

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

JANUARI 2015 • EDARAN PERCUMA

Cabaran Pengguna Tahun 2015



Tip Pengguna



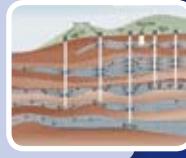
5 Panduan
Pembelian
Atas Talian



Sejauh Mana
Kebersihan
Tandas Awam
Kita?



Air 'Boring'
- Air Telaga
Tiub



Mengetahui
Nilai Harga
Bersih



Nasihat
Untuk
Menghadapi
Banjir



Perhubungan
Remaja Yang
Sihat Dari
Segi Seksual



Cabaran Pengguna Tahun 2015

Pengguna yang bijak, akan bersiap siaga untuk menghadapi keadaan ini.



Melangkah ke tahun 2015, pengguna bakal berhadapan dengan isu kepenggunaan yang semakin mencabar. Pengguna yang bijak akan bersiap siaga untuk menghadapi keadaan ini. Mereka perlu mempertingkat pendidikan kepenggunaan dari segala aspek termasuk aspek sosial, ekonomi dan persekitaran semasa. Antara cabaran yang akan dihadapi oleh pengguna pada tahun 2015 seperti berikut:-

1) Petrol

Pengumuman kerajaan menurunkan harga runcit petrol RON 95 dan RON 97 sebanyak 35 sen, masing-masing kepada RM1.91 seliter dan RM2.11 seliter memberi berita baik kepada pengguna. Walaupun berita ini disambut baik oleh

pengguna, namun ia masih memberi cabaran pada masa hadapan kerana petrol tidak lagi menjadi barang bersubsidi. Kerajaan memutuskan penentuan harga runcit petrol berdasarkan kepada purata harga kos produk dan kadar pertukaran mata wang.



Walaupun harga petrol turun, harga barang keperluan masih sama, malah ada yang dilaporkan meningkat. Harga purata secawan teh tarik ialah RM1.50 dan roti canai sekeping RM1.20. Harga ini dikatakan meningkat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti permintaan, upah pekerja, kadar sewa premis, lokasi dan sebagainya. Bagaimana cabaran pengguna berhadapan dengan situasi peniaga yang mengaut keuntungan



Bil. 33, Edisi Januari 2015

Sidang Redaksi

Penasihat

Y.Bhg Datuk Dr. Marimuthu Nadason
Presiden, Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia

Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang

Foon Weng Lian, Persatuan Pengguna Air dan Tenaga Malaysia (WECAM)
Nuraini Khalil, Forum Air Malaysia
Jesslyn Pek Yen Lee, Forum Air Malaysia
Nur Asyikin Aminuddin, Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) dan FOMCA. Ia diterbitkan setiap bulan khusus untuk Kelab Pengguna Sekolah. Edaran naskhah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGUNA
No 4, Jalan SS 1/22A,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 2009
Faks : 03-7877 1076
E-mel : fomca@fomca.org.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan No 13, Persiaran Perdana, Presint 2, Putus Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62623 Putrajaya. Sesawang : www.kpdnkk.gov.my Hotline : 1-800-886-800 Tel : 03-8882 5500 Faks : 03-8882 5762

Cetakan

فرچنچ سکر اساس جاكي (مليسيا) سند بروز برحد Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2 Bandar Puchong Jaya, 47100 Puchong Jaya Selangor Darul Ehsan

ini? Keputusan terletak di tangan anda, sama ada anda mengambil keputusan untuk tidak membeli di kedai berkenaan, melaporkan aduan kepada pihak berkuasa dan menyediakan makanan sendiri di rumah.

2) Cukai Barang dan Perkhidmatan (CBP)

Pada 1 April 2015, pelaksanaan Cukai Barang dan Perkhidmatan atau CBP akan bermula. Kebimbangan pengguna dengan pelaksanaan Cukai Barang dan Perkhidmatan ini adalah perubahan harga barang dan perkhidmatan yang akan berlaku. Pihak kerajaan akan mengeluarkan ‘Panduan Pembeli’ (*Shopper Guide*) sebagai panduan kepada pengguna tentang perubahan harga bagi barang yang dikenakan cukai.

Namun pada peringkat awal pelaksanaan, tentu akan wujud kekeliruan dalam kalangan pengguna. Dalam hal ini, pengguna perlu mengambil tahu serba sedikit tentang sistem cukai baharu ini. CBP hanya boleh dikenakan kepada pengguna oleh syarikat yang mendaftar dan pendapatan tahunan melebihi RM500,000 setahun. Kedai-kedai runcit, kedai gunting rambut, restoran yang berpendapatan di bawah RM500,000 tidak layak mengenakan CBP kepada pengguna, namun mereka boleh mendaftar secara sukarela. Sekiranya pengguna mendapatiti pihak peniaga / syarikat menaikkan harga barang sebelum dan ketika pelaksanaan CBP, mereka boleh membuat aduan kepada Bahagian Penguatkuasa, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan di bawah Akta Kawalan Harga dan Antipencatutan 2011.

3) Kadar Pinjaman

Bermula 2 Januari 2015, struktur Kadar Pembiayaan Asas (*Based Lending Rate*, BLR / *Based Financing Rate*, BFR) digantikan dengan sistem Kadar Asas (*Based Rate*, BR). Kadar asas ini merupakan rujukan utama bagi menentukan kadar faedah / keuntungan ke atas pinjaman / pembiayaan runcit kadar terapung. Ini bermaksud, bank-bank berlesen

di Malaysia boleh menentukan kadar faedah berdasarkan formula yang ditetapkan oleh Bank Negara Malaysia.



Kadar pinjaman baharu ini akan digunakan dalam pinjaman perumahan dan sewa beli bagi permohonan pada atau selepas 2 Januari 2015. Oleh itu, pengguna yang ingin membuat permohonan pinjaman perlu mendapatkan kadar faedah yang terbaik dengan membuat perbandingan dan kajian menyeluruh antara bank-bank perdagangan. Dapatkan Lembaran Penzahiran Produk (*Product Disclosure Sheet*, PDS) yang mempunyai maklumat kadar pinjaman efektif dan jumlah pembayaran balik bagi kemudahan pinjaman yang anda ingin ambil.

4) Kenaikan kos sara hidup




Kadar inflasi pada November 2014 mencatatkan 3.0%. Menurut Affin Hwang Capital Research, kadar inflasi negara dijangka meningkat kepada 4.0 hingga 5.0 peratus berikutan pelaksanaan Cukai Barang dan Perkhidmatan (CBP) dan skim bersubsidi bersasar tahun 2015. RHB Research Institute turut menyokong dengan menyatakan kesan daripada pelaksanaan CBP, inflasi dijangka meningkat dengan ketara kepada 4.2 peratus pada 2015, naik daripada 3.4 peratus yang dianggarkan pada 2014, berbanding 1.6 peratus pada 2012.




Pengguna harus bijak merancang perbelanjaan isi rumah dan mengutamakan barang keperluan. Perbelanjaan kehendak harus ditangguhkan seperti melancong ke luar negara, mengubah suai rumah dan sebagainya. Pengguna perlu meningkatkan tabungan, menyediakan dana kecemasan dan menambah pelaburan dari semasa ke semasa. Amalan perbelanjaan berhemat perlu ditekankan seperti penjimatatan tenaga elektrik, menanam sendiri di rumah, menyediakan makanan sendiri,

Kesimpulannya, cabaran pengguna semakin kompleks. Pengguna perlu meningkatkan tahap pendidikan dan pengetahuan tentang isu-isu kepenggunaan.

Sumber: FOMCA

5

Panduan Pembelian Atas Talian



Dengan satu klik tetikus, anda boleh membeli hampir apa sahaja di laman sesawang. Berikut adalah beberapa panduan untuk membeli-belah secara atas talian dengan selamat serta perkara yang perlu anda lakukan ketika membuat pesanan pembelian sehingga anda menerima barang-barang di hadapan pintu.

1. Tinjau dan Selidik

Buat pemeriksaan latar belakang di internet tentang platform yang boleh anda beli. Lihat ulasan dan komen di media sosial. Bertanya kepada keluarga dan rakan-rakan anda. Ia memberikan satu input yang cepat dan mudah untuk anda menilai dan membuat keputusan mengenai pembelian secara atas talian.



2. Semak pada terma dan syarat

Ini merupakan antara langkah penting bagi setiap pembeli secara atas talian. Semak dasar pemulangan semula dan terma serta syarat untuk bayaran balik. Ia akan memberikan anda idea tentang apa yang boleh dijangkakan sepanjang pengalaman membeli-belah anda.

3. Alami pembelian secara atas talian anda sendiri

Jika anda ialah pembeli kali pertama, anda cuba membeli produk atau perkhidmatan yang bukan satu keperluan penting dan harganya murah untuk mengalami sendiri dahulu bagaimana membeli-belah secara atas talian dijalankan. (**Jangan membeli barang yang anda tidak perlukan**). Gunakan kenyataan berikut untuk menilai lagi pembelian anda.



- Adakah anda mendapat apa yang anda beli? (contohnya: barang-barang tambahan yang datang bersama-sama, adakah fungsinya sama seperti yang dinyatakan semasa pembelian)
- Adakah tempoh penghantaran sesuai dengan anda dan mematuhi jangka masa yang diberikan oleh penjual?
- Bagaimana pengalaman anda dengan produk atau perkhidmatan? (contohnya: produk tidak boleh digunakan, retak kecil, masalah semasa menebus baucer atau tiket?)

4. Ambil langkah-langkah yang selamat

Ambil langkah yang perlu ketika membeli secara talian:

- Ketahui apa dan bagaimana maklumat tentang diri anda sedang digunakan. Elakkan daripada memberi terlalu banyak maklumat peribadi.
- Berhati-hati dengan penipuan atau tawaran yang mencurigakan.
- Pastikan transaksi secara atas talian menggunakan platform yang selamat, menaik taraf ciri-ciri keselamatan komputer atau komputer anda dan sebagainya. Anda juga boleh mencari lebih banyak tip keselamatan daripada internet.



5. Simpan Rekod Pembelian Anda

Setelah pembelian selesai, semak penyata anda atau akaun memastikan hanya transaksi betul sahaja berlaku. Ambil langkah-langkah sepatutnya dan secepat mungkin sekiranya berlaku transaksi yang tidak anda lakukan. Menyimpan rekod pembelian secara talian, seperti butiran produk dan pembayaran kerana ia akan membantu sebagai sumber rujukan pada masa akan datang.

Sumber: Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia



Ketidaaan tandas dan sistem pembetungan pada masa dahulu menyebabkan sisa kumbahan tidak dapat dirawat dengan sempurna. Sisa kumbahan ini kemudiannya telah mencemarkan sumber air, alam sekitar dan kesihatan orang ramai. Penyebaran pelbagai jenis penyakit seperti kolera yang membiak melalui air dan makanan yang tercemar, telah menyebabkan golongan kanak-kanak mencatatkan jumlah tertinggi diserang dengan penyakit ini.

1 bilion daripada 7 bilion orang di dunia masih tidak mempunyai kemudahan sanitasi yang baik. Wanita dan kanak-kanak perempuan mempunyai risiko keselamatan dan jenayah kerana mereka tidak mempunyai tandas yang menawarkan privasi.

Sejarah perkembangan tandas

- **1596** - Tandas mudah telah mula dibina. Mempunyai bekalan air dan tangki tetapi sisa kumbahan tidak dirawat.
- **1829** - Hotel Tremont di Boston merupakan hotel pertama yang mempunyai tandas dengan sistem perpaipan dalaman dan mempunyai tandas serta bilik air tertutup.
- **1956** - Sistem tangki simbah (*flushing system*) mula diperkenalkan.
- **19 November** merupakan Hari Tandas Sedunia yang disambut setiap tahun.

Klasifikasi tandas awam

Di Malaysia, penarafan tandas awam diklasifikasi kepada 0-5 bintang.

5 bintang	Amat bersih
4 bintang	Bersih
3 bintang	Memuaskan
2 bintang	Sederhana bersih
1 bintang	Tidak cukup bersih
0 bintang	Sangat kotor



Pengguna Berhemat

Statistik tahun 2013 daripada Kementerian Kesejahteraan Bandar, Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT) menunjukkan pemantauan yang dijalankan ke atas 10,257 buah tandas awam mendapati:

- 3.41% (350) mendapat 5 bintang,
- 11.77% (1207) mendapat 4 bintang,
- 23.6% (2421) mendapat 3 bintang,
- 26.65% (2733) mendapat 2 bintang,
- 23.98% (2460) mendapat 1 bintang dan
- 10.59% (1086) tiada bintang.

Daripada jumlah ini, didapati tidak banyak tandas awam di Malaysia yang berada pada tahap yang bersih dan sangat bersih.

Tanggungjawab pengguna

Elakkan membuang sampah seperti botol, rambut, lampin pakai buang dan lain-lain ke lubang tandas bagi mengelakkan sistem perpaipan daripada tersumbat. Selain itu, elakkan juga membuang ubat-ubatan dan bahan kimia berdos tinggi ke dalam lubang tandas atau mana-mana saluran perpaipan kumbahan kerana ia akan menyebabkan rawatan biologi ke atas sisa kumbahan itu terganggu.

Bukan sahaja tandas awam, malah tandas di kediaman juga jika menggunakan tangki kumbahan jenis tangki septik individu atau komunal, pastikan ia menjalani



“Elakkan membuang sampah seperti botol, rambut, lampin pakai buang dan lain-lain ke lubang tandas bagi mengelakkan sistem perpaipan daripada tersumbat.”



“Amalan penjimatan air di tandas juga perlu dipraktikkan, antaranya dengan menggunakan peralatan yang jimat air (water saving device) yang banyak diperoleh di pasaran.”

pengenyahkumbahan bagi mengelakkan sisa kumbahan daripada melimpah. Segera laporkan kepada pihak berwajib atau operator sekiranya anda terlihat limpahan sisa kumbahan kerana kelewatan membuat aduan menyebabkan lebih banyak sisa kumbahan mencemari alam sekitar.

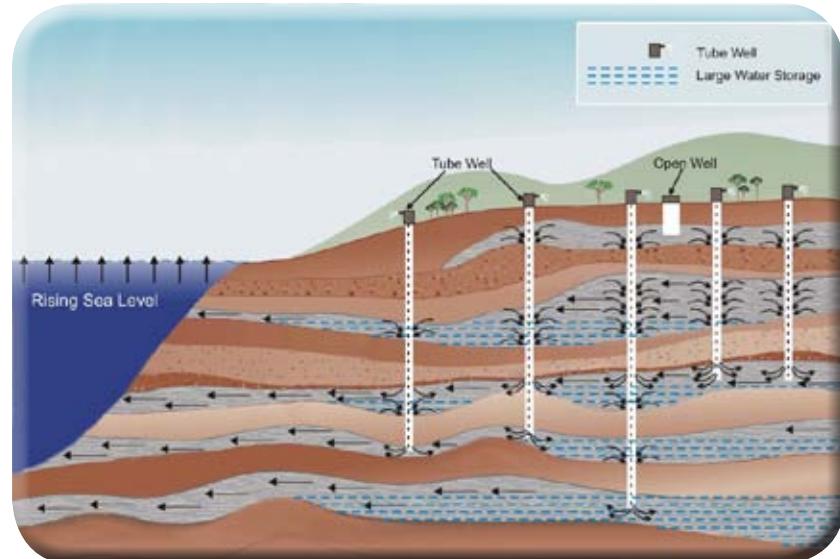
Amalan penjimatan air di tandas juga telah lama dipraktikkan, antaranya dengan menggunakan peralatan yang jimat air (*water saving device*) yang banyak diperoleh di pasaran. Atau cara mudah yang boleh diguna pakai dengan kos yang rendah adalah menggunakan tadahan air hujan untuk tangki simbah atau mencuci lantai bagi menggantikan air terawat.

Dengan tandas awam yang bersih, ia bukan sahaja dapat memberikan imej yang baik kepada negara, malah juga menunjukkan bahawa masyarakat yang bertamadun dan mempunyai nilai sosial yang tinggi. Guna dan jagalah tandas awam sebaiknya kerana ada yang akan menggunakan selepas anda dan mengharapkan ia bersih sama seperti anda juga.

Sumber: Forum Air Malaysia

‘Air Boring’ (Air Telaga Tiub)

“Air boring (telaga tiub) telah menjadi bekalan air yang banyak digunakan di negeri Kelantan sebagai bekalan harian.”



‘Air Boring’ ini merupakan salah satu sumber air alternatif yang banyak digunakan di negeri Kelantan. Ia sebenarnya air yang dipamkan melalui proses pengerudian (*boring*) dari air bawah tanah ke permukaan melalui laluan paip.

Sumber air bawah tanah di sesuatu kawasan itu akan diambil dari lapisan batuan keras granit atau batuan keras lain. Air ini disedut dari dalam tanah lebih 20 meter atau beratus meter dari permukaan bumi. Air yang diekstrak dipercayai lebih berkualiti kalau dibandingkan dengan air dari permukaan sungai dan kolam. Air boring (telaga tiub) telah menjadi bekalan air yang banyak digunakan di negeri Kelantan sebagai bekalan harian.

Pilihan Lokasi Adalah Sangat Penting

Perkara yang penting untuk menentukan air mata di kawasan untuk digali telaga tiub adalah lokasinya. Bukan semua kawasan adalah sesuai untuk digali kerana di sesetengah tempat, airnya akan berbau busuk dan berwarna merah disebabkan mengandungi toksik logam yang tidak sesuai untuk digunakan sebagai air minuman.

Selain itu, kawasan yang berhampiran dengan sistem kumbahan, seperti tangki kumbahan adalah tidak sesuai digali kerana air kumbahan mungkin akan meresap masuk ke dalam air bawah tanah itu dan mencemari air bawah tanah kawasan tersebut. Tambahan pula, kawasan yang terdapat air paya, sawah padi, kawasan tanah gambut dan berhampiran laut juga tidak sesuai untuk digali telaga tiub.

Menurut laporan berita daripada Bernama, rasa dan warna air boring adalah berbeza dengan air paip yang dibekalkan daripada pihak pembekal air Kelantan. Selalunya, tempat yang sesuai adalah di kawasan tanah liat dan di bawahnya terdapat lapisan pasir yang bertindak sebagai penapis semula jadi sebelum air tersebut disedut ke permukaan bumi.

Kualiti Air Harus Diutamakan

Kualiti air yang disedut dari air bawah tanah adalah mempunyai risiko untuk diminum terus. Ia mempunyai kebarangkalian bahawa pengguna yang meminum air bawah tanah tanpa rawatan terdedah dengan bakteria leptospira, yang akan menyebabkan penyakit leptospirosis atau dikenali sebagai penyakit kencing tikus. Di samping itu, air tanpa rawatan mungkin mengandungi bahan-bahan kimia yang boleh mengancam kesihatan pengguna jika menggunakan dalam masa jangka panjang.

Syarikat bekalan air Kelantan haruslah sentiasa meningkatkan kualiti air yang dibekalkan ke rumah kediaman. Air yang bersih merupakan salah satu hak dan syarat utama untuk kehidupan manusia. Kualiti air daripada syarikat pembekal air haruslah sentiasa bersih dan berterusan. Dengan itu, ia dapat mengurangkan kegunaan air bawah tanah tanpa rawat dalam kalangan ramai penduduk di situ dan memilih air terawat yang dibekalkan.

Pihak yang menggunakan air boring hendaklah mendapat lesen penggunaan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Hal ini bagi memastikan air tersebut adalah selamat diminum mengikut standard yang ditetapkan bawah Air Minuman Berbungkus dan Air Mineral Semula Jadi Jadual ke-25 dalam Peraturan-Peraturan Makanan 1985.

Sumber: Forum Air Malaysia



Mengetahui nilai harta bersih

Nilai harta bersih ialah jumlah aset ditolak jumlah liabiliti.

- Aset** - wang tunai, pelaburan, unit amanah, dana persaraan, bond, hartanah, kereta, rumah dan perkara yang mempunyai nilai kepada wang.
- Liabiliti** - pinjaman rumah, pinjaman kereta, pinjaman pelajaran (PTPTN), kad kredit dan perkara yang melibatkan hutang.

Anda mempunyai nilai harta bersih yang positif jika apa yang anda miliki melebihi daripada hutang anda. Sekiranya ini berlaku, tahniah! Ini bermakna anda mempunyai kedudukan kewangan yang sihat.

Walau bagaimanapun, mempunyai nilai harta bersih yang tinggi tidak memberi jaminan bahawa anda tidak akan menghadapi kesulitan kewangan. Apabila anda memiliki aset tidak mudah cair (mudah ditukarkan kepada wang tunai), maka masalah mungkin timbul pada masa hadapan.

Contohnya, anda mempunyai rumah (kediaman) sebagai aset, tetapi anda tidak mempunyai wang tunai di tangan atau dalam akaun bank dan tidak mampu membayar hutang kad kredit anda. Keadaan yang paling mendesak ialah anda memerlukan wang bagi perbelanjaan harian anda.



Sekiranya anda menganggur dan tidak berupaya menjana pendapatan serta memutuskan untuk menjual rumah anda. Anda mungkin tidak berupaya menjual rumah anda serta-merta kerana rumah bukanlah aset cair yang mudah dijual dan mencari penjual mengambil masa berbulan-bulan. Anda juga tidak boleh menjualkan rumah anda, melainkan anda mempunyai kediaman lain.

Oleh itu, kesimpulan mudah bawa mempunyai keadaan kewangan yang baik bermakna memiliki portfolio aset yang seimbang supaya anda tidak kehabisan wang tunai pada bila-bila masa. Dengan itu, anda boleh menjamin bahawa kebebasan kewangan adalah dalam genggaman anda.



Cara untuk menambahkan nilai harta bersih anda ialah:-

- 1) Menambah tabungan.
- 2) Mengurangkan perbelanjaan kehendak.
- 3) Mengurangkan hutang.
- 4) Menjual sebahagian daripada harta benda atau aset yang tidak menjana keuntungan.

Sumber: Buku Celik Wang, Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK) dan grafik daripada i.money



Nasihat Untuk Menghadapi Banjir

Pada akhir tahun 2014, negeri-negeri pantai timur di Semenanjung Malaysia telah mengalami banjir besar yang paling teruk dalam tempoh 45 tahun. Seramai 200,000 orang penduduk terpaksa meninggalkan tempat tinggal mereka dan menetap sementara di pusat pemindahan banjir sehingga air banjir surut. Namun, musim hujan yang masih berlarutan lagi telah menghindarkan mangsa-mangsa banjir daripada meneruskan kehidupan biasa mereka di kawasan-kawasan yang terbabit. Di bawah merupakan persediaan-persediaan dan nasihat yang patut diikuti sebelum, semasa dan selepas banjir:

Persediaan Sebelum Banjir:

- Elakkan daripada membina bangunan di kawasan yang berisiko banjir;
- Selenggara parit / longkang / saliran air supaya tidak tersumbat;
- Simpan nombor-nombor perhubungan penting, seperti nombor ahli keluarga, jiran, balai polis terdekat, bomba untuk kegunaan semasa kecemasan;

- Peka kepada keadaan sekeliling, bunyi / isyarat-isyarat amaran serta mengenal pasti laluan tinggi dan selamat untuk ke pusat pemindahan;
- Bersiap sedia untuk berpindah sekiranya diarahkan oleh pihak berkuasa;
- Dapatkan maklumat terkini cuaca dan situasi banjir melalui saluran radio, televisyen dan internet;
- Simpan semua dokumen penting di dalam bekas / beg / fail di tempat yang tinggi dan mudah diambil sekiranya perlu berpindah ke pusat pemindahan;
- Sediakan barang keperluan asas yang paling penting, seperti susu anak, ubat-ubatan, lampu suluh, beg pakaian dan peralatan lain sebelum diarah berpindah;
- Simpan barang berharga di tempat tinggi yang tidak ditenggelami air sekiranya berlaku banjir;
- Simpan air bersih di dalam botol untuk kegunaan memasak dan air minuman;
- Simpan / ikat dengan ketat barang-barang yang diletakkan di luar rumah, seperti perabot taman,

- basikal, tong sampah dan sebagainya untuk mengelak daripada dihanyutkan banjir;
12. Pastikan kenderaan dan peralatan membaiki kenderaan anda berkeadaan baik sebagai persediaan berpindah;
 13. Letakkan haiwan peliharaan di tempat selamat kerana haiwan tidak dibenarkan untuk dibawa ke pusat pemindahan atas sebab kebersihan dan kesihatan;
 14. Dapatkan insurans banjir jika berkemampuan.

Apabila Berlaku Banjir:



1. Pastikan semua suis elektrik dan suis utama dimatikan untuk mengelakkan kejadian renjatan elektrik;
2. Ikuti arahan pihak berkuasa;
3. Segera berpindah (ke pusat pemindahan / rumah saudara lain / tempat tinggi) seperti yang diarahkan pihak berkuasa;
4. Pastikan rumah berkunci dan barang disimpan di tempat tinggi dan selamat sebelum melakukan pemindahan;
5. Kenal pasti individu yang mempunyai keperluan khas seperti berpenyakit kronik, kurang upaya, uzur, mengandung dan sebagainya untuk bantuan pemindahan;
6. Sentiasa berwaspada ketika memandu pada musim tengkujuh / banjir dan menggunakan laluan selamat yang telah dikenal pasti;
7. Jangan memandu mengharungi air banjir kerana dikhuatiri kenderaan akan dihanyutkan oleh air deras;
8. Jika terperangkap dalam banjir, hubungi pihak berkuasa untuk bantuan dengan melaporkan keadaan dan kedudukan anda;
9. Awasi kanak-kanak dan jangan membiarkan mereka bermain di kawasan banjir atau di tepi sungai /

parit / longkang / saluran air yang deras; dan

10. Jangan keluar rumah dengan mengharungi air banjir kerana bimbang dihanyutkan air deras.



Selepas Banjir Reda:

1. Pastikan meminum air yang telah dimasak dan elakkan daripada meminum air yang telah tercemar;
2. Basuh tangan dengan sabun sebelum menyentuh makanan, semasa menyediakan makanan atau memegang barang-barang yang telah dicemari air banjir;
3. Jangan makan makanan yang telah dicemari air banjir;
4. Lupuskan makanan yang ditinggalkan di dalam bekas / peti sejuk yang telah dicemari air banjir atau yang telah berbau dan bertukar warna;
5. Gunakan air bersih untuk membasuh bekas makanan, mandi, menyediakan makanan atau menyediakan susu bayi;



6. Jika terserempak dengan haiwan liar / berbisa, hubungi pihak berkuasa untuk bantuan;
7. Pastikan semua punca elektrik selamat dan tidak terdedah dengan sumber air sebelum menghidupkan suis utama untuk mengelak renjatan elektrik;
8. Jika bekalan elektrik masih belum disambungkan, gunakan lampu suluh untuk sumber cahaya; dan
9. Jika mengesyaki gas bocor, tutup sumber gas, buka semua tingkap dan pintu serta keluar dari rumah dengan segera.

Sumber: Persatuan Pengguna Air dan Tenaga Malaysia

Perhubungan Remaja yang Sihat Dari Segi Seksual



Remaja hari ini terdedah dengan pelbagai gejala sosial yang dianggap melanggar batasan agama dan kepercayaan. Saban hari, akhbar melaporkan kes-kes pembuangan bayi, sumbang mahram, LGBT dan pelbagai masalah sosial dalam kalangan remaja. Remaja harus memahami ciri-ciri perhubungan dan amalan sihat dari segi seksual.

Remaja yang sihat perlu mengenali diri sendiri dan mempunyai hubungan yang baik dengan ibu bapa / ahli keluarga, rakan dan komuniti.

Diri anda sendiri

Adalah penting anda menghargai tubuh badan anda:

- Memahami perubahan normal pada tubuh.
- Mengamalkan kebersihan diri yang baik.
- Mengelak tingkah laku berisiko:
 - Merokok
 - Mengambil dadah dan alkohol
 - Seks sebelum berkahwin
- Menerima tubuh anda seadanya. Elak daripada mempunyai harapan terlalu tinggi (contohnya badan



seperti peragawati). Lihat (Indeks Jisim Tubuh)

- Ketahui nilai diri anda
- Timbang tara perlakuan yang betul dan salah
- Pilih untuk melakukan perbuatan baik
- Waspada terhadap kesan atau akibat perlakuan anda
- Fahami bahawa tindakan anda mungkin menyakiti diri anda atau orang lain
- Waspada terhadap pengaruh yang tidak baik yang ada di sekeliling anda. (Contoh: rakan sebaya, internet, wayang gambar dan majalah)
- Waspada terhadap tekanan rakan sebaya yang bertentangan dengan nilai hidup anda
- Dapatkan bantuan daripada sumber yang boleh dipercayai



Tingkatkan pengetahuan anda tentang seksualiti

- Nikmati perhubungan yang sihat tanpa terlibat dengan aktiviti seks sebelum kahwin.
- Ketahui akibat daripada perhubungan seksual.
- Membuat keputusan sendiri bertepatan dengan ajaran agama dan budaya masyarakat sekeliling.
- Fahami dan terima identiti jantina anda.
- Fahami orientasi seksual anda.
- Terima bahawa setiap individu mempunyai nilai-nilai yang berbeza.
- Dapatkan bantuan daripada sumber yang boleh dipercayai.



- Mengetahui batasan diri semasa menjalin persahabatan.
- Elakkan diri daripada tekanan rakan sebaya atau diperdaya
- Pelajari cara menangani tekanan rakan sebaya secara positif.

Komuniti anda

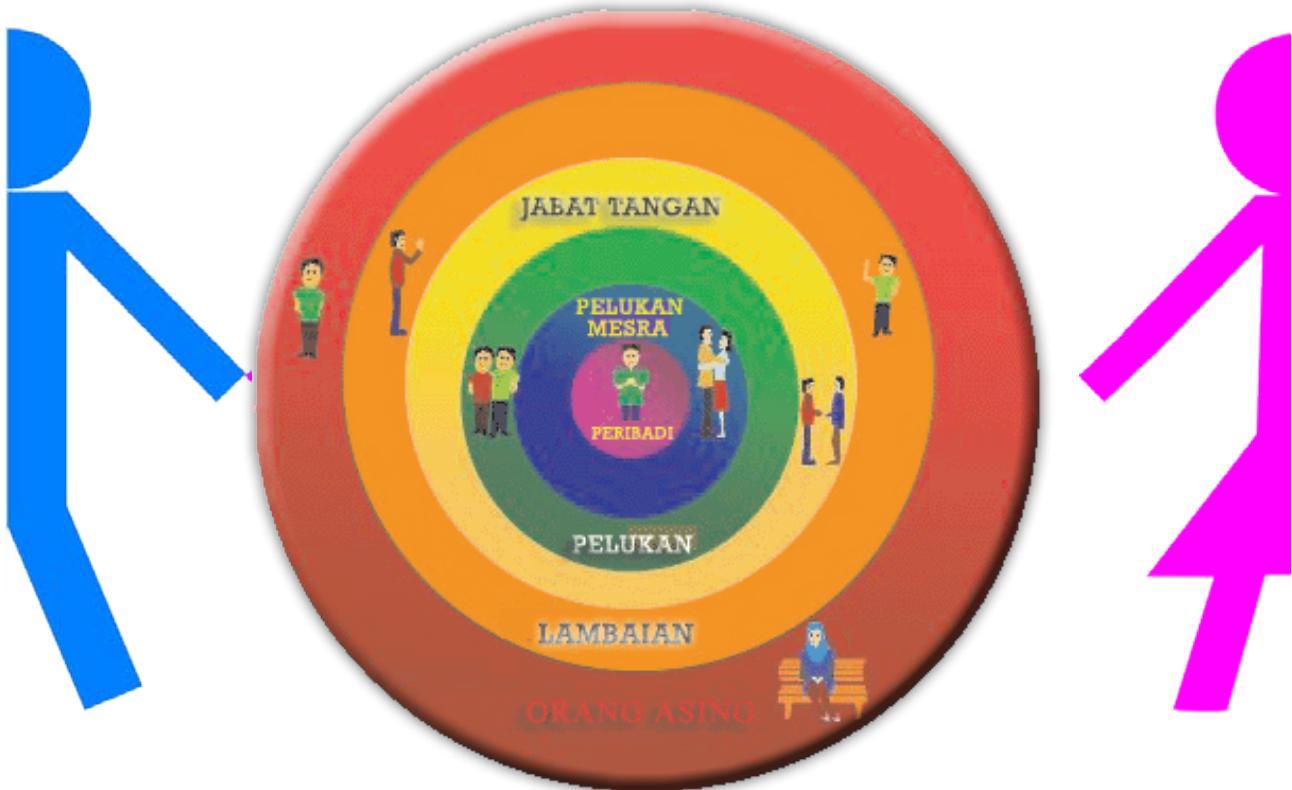
- Selain anda, keluarga dan rakan-rakan, anda juga sebahagian daripada lingkungan komuniti yang lebih besar, seperti:
 - Guru
 - Pemimpin
 - Sahabat handai
 - Saudara-mara
 - Ahli agama
- Sedari bahawa sebarang tindakan anda mempunyai kesan terhadap ahli komuniti.
- Berkommunikasi dengan berkesan.
- Hargai nilai hidup, budaya dan pendapat orang lain.
- Elakkan orang lain mengambil kesempatan ke atas anda.
- Pelajari cara bertegas demi kebaikan semua pihak.



Rakan anda

- Berkommunikasi dengan berkesan
- Hargai pendapat dan nilai hidup rakan anda

Warna dan makna “Bulatan Perhubungan”



Rajah menggambarkan hubung kait antara pelbagai warna bulatan dengan jenis-jenis hubungan.

- **“Bulatan Peribadi - Ungu”**
 - Anda adalah insan terpenting dalam hidup.
 - Tiada siapa berhak menyentuh anda kecuali atas kemahuan anda sendiri.
 - Anda tidak menyentuh insan lain kecuali insan tersebut ingin / membenarkan anda menyentuhnya.
- **“Bulatan Pelukan Mesra - Biru”**
 - Hanya segelintir insan yang boleh memeluk anda dan sebaliknya - Seperti ibu dan bapa.
- **“Bulatan Pelukan - Hijau”**
 - Terdapat segelintir lagi insan yang anda berikan pelukan biasa yang tidak intim seperti kawan pada hari istimewa.

- **“Bulatan Jabat Tangan - Kuning”**
 - Anda berjabat tangan dengan kenalan ataupun apabila anda diperkenalkan dengan seseorang.
- **“Bulatan Lambaian - Oren”**
 - Anda melambai tangan atau mengangguk kepala kepada mereka yang anda kenali.
- **“Bulatan Orang Asing - Merah”**
 - Anda tidak menyentuh orang yang tidak anda kenali.
 - Orang yang tidak anda kenali tidak akan menyentuh anda.
 - Sentuhan boleh berlaku apabila anda berurusan dengan ahli komuniti .
 - Anda yang menentukan siapa yang boleh menyentuh diri anda. Sekiranya anda tidak selesa, katakan ‘berhenti’ dan terus beredar.

Sumber: www.myhealth.gov.my

Tip Pengguna



Pengenalan Lestari

- Menggunakan barang dan perkhidmatan untuk memenuhi asas keperluan ke arah mencapai kualiti hidup yang lebih baik. Pada masa yang sama meminimumkan penggunaan sumber asli, bahan toksik dan pengeluaran bahan buangan dan bahan pencemar supaya tidak mengorbankan generasi akan datang.
- Melibatkan perniagaan, komuniti dan isi rumah yang menyumbang kepada kualiti persekitaran melalui pengeluaran dan penggunaan sumber yang efisien, mengurangkan bahan buangan dan mengoptimumkan produk dan perkhidmatan.
- Amalan penggunaan lestari yang boleh dilakukan dalam kehidupan harian:
 1. Membawa beg beli belah sendiri untuk mengisi barang yang dibeli. Kurangkan penggunaan beg plastik kerana ia tidak mesra alam dan tidak boleh dibiodegradasikan.
 2. Mengasingkan bahan-bahan yang boleh dikitar semula dan bawa ke pusat kitar semula.
 3. Mengurangkan penggunaan bahan berdasarkan stirofom. Bahan ini tidak boleh dibiodegradasikan dan boleh menipiskan lapisan ozon.
 4. Beli hasil tanaman keluaran tempatan kerana ia masih segar dan dapat membantu ekonomi petani tempatan.
 5. Kurangkan pembuangan sampah sarap. Jangan menggunakan produk pakai buang seperti pinggan dan cawan kertas.
 6. Elakkan membuka peti sejuk terlalu kerap kerana ia boleh meningkatkan penggunaan elektrik bagi mengekalkan kesejukan.
 7. Tutup plug televisyen, stereo dan komputer apabila tidak digunakan. Peralatan ini menggunakan antara 10% hingga 60% tenaga



yang boleh menyumbang ke arah pemanasan global.

8. Menjimatkan penggunaan air kerana ia juga dapat menjimatkan tenaga elektrik yang digunakan bagi membekalkan air dan menyaring kumbahan.



Pembangunan Lestari

- Merupakan satu corak pembangunan yang memenuhi keperluan dan kehendak generasi masa kini tanpa menjejaskan keupayaan dan kebolehan generasi akan datang untuk memenuhi keperluan hidup mereka.
- Strategi dalam mencapai pembangunan lestari:
 1. Mewujudkan sistem sosial yang adil dan saksama bagi membina masyarakat yang adil dan saksama dalam mencapai pembangunan lestari.
 2. Menjamin keseimbangan ekosistem dalam melindungi dan memelihara ekosistem supaya selamat dan terjamin.
 3. Menentukan sistem ekonomi yang berkesan dengan menghindari pembaziran, sekali gus dapat meningkatkan kualiti hidup.
 4. Penglibatan bebas dalam sistem politik dapat membuka ruang supaya rakyat dapat memberi maklum balas dan mengambil bahagian secara aktif dalam membuat keputusan demi kepentingan masyarakat.

5. Mengiktiraf dan menerima pelbagai budaya hidup masyarakat, khususnya dan masyarakat dunia amnya, supaya dapat hidup aman dan damai.
6. Kebebasan dari segi keagamaan dan kepercayaan kepada tuhan.



1. Sentiasa memilih perkhidmatan pengangkutan awam untuk ke destinasi yang diingini.
2. Gunakan peralatan cekap tenaga yang bukan sahaja menjimatkan bil elektrik malahan juga menjimatkan sumber tenaga elektrik (pastikan terdapat pengiktirafan daripada Suruhanjaya Tenaga).
3. Guna alat penyaman udara pada suhu yang selesa dan sesuai (jangan tetapkan pada suhu yang terlalu rendah).
4. Sentiasa menutup suis lampu ketika keluar dari bilik.
5. Tutup semua suis dan plug bagi barang elektrik yang tidak digunakan. Walaupun peralatan tersebut telah ditutup, namun masih terdapat sedikit tenaga elektrik yang mengalir atau sedang digunakan sekiranya tidak berbuat demikian (*standby mode*).
6. Menanam pokok-pokok untuk memberikan teduhan kepada rumah daripada sinaran matahari. Hal ini boleh menjimatkan penggunaan kipas atau alat penyaman udara.
7. Amalkan sikap mengurangkan penggunaan, menggunakan semula dan kitar semula (*Reduce, Reuse and Recycle - 3R*)
8. Bertolak ke tempat kerja lebih awal bagi mengelakkan kesesakan trafik dan dapat menjimatkan bahan bakar kenderaan.
9. Pastikan bahagian beku peti sejuk tidak dipenuhi dengan air kerana ia akan meningkatkan penggunaan tenaga untuk membekukan air tersebut.



1. Lakukan audit tenaga di rumah. Hal ini dapat memastikan bahawa penggunaan elektrik adalah sama setiap bulan dan mengenal pasti sekira berlakunya kecurian / kebocoran bekalan elektrik di rumah.

2. Bertukar kepada alat elektrik yang cekap tenaga memang bermanfaat. Wang yang dijimatkan melalui penjimatan kos tenaga dapat memulangkan kos pembelian dalam beberapa tahun di samping menjimatkan tenaga.
3. Pilih kuasa alat penyaman udara yang bersesuaian dengan saiz bilik. Elakkan daripada meletakkan pemampat (*compressor*) penyaman udara di tempat yang terdedah kepada cahaya matahari bagi mengelakkan penggunaan tenaga elektrik berlebihan.
4. Kurangkan penggunaan penyaman udara dengan menanam pokok yang boleh memberikan teduhan dan buka tingkap untuk membenarkan aliran udara dan angin semula jadi.



5. Pilih jenis lampu yang bersesuaian pada tempat yang ingin diterangkan dan letakkan lampu di sudut bilik. Ini akan memberikan kesan yang lebih kerana cahaya lampu tersebut akan dipantulkan pada kedua-dua sudut dinding.
6. Menggosok pakaian dalam kuantiti yang banyak pada satu-satu masa kerana seterika menggunakan banyak tenaga elektrik untuk memanaskannya.
7. Pilih saiz peti sejuk berdasarkan keperluan keluarga anda kerana peti sejuk menggunakan 21% daripada jumlah bekalan tenaga elektrik isi rumah.
8. Elakkan meletak makanan panas ke dalam peti sejuk. Biarkan makanan tersebut sejuk terlebih dahulu memasukkan dalam peti sejuk.
9. Keluarkan bekas pembungkusan makanan yang tidak diperlukan seperti kotak sebelum dimasukkan ke dalam peti sejuk bagi memastikan makanan dapat disejukkan dengan segera.
10. Jangan masukkan barang dalam peti sejuk melebihi muatan, udara sejuk perlu mengalir dengan bebas untuk memastikan makanan disimpan pada suhu yang betul.
11. Tutup suis semua peralatan elektrik yang tidak digunakan untuk mengelak pembaziran elektrik pada setiap masa.

Sudut Pengguna



Tip Menjimatkan Penggunaan Air

1. Mandi

- Tutup paip ketika menyabun badan atau menyampu rambut atau amalkan menadah air ke dalam bekas mandian.
- Kurangkan mandi menggunakan pancuran kerana jumlah air yang digunakan lebih tinggi daripada mandi menggunakan air yang diceduk dalam bekas.



2. Penggunaan Tandas

- Jangan menggunakan pam tandas jika membasuh air kecil kerana ia menggunakan air yang banyak. Sebaiknya gunakan air yang diceduk untuk menjirus tandas.

3. Membasuh Kenderaan

- Kurangkan membasuh kenderaan jika tidak terlalu kotor.
- Jangan membasuh kenderaan ketika musim hujan kerana ia akan cepat kotor
- Tutup paip atau tадah air ke dalam baldi ketika menggosok kenderaan.

4. Gunakan sumber air alternatif

- Tадah air hujan untuk kegunaan membasuh kenderaan, pam tandas, membersih lantai laman atau menyiram pokok.

- Pastikan bekas yang digunakan untuk menadah air tersebut bertutup atau sentiasa diperiksa bagi mengelakkan nyamuk membiak.

5. Mencuci pakaian

- Cuci pakaian menggunakan mesin basuh apabila muatan penuh sahaja kerana jumlah air yang digunakan adalah lebih kurang sama.



- Gunakan serbuk pencuci yang mesra alam. Ia kurang berbuih dan kurang mencemarkan alam sekitar.
- Jika membasuh pakaian dengan tangan, pastikan pakaian tersebut dibilas dengan air yang ditadah dalam baldi dan bukannya air paip.

6. Menyiram Pokok

- Jangan menggunakan salur getah, sebaliknya menggunakan baldi atau bekas menyiram pokok. Letakkan lapik di bawah pasu bunga bagi memperlamban pengeluaran air dan pasu.

7. Membaiki Kerosakan Paip

- Sentiasa memerhatikan paip-paip rumah anda untuk memastikan tiada kebocoran berlaku. Jika terdapat kebocoran, gantikan peralatan yang rosak atau paip tersebut. Ini boleh mengelak pembaziran tanpa disedari dan bil air yang melambung tinggi.
- Jika kurang mahir bertukang, panggil tukang paip untuk membaiki kerosakan tersebut bagi memastikan kebocoran dapat diperbaiki dengan segera dan efektif.

KARYA KEPENGGUNAAN

Kemukakan karya-karya menarik berkaitan kepenggunaan (dalam bentuk cerpen, pantun, sajak, gambar, berita, pandangan, komen, risalah, poster dan lain-lain) ke alamat berikut:

Bahagian Kepenggunaan
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,
Aras 4, No 13, Persiaran Perdana,
Presint 2, 62623 Putrajaya
Tel : 03-8882 5979
Faks : 03-8882 5983
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

Pastikan setiap sumbangan karya disertakan nama, nombor kad pengenalan dan alamat penuh. Karya-karya bertuah yang tersiar dalam Buletin Generasi Pengguna akan memenangi hadiah misteri yang menarik!!

