

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : NEGARA



Hukum si perokok kedai makan

SELAMAT Tahun Baharu 2024 buat pembaca *Kosmo*, hari ini juga merupakan hari kedua sesi persekolahan kepada lebih lima juta pelajar dan warga pendidik.

Bagi yang tidak sihat atau bergejala jangan culas jalani ujian Covid-19. Cegah sebelum merebak.

Kementerian Kesihatan sebelum ini menjangkakan kes positif Covid-19 melonjak selepas dua minggu cuti sekolah dan sambutan Krismas.

Perkara itu ada asasnya kerana dalam tempoh itu orang ramai mengambil peluang bercuti, berkunjung ke tempat tumpuan atau pulang ke kampung.

Justeru, sewajarnya ibu bapa memainkan peranan, cukuplah sesi pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR) dijalani sebelum ini dan pastinya rakyat Malaysia tidak mahu tempuh lagi. Habis kualiti pelajar.

Bagaimanapun, bukan isu itu yang penulis mahu utarakan, tetapi tabiat merokok di premis makanan.

Pada 1 Januari 2020, kerajaan menguatkuasakan larangan merokok di dalam premis makanan dan mereka yang dikesan melakukan kesalahan boleh didenda tidak melebihi RM1,000 atau penjara tidak melebihi dua tahun.

Melalui larangan itu, kerajaan menetapkan perokok perlu berada pada jarak tiga meter atau kira-kira 10 kaki dari setiap premis makanan.

Bagaimanapun, arahan ini yang pada awalnya dipatuhi, namun setelah empat tahun, kelihatan dipandang sepi, tidak diendahkan sama ada peniaga mahupun pelanggan.

Tanda larangan merokok yang dilekatkan pada dinding premis tidak bermakna seolah-olah menganggap ia hanya hiasan. Boleh bergaduh jika ditegur jangan merokok.

Setiap daripada kita pastinya pernah melalui pengalaman makan atau lepak di restoran dan dengan terpaksa menyedut asap rokok. Puntung rokok bertaburan di lantai premis.

Jegil mata sudah, isyarat supaya berhenti merokok juga telah dibuat, namun sia-sia apabila si perokok jelas tidak cakna. Malah makin galak menghembuskan asap yang menyesakkan dada. Sikap begini sangat menjengkelkan.

Pengamal perubatan, Dr. Arifin Fii memberitahu, lebih tujuh juta daripada kematian di seluruh dunia akibat penggunaan tembakau secara langsung, manakala sekitar 1.2 juta adalah akibat daripada bukan perokok yang terdedah kepada asap rokok.

Menerusi laporan pada Februari 2020 itu, Arifin berkata, terdapat kira-kira 4.8 juta perokok di Malaysia.

Penulis berharap penegasan Menteri Kesihatan, Datuk Dr. Dzulkefly Ahmad untuk mempertingkatkan pengawasan perokok di premis membuahkan hasil. Selama ini memang ada tindakan, namun perlu diperhebatkan agar perokok menghindarkan tabiat buruk berkenaan. Mereka yang degil wajar dihukum.

Bukan untuk menyekat perokok tetapi biarlah ada pertimbangan, bukan semua suka asap rokok. Hukuman lebih berat pada mereka yang telah beberapa kali melanggar larangan. Sedarlah merokok hanyalah pilihan kita, bukannya paksaan atau kewajipan. Belajarlah bertolak ansur kelak semua akan mendoakan anda.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : DALAM NEGERI

10

Utusan Malaysia
RABU • 3 JANUARI 2024

Dalam Negeri

Negara perlu dua atau tiga kali ganda pakar penyakit kanser

Oleh YASMIN NATASHA HAIRUL
yasmin@hotmalmy

PETALING JAYA: Jumlah pakar onkologi perlu ditambah sekurang-kurangnya dua atau tiga kali ganda kerana bidang yang berbeza memerlukan pakar yang mahir untuk merawat penyakit kanser di negara ini.

Bercakap kepada *Utusan Malaysia*, Pakar Kesihatan Komuniti Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Sharifa Ezat Wan Puteh berkata, pusat-pusat onkologi juga tidak banyak dan tidak semua hospital mempunyai pakar onkologi, malah untuk pakar kanser kanak-kanak, bilangan ini semakin rendah.

"Pada tahun 2020, kenyataan Kementerian Kesihatan hanya



SHARIFA EZAT WAN PUTEH

ada 117 pakar onkologi sedia ada, sedangkan Malaysia memerlukan sekurang-kurangnya 300 pakar onkologi berdasarkan kepada kes-kes kanser yang diterima.

"Daripada 117 tersebut, 68 orang pakar berada di hospital swasta, 35 orang pakar di hospital kerajaan dan 14 orang pakar di hospital pengajar universiti. Setiap tahun anggaran pakar onkologi yang keluar adalah antara 12 hingga 15 setahun.

Mengulas lanjut, Dr. Sharifa Ezat berkata, nisbah pakar kita sekarang adalah pada kadar 3.7 pakar onkologi untuk sejuta penduduk jika dibandingkan negara Amerika yang mempunyai 161 pakar onkologi bagi sejuta penduduk.

Semalam, *Utusan Malaysia* melaporkan, risiko rakyat Malaysia mendapat kanser dijangka bertambah dua kali ganda dalam tempoh 10 tahun akan datang berbanding ketika ini sekali gus berkemungkinan menyaksikan peningkatan drastik kes kanser dalam tempoh tersebut.

Seramai 237,553 pesakit yang direkodkan dari 2012 hingga 2022 dengan sejumlah 127,252 kematian dalam tempoh sama.

Kadar kematian kasar dalam tempoh tersebut menunjukkan peningkatan sebanyak 56.5 peratus iaitu dari 31.3 kematian bagi setiap 100,000 penduduk pada 2012 kepada 49.0 kematian bagi setiap 100,000 penduduk pada 2021.

Dalam pada itu, pensyarah dan pakar pemakanan, Pusat Kajian Penuaan Sihat dan Kesejahteraan, Fakulti Sains Kesihatan (UKM), Dr Mohd Razif Shahril berkata, tiada makanan khusus yang dapat menyembuhkan kanser dan tiada makanan spesifik yang perlu dielakkan secara keseluruhan jika menghidap kanser.

"Makanan yang perlu dihidangkan ialah makanan segera, makanan proses, makanan dalam tin, makanan ringan, makanan dalam pek dan pelbagai lagi.

"Oleh hal yang demikian, anda disarankan sentiasa mengambil pelbagai jenis makanan yang seimbang dan memenuhi keperluan nutrien," ujarnya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 24
RUANGAN : GAYA. FOKUS



Tidak perlu mencari-cari virus

Oleh HALINA MD. NOOR
gayautusan@mediamulla.com.my

ASAL demam saja, terus buat ujian pengesanan Covid-19. Amalan ini sebenarnya tidak relevan buat masa ini kerana gejala akibat jangkitan virus kini tidak berbahaya ketika era pandemik dulu.

Sebaliknya, Pakar Pediatrik, Hospital Mawar, Dr. Mohd. Zaqrul Razmal Mohd. Podzi berkata, ujian swab hidung yang dilakukan, pasti menemui pelbagai jenis virus terdapat dalam rongga itu.

"Sebenarnya tidak perlu mencari-cari Covid-19 ini. Kalau kita lakukan ujian hidung, macam-macam virus boleh didapati. Jangan salahkan Covid untuk semua perkara bila jatuh sakit.

"Kalau demam, makan ubat demam, kalau sakit badan, makan ubat tahan sakit, kalau batuk, makan ubat batuk. Berhat saja di rumah dan pakai topeng muka. Tidak perlu kuarantin lagi seperti era pandemik dulu," katanya kepada *Utusan Malaysia*.

Berdasarkan statistik Kementerian Kesihatan

TANDA-TANDA JANGKITAN COVID-19

Segera bawa ke hospital sekiranya gejala ini semakin teruk:

- » Demam berpanjangan.
- » Lesu yang teruk.
- » Sukar bernafas.
- » Sakit dada.
- » Bibir dan jari kebiruan.
- » Tidak boleh menelan makanan atau minuman.
- » Batuk yang semakin teruk.
- » Muntah.
- » Cirit-birit.
- » Sawan.

Cegah jangkitan penyakit berjangkit:

- » Amalkan penjarakan sosial.
- » Memakai topeng muka terutama di kawasan sesak.
- » Elakkan daripada berada di kawasan sesak.
- » Kerap mencuci tangan.
- » Amalkan pemakanan sihat.

Malaysia (KKM), kemasukan pesakit ke hospital dan penggunaan katil unit rawatan rapi (ICU) meningkat 1.4 peratus bagi setiap 100,000 penduduk berbanding minggu sebelumnya (26 November 2023 hingga 2 Disember 2023).

Kadar kematian akibat jangkitan adalah sebanyak 0.72 peratus bermula pada 25 Januari 2020 hingga 9 Disember 2023.

VIRUS BERUBAH?
Pelbagai persoalan timbul



ANTARA persoalan ramai adakah virus coronavirus kembali mengganas atau individu daripada jangkitan? - UTUSAN/SHIDDIHQIN ZON



MOHD. ZAQRUL RAZMAL

dalam kalangan orang ramai, adakah virus coronavirus kembali mengganas seperti sebelum ini, dan adakah vaksin

diambil sudah tidak berkesan dalam melindungi individu daripada jangkitan?

Dr. Mohd. Zaqrul berkata, virus korona tidak pernah hilang, sebaliknya sentiasa ada di sekeliling kita.

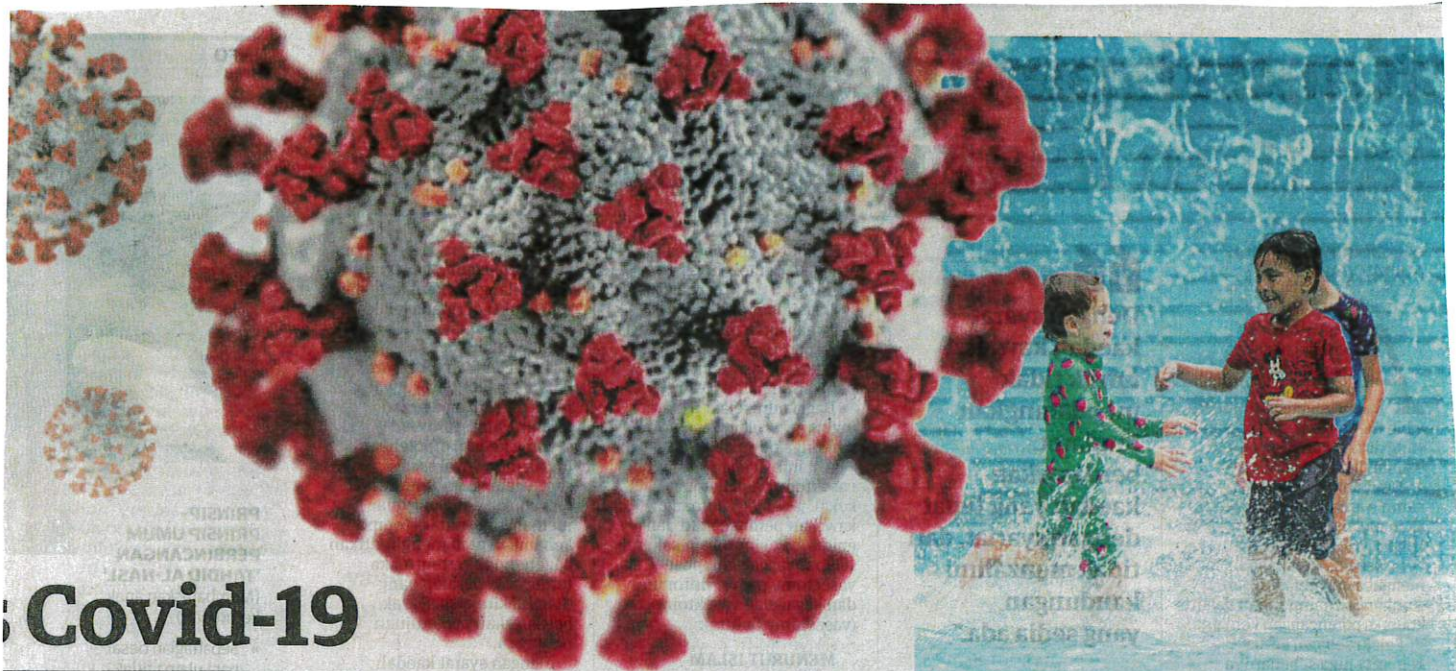
Cuma bezanya virus ini berubah mengikut perubahan musim dan masa.

"Jangkitan yang berulang-ulang ke atas seseorang juga akan menyebabkan gejala dialami berubah-ubah.

"Selagi adanya manusia, virus ini akan sentiasa wujud dalam masyarakat. Kita sudah mengisytiharkannya sebagai endemik. Maknanya ia sudah menjadi seperti penyakit jangkitan lain. Sebagai contoh,

ORANG ramai digalakkan menjaga jarak sosial, kerap membasuh tangan dan memakai topeng terutama apabila berada di kawasan sesak dengan orang ramai.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 25
RUANGAN : GAYA. FOKUS



Covid-19



Adakah vaksin diambil sudah kurang berkesan dalam melindungi

influenza dan tibi yang masih kekal di sekeliling kita sehingga ke hari ini," katanya.

Tambah beliau, berdasarkan data, virus korona paling merbahaya adalah delta atau era sebelum program vaksinasi dijalankan di seluruh dunia.

Selepas vaksin, kebanyakan virus ini hanya menyebabkan selsema, demam biasa atau demam yang tiada gejala.

Ia kembali sebagai penyakit asas korona virus yang dulu tetapi tidak sebahaya seperti sebelum ini.

Justeru katanya, orang ramai tidak perlu panik apabila ada antara ahli keluarga atau rakan positif Covid-19.

"Perkara itu tidak perlu

digembar-gemburkan seperti era pandemik dulu di mana ia boleh mengancam nyawa.

"Bagaimanapun, orang ramai masih digalakkan menjaga jarak sosial, kerap membasuh tangan dan memakai topeng terutama apabila berada di kawasan yang sesak dengan orang ramai," tegasnya.

Dalam pada itu, asas kebersihan seperti mencuci tangan perlu terus diamalkan bagi mengelakkan semua jenis jangkitan, bukannya semata-mata Covid-19 saja.

Malah norma baharu adalah pendekatan perlu diamalkan setiap orang, khususnya bila

berhadapan dengan orang yang tidak sihat dan berjangkit diakibatkan penyakit berjangkit respiratori atau pernafasan seperti tibi dan influenza.

BERTENANG DIJANGKITI

Dr. Mohd. Zaqrul berkata, sekiranya seseorang dijangkiti Covid-19, bertenang dan tidak perlu terlalu risau.

Ujarnya, ada pesakit akan mengalami gejala dan ada yang tiada gejala berikutan tanda atau gejala jangkitan Covid-19, masih sama tetapi mungkin ada perubahan berbanding virus ketika pandemik.

"Gejala Covid-19 pada masa kini mungkin lebih 'lunak' dan jinak tetapi ada masa, ia boleh menjadi lebih garang. Mereka dijangkiti, tidak semestinya mengalami demam saja. Pesakit mungkin hanya mengalami selsema, batuk dan sakit kepala," katanya.

Bagaimanapun bagi orang tua, mereka mungkin mengalami lebih daripada satu gejala atau semua gejala pada satu masa.

Namun gejala yang dialami mungkin boleh menjadi lebih serius seperti tidak boleh menelan makanan atau minuman, tidak boleh bangun atau berdiri, kekurangan air dan mengalami batuk yang teruk sehingga sesak nafas atau sakit dada.

"Warga emas mungkin boleh mengalami serangan jantung dan komplikasi seperti sawan.

"Bagaimanapun, anda perlu peka dan memastikan gejala yang dialami reda serta tidak berlarutan," katanya.

Peka pada tanda demam

KOMPLIKASI Covid-19 lebih serius ke atas kanak-kanak kerana kesukaran ibu bapa untuk mengesan sama ada anak mengalami komplikasi lebih teruk melainkan jika di bawa ke doktor.

Dr. Mohd. Zaqrul berkata, petanda komplikasi lebih teruk berlaku yang ibu bapa perlu peka adalah apabila anak mengalami demam berpanjangan selepas demam yang pertama.

"Contohnya, demam pada satu hari bulan dan dua hari bulan, kemudian demam itu menghilang atau reda. Bagaimanapun, jika demam kembali, ia petanda yang perlu diperhatikan.

"Sekiranya anak

mengalami demam semula pada hari ke 14 dan demam terus berpanjangan sehingga 21 hari bulan, ini adalah petanda komplikasi yang lebih teruk. Mereka akan mengalami sakit badan dan sakit dada yang kuat. Peka dengan tanda-tanda ini dengan segera buat ujian Covid-19 atau bawa ke hospital," katanya.

Sesi persekolah kembali dibuka selepas musim cuti dan perayaan hujung tahun, orang ramai, khususnya kanak-kanak digalakkan berhati-hati apabila berada di khalayak ramai dengan memakai topeng muka dan menjaga kebersihan seperti mencuci tangan.



PETANDA komplikasi lebih teruk berlaku yang ibu bapa perlu peka adalah apabila anak mengalami demam berpanjangan selepas demam yang pertama.