

AKHBAR : BERITA HARIAN  
MUKA SURAT : 7  
RUANGAN : NASIONAL

# Ambil tindakan proaktif atasi peningkatan kes bunuh diri

**Kuala Lumpur:** Satu usaha berintegrasi dan proaktif mem-babitkan semua agensi perlu dilakukan bagi mengatasi pe-ningkatan kes bunuh diri dalam kalangan rakyat di negara ini, kata Timbalan Perdana Mente-ri, Datuk Seri Dr Ahmad Zahid Hamidi.

Beliau berkata, Talian Bantu-an Krisis Kesihatan Mental atau Talian HEAL 15555 merekodkan 48,903 panggilan diterima dari 2022 hingga Jun lalu.

Katanya, pada tahun lalu sa-haja, sebanyak 1,087 kes kemati-an akibat bunuh diri dilaporkan mem-babitkan 893 lelaki dan 194 perempuan.

"Jumlah itu agak tinggi dan

masyarakat harus mengam-bil peduli. Daripada peratusan yang paling ramai bunuh diri adalah kaum Cina, diikuti India dan Melayu.

"Lazimnya orang Melayu ja-rang bunuh diri kecuali tekanan yang sangat hebat, antaranya hutang yang menjadi masalah utama," katanya selepas mem-pengerusikan Mesyuarat Majlis Sosial Negara Bil 2/2024 di Ban-gunan Parlimen, di sini sema-lam.

Ahmad Zahid berkata, statis-tik kematian akibat bunuh diri pada 2019 adalah 609 kes, 621 (2020), 1,142 (2021) dan 981 kes bagi 2022.

Katanya, daripada jumlah



keseluruhan kematian akibat bunuh diri itu, sebanyak 3,670 kes kematian bunuh diri mem-babitkan lelaki.

"Daripada 48,903 panggilan yang diterima menerusi talian 15555, sebanyak 28,871 meminta bantuan sokongan emosi dan 20,032 bagi intervensi khusus.

"Sebanyak 299 kes mem-babitkan tingkah laku bunuh diri, 170 idea bunuh diri dan

129 cubaan bunuh diri," kata-nya.

Ahmad Zahid berkata, tin-dakan proaktif perlu diambil bukan saja oleh Kementerian Kesihatan (KKM) dan polis, te-tapi juga agensi lain yang boleh memberi kaunseling kepada in-dividu ter-babit.

Katanya, mesyuarat itu mem-bincangkan masing-masing dua Kertas Pertimbangan dan dua

## 48,903

panggilan Talian HEAL 15555 dari 2022 hingga Jun 2024

## 1,087

kes kematian akibat bunuh diri dilaporkan pada 2023

## 28,871

panggilan diterima meminta bantuan sokongan emosi

Kertas Makluman.

"Ia mem-babitkan Kertas Per-timbangan 1: Peranan Agensi Secara Bersepadu dalam Men-angani Situasi Terkini Tingkah Laku Bunuh Diri di Malaysia dan Kertas Pertimbangan 2: Pe-laksanaan Silibus Pendidikan Kesihatan Reproduksiif dan Sosial (PEERS) di Sekolah Bawah Kementerian Pendidikan Malay-sia," katanya.

AKHBAR : HARIAN METRO  
MUKA SURAT : 4  
RUANGAN : LOKAL

# Ambulans **terbabas** masuk parit

*Pesakit, petugas KKM parah, 2 lagi cedera ringan*

Oleh Shaiful Shahrin  
Ahmad Pauzi  
am@hmetro.com

**Taiping**

**S**eorang pesakit berusia 68 tahun serta seorang petugas Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) parah manakala dua lagi cedera ringan selepas ambulans dinaiki terbabas ke dalam parit pada kejadian di Jalan Tol Kamunting menghala Taman Berkat di sini, awal pagi semalam.

Dua yang cedera ringan

**“Kami difahamkan, ambulans itu dalam perjalanan balik ke Parit Buntar. Ada empat mangsa di dalamnya membabitkan tiga kakitangan KKM dan seorang pesakit lelaki”**

*Jurucakap Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia Perak*



ANGGOTA bomba mengeluarkan mangsa kemalangan.

itu juga adalah petugas KKM.

Jurucakap Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (JBPM) Perak berkata, pihaknya menerima panggilan kecemasan jam 3.30 pagi sebelum bergegas ke lokasi.

“Kami difahamkan, ambulans itu dalam perjalanan balik ke Parit Buntar. Ada empat mangsa di dalamnya membabitkan tiga kakitangan KKM dan seo-

rang pesakit lelaki.

“Dua mangsa, termasuk pesakit, cedera parah manakala pemandu serta petugas wanita cedera ringan,” katanya pada kenyataan.

Menurut jurucakap, seorang mangsa dikeluarkan orang awam manakala tiga lagi dikeluarkan anggota bomba.

Semua mangsa dibawa ke Hospital Taiping untuk rawatan.



ANGGOTA bomba dan penyelamat di lokasi kejadian ambulans terbabas di Jalan Tol Kamunting menghala Taman Berkat, Taiping.

AKHBAR : KOSMO  
MUKA SURAT : 9  
RUANGAN : NEGARA

## Lagi kes kemalangan ambulans, kali ini pesakit parah

**TAIPING** - Lagi kemalangan membabitkan ambulans. Kali ini melibatkan sebuah ambulans yang tiba-tiba terbabas sebelum terbalik di dalam parit berdekatan Jalan Tol Kamunting menghala ke Taman Berkat, di sini semalam.

Ketika kejadian pada pukul 3.30 pagi itu, ambulans tersebut dinaiki tiga kakitangan Kementerian Kesihatan (KKM) dan seorang pesakit warga emas berusia 68 tahun.

Penolong Pengarah Operasi Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (JBPM) Perak, Sabarodzi Nor Ahmad berkata, sebaik menerima laporan, sepasukan lapan anggota dari Balai Bomba dan Penyelamat Kamunting telah diatur gerak ke lokasi kejadian.

Kata beliau, setibanya di lokasi, ambulans terbabit didapati telah terbabas masuk ke dalam parit.

"Pesakit warga emas lelaki serta seorang kakitangan KKM berusia 57 tahun mengalami kecederaan parah, manakala dua lagi kakitangan iaitu pemandu dan pembantu ambulan pula cedera.

"Kesemua mangsa telah dibawa ke Hospital Taiping menaiki kenderaan Unit Bantuan Perkhidmatan Kecemasan dan kenderaan KKM untuk rawatan lanjut," katanya.

Tambahnya, ketika kejadian, ambulan tersebut dalam per-



**PASUKAN** bomba membantu mengeluarkan mangsa dari ambulans yang terbalik berdekatan Jalan Tol Kamunting, Taiping semalam.

jalanan pulang dari Hospital Taiping membawa seorang pesakit yang baru menjalani ujian imbasan tomografi berkomputer (CT Scan) di Hospital Taiping untuk ke Hospital Parit Buntar.

Kelmarin, seorang penolong pegawai perubatan wanita berumur 30 tahun maut dalam nahas melibatkan sebuah ambu-

lans swasta dengan sebuah treler di Kilometer (KM) 330.8 Lebuhraya Utara Selatan arah Utara di Tapah pada pukul 4.30 pagi.

Siasatan awal mendapati, ambulans dipandu seorang lelaki bersama seorang penolong pegawai perubatan wanita telah merempuh sebuah treler di lorong kiri lebuhraya tersebut.

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 1  
RUANGAN : MUKA HADAPAN



## ORANG MUDA PERLU SARING HIV AWAL

2 & 3

MAJLIS AIDS Malaysia mencadangkan kerajaan menurunkan had usia saringan HIV dari 18 tahun kepada 16 tahun bagi tujuan pengesanan dan rawatan awal, sekali gus mencegah daripada merebak atau menyebabkan jangkitan kepada orang lain. Ia susulan peningkatan kes jangkitan virus itu yang ketara terutama dalam kalangan pelajar berumur 18 hingga 25 tahun di institut pengajian tinggi di negara ini.

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 2  
RUANGAN : NASIONAL

# Syor saring HIV seawal usia 16 tahun

Susulan makin ramai kes pelajar universiti berusia 18-25 tahun dijangkiti HIV

Oleh MOHD RIDZUAN ABU HASSAN, IZWAN ROZLIN dan RAIHAM MOHD SANUSI SHAH ALAM

**K**erajaan disaran menurunkan had usia saringan HIV dari 18 tahun kepada 16 tahun bagi memberi ruang pengesanan dan rawatan awal susulan peningkatan kes jangkitan virus itu dalam kalangan pelajar universiti.

Naib Presiden Majlis AIDS Malaysia (MAC), Dr Dinesh Mahalingam berkata, cadangan tersebut akan meningkatkan kualiti kesihatan dan menangani realiti generasi muda yang semakin terkesan dengan epidemik HIV, virus yang memusnahkan sistem ketahanan badan seseorang dan menyebabkan penyakit AIDS.

Menurutnya, langkah berkenaan dapat mendidik pelajar mengenai aspek kesihatan seksual selari dengan trend global yang menggalakkan umur ujian lebih rendah.

"Adalah penting untuk diakui bahawa peningkatan kes HIV bukan hanya terhad kepada pelajar universiti dan kolej sahaja.

"Malaysia sedang menyaksikan peningkatan ketara penularan HIV secara seksual, yang kebanyakannya memberi kesan kepada golongan muda.

"Ini menekankan keperluan untuk intervensi yang menyeluruh dan berimpak tinggi," katanya dalam satu kenyataan bersama Yayasan AIDS Malaysia (MAF) pada Selasa.

Kementerian Pengajian Tinggi di Parlimen minggu lepas mendedahkan peningkatan membimbangkan kes jangkitan HIV dalam kalangan pelajar berumur 18 hingga 25 tahun di institusi pengajian tinggi.

Menterinya, Datuk Seri Dr Zambry Abdul Kadir berkata, seramai 214 pelajar dari institusi awam dan swasta dilaporkan menghidap HIV pada tahun 2020, diikuti 186 kes (2021), 221 kes (2022) dan



Seramai 244 pelajar institusi pengajian tinggi di Malaysia disahkan positif HIV pada tahun 2023.

244 kes (2023).

Ujar Dinesh, akses kepada perkhidmatan HIV yang kritikal melalui model jangkauan unik menggunakan pekerja kesihatan komuniti dipertingkatkan dengan kerjasama Kementerian Kesihatan.

Menurutnya, kumpulan pekerja itu memainkan peranan penting menghubungkan individu berisiko termasuk pelajar muda kepada perkhidmatan berimpak tinggi seperti profilaksis prapendedahan (PrEP) dan ujian HIV sendiri.

PrEP ialah ubat yang digunakan untuk orang HIV negatif sebagai langkah mencegah HIV di bawah pengawasan doktor.

"Di sebalik kejayaan besar yang dicapai dalam bidang sains perubatan seperti penemuan PrEP yang berupaya mengurangkan risiko jangkitan HIV secara seksual sehingga 99 peratus, stigma tetap kekal sebagai halangan terbesar.

"Stigma yang masih menebal dalam kalangan golongan muda dan pelajar universiti mungkin menyebabkan mereka merasa ragu-ragu untuk mendapatkan perkhidmatan atau sokongan, meskipun ketika terdedah kepada risiko HIV.

"Oleh sebab itu, semua usaha jangkauan MAC dan MAF tertumpu pada usaha mengurangkan stigma HIV dan menggalakkan ujian dalam kalangan

golongan muda untuk mengetahui status HIV mereka," katanya lagi.

Tambah beliau, bagi mereka yang hidup dengan HIV, rawatan segera penting kerana membantu merendahkan muatan virus di dalam badan ke tahap tidak dapat dikesan sekali gus mencegah penularan.

Ujarnya, untuk golongan yang berisiko, PrEP bersama dengan amalan seks selamat seperti penggunaan kondom adalah signifikan dalam mengurangkan risiko penularan.

Menurut Pengarah Eksekutif MAF dan MAC, Jasmin Jalil, situasi terkini tentang peningkatan kes HIV di kampus tempatan merupakan amaran 'bendera merah' yang menunjukkan keperluan kritikal untuk mendidik golongan muda mengenai pencegahan HIV dan mengurangkan stigma.

"Dari aspek pendidikan kami menyokong pelaksanaan Program Sihat Tanpa AIDS untuk Remaja (Prostar) yang baru sahaja diperbaharui di kampus institusi pendidikan tempatan.

"Berpandukan pada modul yang dibangunkan oleh pakar-pakar yang bertauliah, Prostar 2.0 akan digerakkan oleh pembimbing rakan sebaya selari dengan slogan Oleh Remaja, Melalui Remaja, Untuk Remaja.

"Kami mempunyai rancangan besar untuk melancarkan program berasaskan kampus di seluruh negara pada separuh kedua tahun ini," katanya.

## INFO JANGKITAN HIV/AIDS DI MALAYSIA

(KES 1986-2022)

Jumlah KES HIV:	Kematian akibat HIV/AIDS:
131,815	62,226
Jumlah PESAKIT AIDS:	Jumlah KES BAHARU 2022:
30,174	3,177

## KATEGORI UMUR PESAKIT HIV (2022)

Bawah 13 tahun	0%
13-19 tahun	4%
20-29 tahun	42%
30-39 tahun	32%
40-49 tahun	13%
50 dan ke atas	9%

## PUNCA UTAMA JANGKITAN

1. Hubungan seks bebas bersama individu yang telah dijangkiti
2. Penagih dadah yang berkongsi jarum dan alat suntikan
3. Pemindahan darah dan organ yang tercemar dengan virus HIV
4. Ibu positif HIV kepada bayi dalam kandungan, sewaktu melahirkan atau menyusukan

## TANDA DIJANGKITI HIV

- Demam
- Sakit tekak dan batuk
- Sakit otot
- Sakit kepala
- Cirit-birit
- Bengkak kelenjar limfa
- Letih
- Ruam
- Sakit sendi
- Turun berat badan



Sumber: Global AIDS Monitoring 2023 dan Portal MyHealth

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 3  
RUANGAN : NASIONAL

# 95 peratus kes akibat seks terlarang

Turun had usia saringan HIV langkah terbaik kekang penularan, kata pakar

KUALA LUMPUR

Cadangan menurunkan had usia saringan HIV dari 18 tahun kepada 16 tahun adalah langkah terbaik untuk mencegah penularan virus berkenaan pada peringkat usia muda.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Datuk Dr Zainal Ariffin Omar berkata, kaedah pengesanan awal membolehkan statistik terkini direkod bagi menambah baik program pencegahan HIV dari masa ke masa.

"Namun sebelum saringan dibuat sesi kaunseling perlu diberi kepada pelajar dan ibu bapa terlibat agar jiwa mereka tidak terkesan sekiranya mengetahui mereka dijangkiti kerana ia boleh memberi kesan kepada psikologi dan masa depan mereka," katanya.

Beliau berkata demikian ketika mengulas mengenai cadangan Presiden Majlis AIDS Malaysia, Dr Dinesh Mahalingam yang berpendapat kaedah itu dapat meningkatkan kualiti kesihatan dan menangani realiti generasi muda yang semakin terkesan dengan epidemik HIV termasuk pelajar universiti.

Jelas Zainal, 95 peratus kes HIV yang dikesan setiap tahun berpunca daripada amalan seks tidak selamat terutama dalam kalangan golongan homoseksual.



Langkah pengesanan awal membolehkan statistik terkini direkod bagi menambah baik program pencegahan HIV dari masa ke masa.

"Hanya tiga peratus melibatkan penggunaan jarum suntikan dan dua peratus lagi adalah jangkitan daripada ibu kepada anak," katanya.

Malah katanya, kira-kira 32 peratus daripada 70,000 rakyat Malaysia yang menghidap HIV ketika ini tidak mendapatkan rawatan.

"Golongan tersebut mungkin malu dengan pandangan serong masyarakat dan ini adalah punca utama pesakit tidak tampil menjalani rawatan," katanya.

Menurut portal MyHealth KKM, HIV boleh merembak melalui darah dan cecair badan seperti ketika melakukan hubungan seks, berkongsi jarum suntikan atau daripada ibu hamil kepada anak yang dikandung.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad baru-baru ini berkata, analisis awal projek perintis penggunaan ubat profilaksis prapendedahan



DR ZAINAL ARIFFIN

(PrEP) yang digunakan untuk pencegahan HIV menunjukkan penurunan drastik kes baharu.

Beliau berkata, dapatan itu berdasarkan 3,451 individu yang menerima PrEP sejak projek perintis dimulakan pada Januari 2023 hingga 11 Januari lalu.

Tahun lalu, Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Lukanisman Awang Suani berkata, pemberian ubat PrEP oleh Kementerian Kesihatan (KKM) kepada pasangan yang terdedah dengan risiko jangkitan HIV bukan bertujuan menggalakkan aktiviti seksual songsang dan tidak bermoral.

Sebaliknya kata beliau, penggunaan ubat PrEP menjadi kaedah tambahan selain langkah advokasi pencegahan dan penggunaan kondom.

Katanya, KKM juga sudah mengadakan sesi libat urus dengan beberapa pihak berkuasa agama.

## Pelajar universiti hidap HIV tidak didiskriminasi

SHAH ALAM - Pelajar mana-mana universiti di negara ini yang menghidap HIV tidak didiskriminasi malah mereka bebas bergerak serta hidup normal sama seperti pelajar lain.



NORKHALID

Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar & Alumni) Universiti

Pendidikan Sultan Idris, Profesor Dr Norkhalid Salim berkata, perbezaannya pesakit terabit hanya perlu mengikuti janji temu dengan doktor sebagai rawatan berterusan dan langkah pencegahan jangkitan. "Bagi kes positif HIV ini, pihak universiti menyerahkan kepada pejabat kesihatan daerah atau hospital untuk uruskan namun pada masa sama pihak universiti masih lagi memantau.

"Kalau pesakit ini cuti, mereka perlu melapor diri di klinik dekat kampung atau tempat mereka berada semasa tempoh itu," katanya kepada *Sinar Harian*.

Beliau berkata demikian ketika diminta mengulas mengenai saranan Naib Presiden Majlis AIDS Malaysia, Dr Dinesh Mahalingam supaya kerajaan menurunkan had usia saringan HIV dari 18 tahun kepada 16 tahun bagi memberi ruang pengesanan dan rawatan awal susulan peningkatan kes jangkitan virus itu dalam kalangan pelajar universiti.

Norkhalid berkata, cadangan supaya saringan lebih awal dibuat tidak akan menjejaskan kebebasan pelajar terabit.

"Secara peribadi saya menyokong saranan supaya Kementerian Kesihatan Malaysia turunkan had umur saringan ini dari 18 tahun kepada 16 tahun.

"Kalau diturunkan had usia saringan ini maknanya ada tempoh lebih awal untuk penyakit ini dikawal kerana mereka nanti akan memasuki universiti. Yang penting program kesedaran perlu dipertingkatkan," ujarnya.

## Kes dadah kanak-kanak tertinggi direkodkan di Perak

IPOH - Kes berkaitan dadah merupakan kesalahan jenayah tertinggi direkodkan melibatkan kanak-kanak di Perak bagi tempoh tahun 2022 hingga 19 Jun 2024.

Exco Wanita, Keluarga, Kebajikan Masyarakat, Pembangunan Usahawan dan Koperasi negeri, Datuk Salbiah Mohamed berkata, sebanyak 85 kes yang dicatatkan bagi kesalahan dadah oleh kanak-kanak diikuti jenayah berkaitan manusia sebanyak 84 kes, jenayah harta benda (76 kes), lalu lintas (56 kes) dan lain-lain (29 kes).

Menurutnya, kesalahan judi dalam kalangan kanak-kanak turut dicatatkan sebanyak lapan kes diikuti Akta Kesalahan Kecil 1955 sebanyak tiga kes; senjata atau bahan api dan kesalahan mengikut Akta Kanak-Kanak 2001 masing-masing

satu kes.

"Laporan yang dikeluarkan oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) Negeri Perak berkenaan statistik kanak-kanak yang terlibat dengan jenayah, mencatatkan sebanyak 343 kes pada tahun 2022 hingga 19 Jun 2024.

"Daripada jumlah itu penyumbang kes mengikut jantina pula membabitkan 314 kes dilakukan kanak-kanak lelaki, manakala 29 kes melibatkan kanak-

kanak perempuan," katanya ketika menjawab soalan lisan **Chaw Kam Foon (PH-Menglembu)** sempena Mesyuarat Kedua, Tahun Kedua, Dewan Negeri ke-15 Perak di Bangunan Perak Darul Ridzuan di



SALBIAH

sini pada Selasa.

Sementara itu, Salbiah berkata, dalam tempoh yang sama juga terdapat sebanyak 1,189 kes kanak-kanak yang memerlukan pemeliharaan dan perlindungan akibat penderaan.

Menurutnya, berdasarkan jenis penderaan yang direkodkan JKM, kes pengabaian paling tinggi iaitu sebanyak 449 kes diikuti seksual berjumlah 303 kes dan lain-lain sebanyak

188 kes.

Jelasnya, kes kanak-kanak yang dibuang pula mencatatkan sebanyak 26 kes serta penderaan emosi sebanyak 31 kes.

AKHBAR : SINAR HARIAN  
MUKA SURAT : 15  
RUANGAN : NASIONAL

## Penolong pegawai perubatan maut, lima cedera nahas dua ambulans

**IPOH** - Seorang penolong pegawai perubatan maut manakala lima mangsa cedera dalam dua kemalangan melibatkan ambulans di Tapah dan Taiping pada awal pagi Isnin dan Selasa.

Dalam kemalangan di Tapah kira-kira jam 4.30 pagi Isnin, sebuah ambulans dinaiki penolong pegawai perubatan wanita berusia 30 tahun melanggar belakang sebuah treler di Kilometer 330.8 Lebuh Raya Utara Selatan (Plus) arah utara.

Ketua Polis Daerah Tapah, Superintenden Mohd Naim Asnawi berkata, semasa kejadian, ambulans tersebut dalam perjalanan balik dari Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM), Cheras ke Ipoh setelah selesai menghantar pesakit manakala, treler tersebut pula dalam perjalanan dari Klang menuju ke Bukit Mertajam, Pulau Pinang untuk menghantar barangan.

"Akibat kemalangan tersebut, penolong pegawai perubatan yang duduk di tempat duduk penumpang hadapan tersepit dan telah disahkan maut di tempat kejadian," katanya dalam satu kenyataan.

Menurutnya, pemandu ambulans hanya mengalami kecederaan ringan manakala pemandu treler yang berusia 32 tahun tidak mengalami kecederaan.

Sementara itu dalam satu kejadian berasingan di Taiping, sebuah ambulans yang membawa pesakit terbalik menyebabkan empat individu cedera dalam kejadian dekat Kamunting pada Selasa.

Dalam kejadian itu, ambulans dipandu lelaki berusia 20-an bersama pe-



FOTO: IHSAN BOMBA PERAK

**Sebuah ambulans terbabas dan terbalik dalam parit menyebabkan empat individu cedera di Taiping.**

gawai perubatan wanita berusia 41 tahun dan lelaki berusia 57 tahun dalam perjalanan ke Parit Buntar membawa pesakit lelaki berusia 68 tahun.

Penolong Pengarah Bahagian Operasi Jabatan Bomba dan Penyelamat Perak, Sabarodzi Nor Ahmad berkata, sepasukan lapan anggota dari Balai Bomba dan Penyelamat Kamunting ke lokasi kejadian selepas menerima panggilan pada jam 3.30 pagi.

"Kemalangan melibatkan ambulans terbabas di dalam parit dan terdapat empat mangsa. Seorang mangsa lelaki telah dikeluarkan oleh orang awam.

"Tiga lagi mangsa dikeluarkan oleh pihak bomba. Hasil pemeriksaan mendapati dua daripadanya cedera ringan dan dua dilaporkan parah," katanya di sini.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA  
MUKA SURAT : 18  
RUANGAN : FORUM

## Ambil tahu risiko kesihatan ketika aktif bersukan

### SAUDARA PENGARANG,

**BARU-BARU** ini dunia sukan digemparkan dengan insiden atlet remaja dari China meninggal dunia akibat serangan jantung dalam satu kejohanan badminton antarabangsa.

Insiden ini, walaupun bukanlah yang pertama berlaku dalam dunia sukan, ia membawa persoalan kepada adakah aktif bersukan memberikan risiko kesihatan kepada mereka yang melakukannya?

Umumnya, bersukan mempunyai pelbagai kebaikan kesihatan sama ada kesihatan fizikal atau mental. Bersukan boleh mengurangkan risiko penyakit seperti penyakit darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung dan tahap stres seseorang individu.

Risiko kesihatan bagi mereka yang aktif bersukan juga wujud seperti serangan jantung, serangan asma yang disebabkan oleh senaman dan kecederaan sukan.

Namun, risiko kesihatan ini dapat dikurangkan dengan mengamalkan beberapa langkah

prevenasi seperti membuat penilaian kesihatan dan kecergasan sebelum melibatkan diri dalam sesuatu sukan.

Paling penting, masyarakat harus mengetahui tanda-tanda awal serangan jantung seperti jantung berdegup terlalu laju walaupun sukan yang dilakukan berintensiti rendah, sakit di

bahagian dada, sukar bernafas, pitam dan berpeluh secara melampau.

Jika tanda-tanda ini muncul sewaktu melakukan aktiviti sukan, sebaiknya perlulah berhenti dengan segera dan mendapatkan nasihat perubatan yang sewajarnya.

Walaupun terdapat risiko kesihatan ketika melakukan aktiviti sukan, manfaat kesihatan yang diperolehi dengan bersukan adalah lebih besar berbanding risiko kesihatan lain.

Terdapat bukti yang menunjukkan senaman dapat mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, angin ahmar, osteoporosis, diabetes dan obesiti.

Merujuk kepada insiden serangan jantung sewaktu bersukan baru-baru ini, sewajarnya tidak menjadikan masyarakat takut untuk bersukan, sebaliknya menjadi pendorong untuk meningkatkan pengetahuan terhadap tahap kesihatan mereka dan seterusnya memilih dan melakukan senaman yang bersesuaian.



**Risiko kesihatan bagi mereka yang aktif bersukan juga wujud seperti serangan jantung, serangan asma yang disebabkan oleh senaman dan kecederaan sukan."**

**DR. AZHAR YAACOB**

Pensyarah Kanan (Pengajian Sukan) Fakulti Pengajian Pendidikan Universiti Putra Malaysia



AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA  
MUKA SURAT : 37  
RUANGAN : LUAR NEGARA

## Luar Negara

Utusan Malaysia  
RABU • 10 JULAI 2024

37



AYAM mati dimasukkan ke dalam plastik beg di pusat pengalihan di Hong Kong. - AFP

Penghijrahan burung air yang dijangkiti influenza berisiko sebar virus

# Selesema burungancam Singapura

**SINGAPURA:** Pihak berkuasa Singapura memberi amaran supaya tidak menyentuh atau memberi makan kepada burung dan ayam liar sebagai langkah berjaga-berjaga dijangkiti influenza atau selesema burung, bulan lalu.

Seminggu kemudian, Amerika Syarikat (AS) menyalurkan dana berjumlah AS\$176 juta (RM829 juta) kepada syarikat gergasi farmaseutikal, Moderna bagi membangunkan vaksin selesema burung.

Penghasilan vaksin itu menggunakan teknologi mRNA sama seperti suntikan Covid-19 Ketika pandemik merebak empat tahun lalu, lapor CNA.

### APAKAH ITU SELESEMA BURUNG?

ia adalah virus yang ditemui sejak 150 tahun lalu, sekitar tahun 1,800 dan merebak menerusi penghijrahan burung air.

Virus itu juga merebak di ladang haiwan dan pusat ternakan tempatan yang boleh menyebabkan kematian atau jatuh sakit.

Bagaimanapun, kes jangkitan dalam kalangan manusia adalah sangat jarang, namun ia boleh menyebabkan ancaman nyawa yang teruk.

Virus selesema burung yang



DEMONSTRASI memegang sepanduk bagi menggesa cara menangani influenza di Jakarta. - AFP

paling banyak menjangkiti manusia adalah H5N1 dan H7N9.

### KENAPA JADI PAPARAN BERITA?

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menaharinkan kebimbangan mengenai H5N1 yang semakin merebak.

Virus itu membunuh ratusan juta haiwan ternakan di peringkat global dalam beberapa tahun kebelakangan ini, sehingga menjelaskan rantaian bekalan makanan.

Ia membunuh atau membawa kepada pemusnahan ratu-

san juta ayam di seluruh dunia dalam beberapa tahun kebelakangan ini, mengganggu rantaian bekalan makanan dalam beberapa kes.

Virus itu semakin menjangkiti haiwan mamalia seperti apaca dan kucing yang dibela di rumah. Sedangkan, sebelum ini, haiwan itu tidak pernah difikirkan akan terdedah dengan virus itu.

Di AS, virus itu menyerang lebih 130 kewanan lembu dan tiga pekerja tenusu.

Sementara itu, Australia sedang memerangi wabak di 11 kemudahan pertanian, semuanya

melibatkan strain virus berbeza daripada H5N1.

Serangan itu menyebabkan kekurangan telur dan mendorong syarikat makanan segera, McDonald's mengurangkan masa perkhidmatan sarapan pagi selama 1.5 jam.

Kes jangkitan manusia lain turut dilaporkan di Mexico, India dan China. Tiada contoh virus yang diketahui di Singapura, setakat ini.

Penyelidik menunjukkan perubahan iklim sebagai faktor penyebaran, dengan suhu yang berubah-ubah mengubah corak

migrasi dan pembiakan burung.

Pakar dari Fakulti Perubatan Duke-NUS, Prof. Ooi Eng Eong berkata, pemusnahan habitat dan pembandaran juga meningkatkan hubungan manusia dengan haiwan.

"Keupayaan kami untuk mengesan virus itu juga bertambah baik. Kami mempunyai lebih banyak alat pengesan.

"Kami dapat mengesan ia sejak 50 tahun lalu, walaupun ketika itu mungkin virus itu tidak pernah didengari," katanya.

### MASIH SELAMAT

Bagaimanapun, bekalan ayam, telur dan susu diyakini masih selamat untuk diambil oleh semua rakyat di Singapura, kata Ooi.

Agensi Makanan Singapura juga mengawal ketat import dan memastikan sumber luar negara mengikut protokol biosekuriti. Tahun lalu, contohnya, Singapura mengantung import ayam mentah dan produk ayam dari beberapa negara yang terjejas oleh wabak H5N1.

Kementerian Kesihatan Singapura menasihatkan pelancong supaya tidak berkunjung ke pasar burung atau ladang tenusu semasa berada di luar negara dan tidak mengambil daging atau susu mentah.

AKHBAR : THE STAR  
MUKA SURAT : 16  
RUANGAN : VIEWS

## Food safety is a shared responsibility

FOOD safety is a critical concern for everyone, from producers and governments to consumers. While outbreaks of foodborne illnesses often grab the headlines, the responsibilities of consumers in ensuring food safety are sometimes overlooked.

The World Health Organisation (WHO) emphasises that food safety is a shared responsibility. This was highlighted during the observance of World Food Day on June 7 with the theme "Food safety: prepare for the unexpected".

This responsibility starts with making informed choices about the food we buy. We should prioritise food that has been properly certified and approved by the Health Ministry's Food Safety and Quality Division. Unfortunately, price often outweighs safety considerations when making purchasing decisions.

Sometimes, taste is king, leading consumers to spend more for a particular food item without considering its safety. This approach can be risky, as even delicious food can pose health risks if not handled properly.

A common misconception is that ready-to-eat meals are inherently safe. Research has shown that even these convenient options can harbour foodborne



pathogens. This risk often stems from improper handling after the food is unwrapped.

Many consumers do not inspect food packaging for damage, unaware that even a small puncture can allow harmful microbes to contaminate the food. Furthermore, leaving ready-to-eat food at room temperature for extended periods can turn it into a breeding ground for bacteria.

These are all factors within the

control of the consumer, regardless of how the food was originally prepared.

Many consumers are also unaware of or don't consider the food safety certifications available in the country. Understanding these certifications empowers consumers to make informed choices.

The rise of home-based food businesses in the wake of the Covid-19 pandemic presented a new challenge. To address this,

the Health Ministry created the Home-based Food Entrepreneurs Listing to ensure safe food handling and preparation practices among home-based food vendors.

With the growing trend for healthier lifestyles and increased consumption of fruits and vegetables, it is important to remember that minimally processed produce can retain foodborne microbes. These microbes may survive through minimal cooking processes, leading to foodborne illness.

To prevent this, consumers should buy fruits and vegetables from reputable vendors who adhere to the Health Ministry's food safety regulations.

Additionally, before consuming produce, consumers should take steps to minimise microbial contamination, such as by soaking fruits and vegetables in salt water or blanching them.

By following these seemingly small steps and remaining vigilant, we can all contribute to food safety.

**SASIMALANI SURGUNNAM**  
Faculty of Health and Life  
Sciences  
Management and Science  
University (MSU)

AKHBAR : THE SUN  
MUKA SURAT : 3  
RUANGAN : NATIONAL

## Ministry urged to probe fake doctor

**PUTRAJAYA:** The Malaysian International Humanitarian Organisation yesterday urged the Health Ministry (MOH) to promptly investigate a fake medical practitioner, believed to be a foreign national, and his beauty clinics operating in the federal capital and Johor.

MHO secretary-general Datuk Hishamuddin Hashim called for action following an incident involving a woman who underwent a RM23,400 breast procedure on June 21, 2022.

Hishamuddin said the woman was enticed by attractive offers on social media, which led her to trust an unlicensed aesthetic medical service centre for the surgery. Unfortunately, she suffered pain after the procedure.

"After consulting several relevant agencies, we've hit a dead end. We have no choice but to refer the case to the health minister.

"What we seek is appropriate action against this fake medical practitioner. We urge an investigation and the necessary penalties for providing services that should only be done by licensed practitioners." - Bernama