



**Jabatan Keselamatan Dan Kesihatan Pekerjaan
(Kementerian Sumber Manusia)**

**SEMINAR PROMOSI KESIHATAN
DI TEMPAT KERJA DAN BENGKEL
PENGURUSAN BERAT BADAN BAGI
PEGAWAI-PEGAWAI JABATAN
KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN
MALAYSIA
BAGI TAHUN 2013**

Tarikh:

11hb - 12hb Jun 2013 (Selasa dan Rabu)

Masa: 8.00 pagi - 5.00 petang

Bertempat Di:

Dewan Serbaguna Aras 1
Kementerian Sumber Manusia

PENDAHULUAN

Program Promosi Kesihatan di Tempat Kerja merujuk kepada aktiviti-aktiviti yang dijalankan di tempat kerja yang menyokong kesihatan dan kesejahteraan pekerja. Ia merupakan satu program yang mengalakkan dan menyemai sikap menjadikan sesuatu tempat kerja itu selamat dan sihat dari segi fizikal dan mental. Kajian menunjukkan bahawa tempat kerja yang selamat dan sihat akan membantu sesuatu organisasi sama ada kerajaan atau pihak swasta dalam mengekalkan daya saing, menggalakkan produktiviti pekerja, mengurangkan bilangan kes kecederaan dan penyakit pekerjaan, memupuk kreativiti, dan meningkatkan kualiti dan perkhidmatan pelanggan.

Promosi kesihatan ini amat penting kerana pekerja adalah aset jabatan manakala kesihatan adalah sebagai aset peribadi pekerja. Melalui program ini pekerja akan lebih menghargai kesihatan sebagai aset paling bernilai. Budaya menghargai kesihatan ini akan mempengaruhi pekerja sebagai Individu dan seterusnya keluarga mereka.

Secara kesimpulannya, menjadikan sesuatu tempat kerja yang sihat adalah satu pelaburan yang besar untuk masa depan sesuatu organisasi dan juga pekerja itu sendiri.

OBJEKTIF KURSUS

1. Membantu pegawai – pegawai JKKP yang dipilih terutamanya yang mempunyai faktor risiko sebagai contohnya obesiti, tekanan darah tinggi, kencing manis dan juga kandungan kolesterol yang tinggi; bagi meningkatkan kefahaman berkaitan gaya hidup sihat terutamanya di tempat kerja.

2. Memberi pengetahuan dan kefahaman berkaitan budaya kerja sihat sama ada dari segi teori dan praktikal dalam membentuk budaya kerja sihat dan sejahtera di dalam sesuatu organisasi.

3. Menyediakan pegawai-pegawai JKKP yang sihat dari segi fizikal dan mental bagi membolehkan pegawai terbabit memberikan perkhidmatan yang cekap dan produktif kepada pelanggan dan ini sekaligus akan meningkatkan imej jabatan secara amnya.

4. Imej Jabatan di kaca mata pelanggan luaran atau dalaman akan meningkat di mana kita memberi contoh yang baik kepada pelanggan dan juga organisasi yang lain dalam membentuk suasana kerja yang sihat di tempat kerja. Memenuhi matlamat dan objektif jabatan serta OSH Masterplan 2015 dalam mengurangkan kadar penyakit atau keracunan pekerjaan di negara ini.

Hari Pertama -11hb Jun 2013 (Selasa)

ATURCARA SEMINAR PROMOSI KESIHATAN DI TEMPAT KERJA UNTUK PEGAWAI – PEGAWAI JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN MALAYSIA BAGI TAHUN 2013

KRITERIA PESERTA

Peserta yang dipilih adalah terdiri daripada pegawai - pegawai Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia daripada JKKP Ibupejabat, JKKP Selangor, JKKP W.P. Kuala Lumpur, JKKP N. Sembilan dan JKKP Melaka.

Jumlah Peserta: 150 orang

Masa	Aktiviti
7.45 pagi	Pendaftaran Peserta Seminar Promosi Kesihatan di Tempat Kerja Bagi Tahun 2013
8.30 pagi	Perasmian Seminar oleh Yang Berbahagia Dato' Ir. Dr. Johari Bin Basri, Ketua Pengarah, Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia
9.30 pagi	Minum Pagi
9.45 pagi	Pengenalan Kepada Promosi Kesihatan di Tempat Kerja Penceramah: Dr. Sirajuddin b. Hashim, Pakar Perubatan Kesihatan Awam dan Ketua Penolong Pengarah Kanan, Unit Kesihatan Perkerjaan, Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia
10.45 pagi	Health Benefit to Stop Smoking Penceramah: Bahagian Promosi Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia
11.45 pagi	Rehat
12.00 tgh	Pengenalan Kepada Klinik Berhenti Merokok Penceramah: Klinik Berhenti Merokok Hospital Putrajaya
12.45 tgh	Makan Tengahari dan Solat
2.00 petang	Bahaya Obesiti dan Komplikasi Penceramah: Dr. Masni Mohamad, Pakar Perubatan Endokrinologi, Jabatan Perubatan, Hospital Putrajaya.
3.00 petang	Coping Stress at Workplace Penceramah: Datin Dr. Nik Amsharija Binti Mohamed, Pengurus Besar, Cawangan Perubatan dan Pemulihan, Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO)
4.00 petang	Introduction to Exercise Physiology and Effective Way to Reduce Weight Penceramah: Dr. Fakhrizzaki Bin Shamsul Baharain, Pakar Perubatan Sukan, Jabatan Ortopedik, Hospital Melaka.
5.00 petang	Penilaian Program dan Penutup
5.30 petang	Minum Petang dan Bersurai

**Jadual tertakluk pada pindaan semasa*

Hari Kedua -12hb Jun 2013 (Rabu)

**ATURCARA BENGKEL PANDUAN PENGURUSAN BERAT
BADAN UNTUK PEGAWAI – PEGAWAI JABATAN
KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN
BAGI TAHUN 2013**

Fasilitator:

Dr. Fakhrizzaki Bin Shamsul Baharain,
Pakar Perubatan Sukan,
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Masa	Aktiviti
8.00 pagi	Pendaftaran Peserta bagi Bengkel Panduan Pengurusan Berat Badan
8.30 pagi	Sarapan Pagi
9.00 pagi	Pengenalan Kepada Physical Fitness
10.00 pagi	Mekanisme Pencegahan Kecederaan Sukan dan Rawatan Asas
11.00 pagi	Minum Pagi
11.30 pagi	Pemakanan Sihat Untuk Senaman
12.30 tengahari	Makan Tengahari dan Solat Zohor
2.00 petang	Bengkel Praktikal Berkaitan Senaman Yang Efektif Fasilitator: Pakar Perubatan Sukan Kementerian Kesihatan Malaysia Kandungan: Rutin Senaman Anda: Sejauh Mana Keberkesannya Praktikal Berkaitan Senaman Regangan Demonstrasi Berkaitan Senaman di Gimnasium
4.45 petang	Penilaian Program dan Penutup
5.00 petang	Minum Petang dan Bersurai

**Jadual tertakluk pada pindaan semasa*

KRITERIA PESERTA

Pemilihan peserta adalah berdasarkan kepada keputusan MyHess dan peserta adalah terdiri daripada pegawai - pegawai Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia daripada JKKP Ibupejabat, JKKP Selangor, JKKP W.P. Kuala Lumpur, JKKP N.S. Sembilan dan JKKP Melaka.

Jumlah Peserta: 30 orang

**Aktiviti - Aktiviti Sempena Seminar Promosi
Kesihatan di Tempat Kerja Bagi Tahun 2013.**

Tarikh: 11hb Jun 2013 (Selasa)
Tempat: Dewan Serbaguna Aras 1,
Kementerian Sumber Manusia.

1. Program Derma Darah
2. Pemeriksaan Mata
3. Pemeriksaan Kesihatan
4. Pameran Berkaitan Kempen Berhenti Merokok

Untuk sebarang pertanyaan, pihak tuan boleh berhubung dengan:

Bahagian Kesihatan Pekerjaan:

1. Dr. Rajinderjit Singh Hullon
Tel: 03-88861262 Emel: rajinderjit@mohr.gov.my
2. Dr. Siti Liana Binti Sidek
Tel: 03-88865373 Emel: sitiliana@mohr.gov.my
3. Dr. Ahmad Fitri bin Abdullah Hair
Tel: 03-88711272 Emel: ahmadfitri@mohr.gov.my