

AKHBAR : METRO AHAD
MUKA SURAT : 6
RUANGAN : LOKAL



Sejukkan badan

GELAGAT para pengunjung tidal, melepaskan peluang bermandi-manda pada curi hujung minggu susulan cuaca panas yang melanda ketika tinjauan di sekitar Air Terjun Sekayu, Kuala Terengganu, semalam. Terdahulu, Menteri Sumber Asli, Alam Sekitar dan Perubahan Iklim Nik Nazmi Nik Ahmad berkata cuaca panas itu membabitkan semua negeri namun yang paling terkesan ialah negeri di utara dan pantai timur. Keadaan cuaca panas berkenaan dijangka akan berlanjutan dalam tempoh yang agak panjang iaitu sehingga Ogos susulan musim peralihan monsun.

HANYA SATU KES

Kematian budak 11 tahun disahkan akibat strok haba

Kuala Lumpur

Hanya satu kes kematian akibat strok haba di Kelantan melibatkan kanak-kanak berusia 11 tahun manakala kematian bayi berusia 19 bulan di negeri itu bukan disebabkan strok haba seperti dilaporkan media, demikian menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Muhammad Radzi Abu Hassan, berkata hasil siasatan awal pihak Jabatan Kesihatan Negeri Kelantan mendapati penyebab kematian kanak-kanak berusia 11 tahun adalah *heat stroke with severe dehydration*. "Kematian bayi berusia 19 bulan pula disebabkan *severe dehydration with underlying sepsis* dan bukan disebabkan strok haba sebagaimana laporan media," katanya dalam satu kenyataan di sini.

Menurut beliau, sehingga kelmarin terdapat lima kes penyakit berkaitan cuaca panas dilaporkan dengan tiga kes dilaporkan di Sarawak melibatkan dua kes kekejangan haba dan satu kes kelesuan haba.

Dr Muhammad Radzi berkata, pendedahan kepada cuaca panas dalam tempoh lama dan kurang minum air

boleh memudaratkan kesihatan terutamanya kepada golongan yang berisiko tinggi seperti kanak-kanak, golongan warga emas dan mereka yang mempunyai penyakit kronik.

Beliau berkata gejala penyakit akibat cuaca panas melampau adalah sakit kepala, keletihan, kurang tumpuan, pening, lemah-lemah otot atau kekejangan, rasa mual dan keadaan yang terlu teruk boleh mengakibatkan dehidrasi, kekeliruan dan tidak sedarkan diri atau koma.

Justeru, beliau mengingatkan orang ramai terutamanya mereka yang menyambut perayaan Aidilfitri atau bercuti ketika cuaca panas ini supaya mengambil langkah pencegahan termasuk merancang aktiviti beraya atau ziarah dan elakkan waktu puncak cuaca panas antara jam 11 pagi hingga 4 petang.

"Banyakkan minum air kosong walaupun tidak berasa dahaga sekurang-kurangnya lapan gelas sehari bagi mengekalkan tahap hidrasi untuk mengawal atur suhu badan. Kurangkan minum air manis, berkafein dan berkarbonat kerana ia tidak baik untuk hidrasi badan," katanya.

'Waspada tanda awal strok haba, elak terdedah'

Kuala Lumpur: Orang ramai dinasihatkan supaya berwaspada terhadap tanda-tanda awal strok haba terutamanya kepada mereka yang mudah terdedah kepada komplikasi tersebut seperti kanak-kanak dan warga emas, bagi mengelakkan kejadian tidak diingini.

Pengamal perubatan, Dr Arisman Wenge Abdul Rahman berkata, strok haba adalah penyakit disebabkan kepanasan melampau yang didahului oleh kejang haba (*heat cramp*), diikuti dengan kelesuan haba.

"Ia akan bermula dengan *heat cramp* maksudnya orang tu akan mendapati otot-otot rasa kejang dan jika dia masih lagi terdedah dengan cuaca panas biasanya bila suhu (persekitaran) naik lebih 32 darjah Celsius ke atas ia akan ke fasa seterusnya iaitu kelesuan ha-

ba," katanya kepada Bernama.

Beliau berkata simptom bagi kelesuan haba antara lain ialah suhu badan meningkat hingga 39 darjah Celsius, jantung berdenyut laju, pening atau sakit kepala dan keletihan melampau.

Menurut Dr Arisman Wenge sekiranya tanda-tanda berkenaan kelihatan pada seseorang, beliau menyarankan agar segera mengambil langkah berikut iaitu longgar atau tanggalkan pakaian, mandi atau membasahkan anggota badan seperti kepala, leher dan ketiak, tempatkan diri di ruangan yang sejuk dan berikan minuman sejuk dengan segera.

"Jika pertolongan pertama ini tidak dilakukan, maka risiko terjadinya strok haba sangat tinggi...individu akan menjadi semakin lesu dan

sedikit demi sedikit organ penting dalam tubuh akan terjejas," katanya.

Selain itu, beliau berkata gejala dan tanda awal strok haba yang perlu diawasi oleh orang ramai adalah suhu badan melebihi 40 darjah Celsius, fungsi otak terjejas (celaru, atau hampir pengsan), delirium (meracau), pengsan dan sawan.

"Beza strok haba dengan kelesuan haba ialah, bagi strok haba individu tersebut tidak akan mengeluarkan peluh lagi kerana telah mengalami dehidrasi sangat teruk, ketegangan kulit atau *skin turgor* kering dan berkurangan.

"Air kencing pada mereka yang mengalami kelesuan haba dan strok haba juga berkurangan atau hampir tiada kerana dehidrasi yang teruk akibat tiada pertolongan pertama diberikan. Ini boleh

menyebabkan kerosakan buah pinggang, otak dan jantung juga mula bengkak serta fungsinya boleh terhenti pada bila-bila masa," katanya.

Pakar Perubatan Kesihatan Masyarakat Fakulti Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) Prof Dr Sharifa Ezat Wan Puteh berkata selain kanak-kanak dan warga emas, mereka yang bekerja di lapangan seperti penghantar makanan juga perlu berwaspada terhadap risiko strok haba.

"Jangan pandang ringan terutama jika mereka mempunyai sakit lain... ini menyebabkan mereka kurang minum air dan kurang kencing sehingga badan jadi hilang air dan bila panas sikit dia boleh kena strok haba.

"...Kalau panas sangat di

luar (untuk kadar) lama, mereka juga boleh kena (strok haba). Majikan juga perlu memberikan kelonggaran untuk mereka berehat supaya tidak terlu terkesan dengan pendedahan terhadap cuaca panas," katanya.

"Jika pertolongan pertama tidak dilakukan, risiko terjadinya strok haba sangat tinggi"
Dr Arisman



AKHBAR : SINAR AHAD
MUKA SURAT : 8
RUANGAN : NASIONAL

Enam golongan berisiko strok haba

Warga emas dan bayi antara golongan dikhuatiri terjejas akibat cuaca panas

Oleh IZWAN ROZLIN dan NURFARDLINA IZZATI MOKTAR SHAH ALAM

Warga emas dan bayi antara golongan berisiko tinggi yang boleh terkena strok haba berikutan cuaca panas melanda beberapa kawasan di Malaysia.

Menerusi infografik yang dimuat naik di Facebook Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada Sabtu itu, kanak-kanak berusia lima tahun ke bawah, ibu hamil dan menyusukan anak, penghidap penyakit kronik (sakit jantung dan darah tinggi), pekerja yang terdedah dengan cuaca panas serta individu aktif (ahli sukan) antara golongan tidak digalakkan terlalu mendedahkan diri dengan cuaca di luar.

Mengulas lanjut, Pakar Perubatan Kesihatan Awam dan Ekonomi Kesihatan Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Profesor Dr Sharifa Ezat Wan Puteh berkata, terdedah kepada cuaca panas terlalu lama selain terperangkap dalam kenderaan tanpa penyaman udara antara faktor seseorang individu boleh mengalami penyakit berkenaan.

"Jika seseorang individu itu terkena

cahaya matahari dalam tempoh lama mereka mudah mengalami strok haba.

"Bagaimanapun setiap orang mempunyai tempoh durasi berbeza jika terdedah pada strok haba. Ia bergantung pada berat badan dan kuantiti air diminum. Sebagai contoh warga emas serta kanak-kanak lebih cepat hidrasi berbanding golongan dewasa.

"Warga emas dan kanak-kanak susah nak kawal cecair dalam badan dan senang hilang kawalan. Ini bermakna mereka lebih mudah dapat risiko strok haba kerana berat badan lebih kecil dan ringan," katanya.



DR SHARIFA EZAT

Sebelum ini, tular di media sosial mengenai kematian dua kanak-kanak iaitu seorang kanak-kanak lelaki berusia 11 tahun yang meninggal dunia di Klinik Kesihatan Balai, Bachok dan seorang kanak-kanak perempuan berusia setahun tujuh bulan dari Kampung Kota di sini meninggal dunia pada Selasa lepas dipercayai akibat strok haba.

Bagaimanapun, KKM mengesahkan hanya satu kes kematian akibat strok haba di Kelantan melibatkan kanak-kanak berusia 11 tahun.

Mengulas lanjut, Dr Sharifa Ezat menasihatkan ibu bapa supaya kerap memberi anak-anak minum air kosong sepanjang musim cuaca panas ini.

Menurutnya, penggunaan tuala dan kain basah dapat membantu menurunkan suhu badan anak sekiranya mereka mengadu kepanasan.

"Elakkan daripada bawa anak-anak di tempat yang terdedah dengan cuaca panas," katanya.

GOLONGAN YANG BERISIKO TINGGI APABILA CUACA PANAS

- 1 Individu berumur 65 tahun ke atas
- 2 Bayi dan kanak-kanak 5 tahun ke bawah
- 3 Ibu hamil dan menyusukan anak
- 4 Penghidap penyakit kronik seperti, darah tinggi, kencing manis, penyakit pernafasan dan penyakit jantung
- 5 Pekerja yg terdedah kepada suhu panas, contohnya petani, buruh, pelombong, peladang
- 6 Individu yang aktif, contohnya ahli sukan

LINK HIRAN MALAYSIA MADANI

AKHBAR : SINAR AHAD
MUKA SURAT : 31
RUANGAN : KOMENTAR

Perketat langkah bendung Covid-19



DARIPADA
AKHBAR-
AKHBAR TAMIL
JAGATHESWARY NARAYANAN

Norma baharu kelangsungan hidup rakyat Malaysia bertoleransi dengan fasa endemik Covid-19 di mana ancaman jangkitan itu sentiasa wujud dalam masyarakat pada kadar stabil, kini kembali menghantui keamanan sektor kesihatan awam melalui kemunculan subvarian XBB.1.16 baru-baru ini.

Akhar harian Tamil, *Malaysia Nanban* melaporkan kebangkitan kembali jangkitan subvarian Covid-19 yang turut dikenali sebagai Arcturus itu telah meresahkan rakyat jelata apabila Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah mengesan kewujudannya di beberapa negeri misalnya Sarawak, Selangor dan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur.

Subvarian di bawah famili varian Omicron itu terbentuk hasil gabungan varian BA.2.10.1 dan BA.2.75 dan ia telah dikesan sekurang-kurangnya di 31

buah negara di seluruh dunia termasuk di Malaysia.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengklasifikasikan sebagai suatu subvarian yang memerlukan perhatian tetapi tidak diletakkan dalam kelas varian di bawah pemantauan.

Bagaimanapun di negara ini jangkitan Arcturus itu difahamkan kesemuanya bergejala ringan dan berada dalam keadaan stabil.

Malaysia Nanban menyatakan pengesanan subvarian Arcturus itu telah memberi isyarat berwaspada terutama mengenang nasib para pelajar di sekolah rendah mahupun menengah.

Pada 2 Mei depan, sesi persekolahan akan kembali bermula selepas cuti sempena Hari Raya Aidilfitri.

Justeru Menteri Kesihatan, Dr Zaliha Mustafa bercadang untuk bertindak segera dengan mengambil langkah yang sewajarnya agar dapat membendung ancaman subvarian itu berada di zon selamat.

KKM juga akan mengesyorkan pemakaian pelitup muka diimplementasikan semula di kesemua sekolah seluruh negara gara-gara peningkatan kembali jumlah kes jangkitan Covid-19.

Jelas *Malaysia Nanban* lagi, pihak

KKM akan mengeluarkan garis panduan berhubung prosedur operasi standard (SOP) membabitkan murid dan pelajar di sekolah sebelum bermulanya sesi persekolahan pada 2 Mei nanti.

Zaliha berpendirian bahawa ia adalah satu langkah yang penting disebabkan sekiranya ada mana-mana murid mahupun pelajar dihidapi jangkitan subvarian Arcturus itu telah kembali ke sekolah maka ia mudah merebak pantas dalam kalangan pelajar sekolah.

Namun keputusan muktamad berkenaan perkara itu masih berada di bawah tanggungjawab Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).

Tambah Zaliha, walaubagaimanapun para ibu bapa usah bimbang dan risau sebaliknya mereka wajib mendidik anak-anak masing-masing mengenai keperluan memakai pelitup muka di sekolah supaya dapat melindungi diri daripada mana-mana jangkitan virus.

KKM sudah pun melaksanakan tindakan memperketatkan langkah-langkah membendung ancaman jangkitan Covid-19 melalui kemunculan subvarian baharu sejak awal Januari lalu.

Sementara itu, Presiden Persatuan Perubatan Malaysia (MMA), Dr R. Muruga Raj pula berpendapat buat masa ini ada-

lah lebih baik mengimplemmentasikan langkah untuk memberi kesedaran tentang kebersihan sendiri dan keutamaan menjaga kesihatan diri di sekolah dalam kalangan para murid dan pelajar.

Muruga Raj menegaskan bahawa keperluan untuk mewajibkan pemakaian pelitup muka tidak perlu pada ketika ini.

Pihak pengurusan sekolah dan para guru perlu peka mengenal pasti murid mahupun pelajar yang mengalami masalah kesihatan dan bertindak pantas dalam memberi rawatan sepatutnya.

Dalam pada itu, *Malaysia Nanban* berkata, murid dan pelajar hadir ke sekolah dengan memakai pelitup muka bukan sesuatu yang membebaskan mereka dan mewajibkan langkah itu juga tidak akan membawa sebarang musibah.

Trend merebak kes jangkitan Covid-19 dan subvarian Arcturus walaupun masih stabil di Malaysia namun langkah-langkah mengawal yang lebih efektif amat diperlukan bagi menghindari rakyat khususnya anak-anak kecil daripada ancaman bahaya Covid-19.

* Jagatheswary Narayanan ialah penulis bebas di Johor

AKHBAR : SUNDAY STAR
MUKA SURAT : 2
RUANGAN : NATION

2 Nation

SUNDAY STAR, SUNDAY 30 APRIL 2023

**Sunday
Star SAYS**

Remaining vigilant is the best thing to do

SCHOOL begins for most Malaysian students on Tuesday amid a still ongoing debate among parents, teachers, the Health Ministry and the Malaysian Medical Association (MMA) about wearing masks again.

It began with the World Health Organisation (WHO) designating the Acturus variant "of interest" after it was reported in 33 countries earlier this month.

WHO has categorised the Acturus variant as low risk compared with other Omicron sub-variants circulating.

Malaysia has recorded some cases of the highly transmissible variant, which is perhaps why Health Minister Dr Zaliha Mustafa had earlier last week proposed asking students and staff to mask up at school; on Friday, she said she will be meeting with Education Minister Fadhlina Sidek to discuss the matter.

The National Union of the Teaching Profession welcomed the Health Ministry's suggestion, saying schools had relaxed the SOP since the country entered the transition stage to Covid-19 ende-

micity last year, and it is perhaps time to mask up again as a precautionary measure.

The MMA, however, is of the view that schools should prioritise hand hygiene over wearing masks.

At this stage, washing or sanitising one's hands is more important than wearing masks in preventing Covid-19 from spreading in schools, it said.

Only students with symptoms or a medical condition that may put them at high risk should be wearing masks, it added.

So what should parents do? What you think is best for your child while the authorities deliberate on the right guidelines.

Does wearing a mask distract her too much from lessons? Do you worry he will contract this stubborn disease? Perhaps sending your child off to school in a mask seems like a sensible precaution to take.

Whatever you think about masking up, making sure your children know to wash their hands often is, of course, not debatable.

Dr Zaliha has pointed out that no new guidelines have been issued despite the emergence of new Omicron sub-variants, which is perhaps why her ministry is encouraging all of us – not just schoolchildren – to wear masks in crowded public situations and on public transport, and especially if Covid-19 symptoms show up.

It makes sense that we can't quite drop our guard yet.

As for us, with the haze rearing its ugly head again, masks seem a sensible addition to our wardrobe once again.

AKHBAR : SUNDAY STAR

MUKA SURAT : 3

RUANGAN : NATION

Melaka urges wearing of masks in public areas

MELAKA: Wearing of face masks in public areas, including schools, especially for those with Covid-19 symptoms is encouraged in line with the recommendations of the Health Ministry, says a state executive councillor.

State health, human resources and unity committee chairman Ngwe Hee Sem said the measure was an effort to curb the spread of Covid-19 in the state even though the daily cases were dropping.

"Melaka will follow the recommendations, guidelines and standard operating procedure (SOP) issued by the ministry.

"Currently, the wearing of face masks in public areas is just a recommendation and not compulsory. But if the wearing of face masks becomes mandatory in the future, we will follow the SOP," he told reporters at the state open house at the Melaka International Trade Centre here yesterday, Bernama reported.

Currently, the ministry encourages the wearing of face masks in public places and for those with Covid-19 symptoms.

AKHBAR : SUNDAY STAR
MUKA SURAT : 11
RUANGAN : NATION

Free health check draws 500 in Penang

By N. TRISHA
trishang@thestar.com.my

GEORGE TOWN: It was a wake-up call for families at a free medical screening here when many of them, including children, were found to have high levels of blood cholesterol.

Many were also diagnosed with high blood pressure, high blood sugar levels and oral hygiene issues.

Another prevalent health issue found in members of the public who participated in the medical screening organised by humanitarian aid organisation United Sikhs Malaysia was high eye pressure, which could lead to glaucoma in later years.

An estimated 500 people underwent the health screening at Wadda Gurdwara here yesterday.

Housewife Elizabeth Dass was there with her two children.

The 47-year-old was shocked to hear that her 11-year-old son has high blood cholesterol.

"It is not too high, but I would not have expected this because he is still young.

"The doctor advised him to cut down on fried food, and I will be more mindful of what he eats from now on," she said.

Dass said she was grateful for the cancer and blood tests.

"The blood test results will be sent to me privately, which I appreciate. The doctor also checked our eye pressure, which I had never thought of doing before," she added.

The screening was open to the



Quick test: People getting check-ups at Wadda Gurdwara in George Town, Penang. — LIM BENG TATT/The Star

public, including foreigners.

British national Ella Williamson, 28, who is on holiday here, said she was shocked to find out that her cholesterol levels are high.

"I am seven months pregnant and never thought it would be an issue, but I will be more careful of what I eat now," said the teacher.

Dr Simeran Kaur Sachdev said many people were not aware that they had high blood cholesterol or high eye pressure, which seldom produces outward symptoms.

"The event today serves as a wake-up call to make people

understand that they cannot take their health for granted.

"We treated patients of all ages and from various backgrounds, be it those who are health conscious or the homeless community, and we noticed that many of them were unaware that they are suffering from various health issues until they underwent these health screenings.

"One prevalent issue is high eye pressure, which can cause glaucoma — an eye disease that causes blindness," she said at the event.

Dr Simeran advised everyone,

especially young people, to reduce their intake of fast foods and even hawker food because this could lead to high cholesterol levels.

United Sikhs Malaysia president Sunil Shukvir Singh said this was the first time the association had organised such an event with an extensive range of tests in the northern region of the peninsula.

"These tests will cost quite a bit if they were conducted in private hospitals. We offered extensive screening for eyes and heart, bone density, cancer marker tests, and dental checks," he said.

'Protection from NCDs crucial to lower premature death'

KUALA LUMPUR: The implementation of health promotion and screening programmes related to four main types of noncommunicable diseases (NCDs) is critical in reducing premature mortality among older adults in Malaysia, says Dr Zaliha Mustafa.

The Health Minister said the effort is important as NCDs remain the largest contributor to premature mortality in Malaysia.

The four main types of NCDs are cardiovascular diseases, can-

cer, chronic respiratory disease, and diabetes.

"NCDs and their complications pose a real and significant threat to Malaysia.

"The diseases cost the nation approximately RM8.91bil (0.65% of gross domestic product) based on reports from the ministry and the World Health Organisation," she said in a video during a conference on Living Your Golden and Best Years: Health Is Wealth, held here yesterday.

Dr Zaliha said according to the National Health and Morbidity Survey conducted in 2019, the prevalence of NCDs among seniors is high: 76.5% of Malaysians aged 60 and above have at least one NCD.

"This is a concern as it could lead to, a surge in NCD-related deaths in the future.

"Many NCDs are preventable if detected early, so it is vital for people, especially seniors, to undergo health screening often as

this can improve treatment outcomes and prevent complications," she told Bernama.

She said the ministry is open to working with non-governmental organisations and civil society to create awareness about NCDs.

At the conference, Universiti Malaya and the Third Age Media Association signed a memorandum of understanding on conducting research on various aspects of ageing as well as promoting healthy ageing.