ada dipasaran seperti di pasaraya, kedai perkakasan (hardware) dan sebagainya telah diuji dan selamat untuk pengguna.



Majikan perlu memastikan 7 Jenis KPD diluluskan oleh JKPP/DOSH seperintama ketetapan perundangan sedia ada.



JABATAN KESELAMATAN  
DAN KESIHATAN PEKERJAAN

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:

Bahagian Higien Industri dan Ergonomik

Bahagian Pengurusan Kimia

Bahagian Kesihatan Pekerjaan

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia

Aras 1, 3, 4 & 5, Blok D4, Kompleks D,

Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,

62530 Putrajaya

Layari: [www.dosh.gov.my](http://www.dosh.gov.my)