

# GENERASI pengguna

Wadah Informasi  
Kelab Pengguna

MAC 2015 • EDARAN PERCUMA



UN WATER  
22 MARCH

**WORLD WATER DAY 2015**  
WATER AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT

## Hari Air Sedunia 2015



Perabot Buatan Malaysia boleh Bersaing di pasaran Antarabangsa



Adakah Bil Air Anda Terlalu Tinggi?



Buat Persediaan Untuk Hadapi Kekurangan Bekalan Air Dunia

Nilai Penting dalam Perbelanjaan



Kesan Panas Pada Kesihatan



Senarai Bekalan Berkadar Sifar, Dikecualikan dan Pelepasan GST





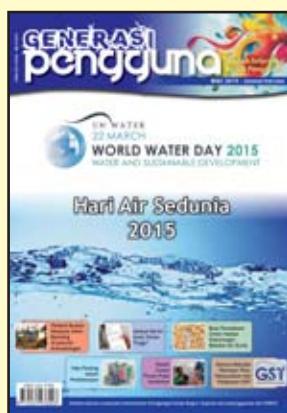
UN WATER  
22 MARCH  
**WORLD WATER DAY 2015**  
WATER AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT

## Hari Air Sedunia 2015

Hari Air Sedunia telah disambut pada 22 Mac sejak tahun 1993 apabila Perhimpunan Agung Bangsa-Bangsa Bersatu mengisyiharkan 22 Mac sebagai 'Hari Air Sedunia'. Hari Air Sedunia akan menentukan isu mengenai air tawar atau bekalan air setiap tahun. Hari Air Sedunia 2015 dengan tema, 'Air dan Pembangunan Mampan' akan menyediakan platform terbaik untuk menangani peranan air dalam agenda pembangunan mampan.

Pertubuhan Bangsa-Bangsa Air (*UN Water*) telah menentukan 7 sektor yang perlu diberikan tumpuan untuk membuat sesuatu perubahan bermula tahun 2005 sehingga 2015 bagi mencapai pembangunan mampan yang saling berkait dalam isu air, iaitu dalam kesihatan, alam semula jadi, proses perbandaran, industri, tenaga, makanan dan kesaksamaan.

Bekalan air dan sanitasi berterusan adalah dua perkhidmatan keperluan asas dalam kesejahteraan negara. Air adalah teras pembangunan mampan dengan menyediakan pertumbuhan ekonomi dan kelestarian alam sekitar.



## 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

Bil. 35, Edisi Mac 2015

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 PENGGUNA  
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 برون برج  
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd  
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2  
Bandar Puchong Jaya,  
47100 Puchong Jaya  
Selangor Darul Ehsan

Untuk memuat turun Generasi Pengguna dalam format "PDF", sila layari laman sesawang [www.fomca.org.my](http://www.fomca.org.my).



*“Air merupakan asas untuk pembangunan ekonomi negara.”*

Air merupakan asas untuk pembangunan ekonomi negara. Sebagai contoh, pertumbuhan ekonomi terjejas dengan bekalan air yang tidak mencukupi semasa catuan air pada Mac 2014. Daripada media analisis, kilang makanan dan minuman perlu membelanjakan RM150,000 untuk mendapatkan air alternatif daripada pengendali air. Jika mereka gagal berbuat demikian, mereka akan mengalami kerugian kira-kira RM15 juta sehari pada kos dan jualan serta pengeluaran akan berhenti kerana kekurangan air.

Air adalah penting untuk kesihatan manusia. Setiap hari, setiap orang memerlukan perkhidmatan kepada air yang bersih dan berterusan untuk minum, masak dan kebersihan diri, termasuk kemudahan sanitasi. Menurut Laporan Tahunan Jabatan Statistik 2012, 94.7% daripada penduduk Malaysia mempunyai bekalan air melalui sistem perpaipan air, iaitu peratusannya adalah agak tinggi berbanding dengan negara lain. Walau bagaimanapun, peratusan rendah penduduk Kelantan yang menggunakan sistem perpaipan air, iaitu puratanya hanya 59.9% yang menggunakan perkhidmatan bekalan air yang dirawat.

Selain itu, kitaran air adalah penting untuk mencapai pengurusan air yang mampan. Terdapat keperluan untuk beralih dasar ekonomi ke dalam dasar ekonomi yang lebih mesra alam sekitar untuk melindungi kawasan tадahan air, terutamanya sekitar empangan dan sungai.

Pencemaran air yang serius di sungai yang merupakan sumber air utama bagi menghasilkan air bersih akan

memberi kesan kepada kehidupan biasa. Sebagai contoh, pada awal tahun 2014, terdapat pencemaran amonia di Sungai Langat dan Bukit Tampoi telah menyebabkan penutupan loji rawatan air Sungai Langat dan Bukit Tampoi. Hal ini telah menyebabkan 36 kawasan Hulu Langat dan Kuala Langat menghadapi gangguan air selama hampir sebulan.

Pencemaran Sungai Semenyih telah berlaku tiga kali pada awal suku tahun ini yang telah menyebabkan penduduk di kawasan Kuala Langat, Hulu Langat, Sepang dan Petaling mengalami gangguan air tidak berjadual. Semua kawasan tadahan dan sumber potensi pencemaran sepatutnya telah dipetakan oleh pihak berkuasa yang punca pencemaran sepatutnya dikenal pasti sebaik sahaja ia berlaku.

Pengurusan sumber air adalah penting untuk memastikan bekalan air yang berterusan kepada pengguna. Pemantauan paras air sungai, empangan air dan sumber alternatif seperti kolam lombong adalah sangat penting supaya senario catuan air berulang bagi tahun-tahun yang akan datang. Selain itu, usaha untuk mengurangkan peratusan berlakunya air tidak berhasil perlu diteruskan untuk mencapai sasaran peratusan 25% pada tahun 2020. Hubungi pembekal air di negeri masing-masing apabila anda terlihat paip bocor di sekitar kawasan anda akan membantu dalam mengurangkan peratusan air tidak berhasil.

Sumber: Forum Air Malaysia



# Perabot buatan Malaysia boleh bersaing di pasaran antarabangsa

Rekaan yang unik dengan sentuhan kreatif hiasan-hiasan daripada pengaruh seni masyarakat berbilang kaum, adalah salah satu keistimewaan perabot buatan Malaysia. Perabot buatan Malaysia boleh mencecah harga yang tinggi dengan kualiti pembuatan yang bermutu tinggi. Perabot buatan Malaysia mempunyai banyak peluang untuk dipasarkan di pasaran antarabangsa. Oleh sebab itulah pengendali perabot bertanggungjawab dalam memastikan standard kualiti dan keselamatan produk-produk yang dibuat, dipasarkan dan dijual oleh mereka. Pengendali yang dimaksudkan termasuk pembuat, pengeluar, pengimport serta penjual pada pelbagai peringkat perdagangan borong dan runcit.

Pematuhan terhadap kriteria-kriteria kualiti dan keselamatan adalah perkara penting untuk menembusi pasaran antarabangsa, terutamanya pasaran barat. Pengendali perabot boleh menggunakan atau merujuk dokumen standard yang dibangunkan khas untuk memenuhi kriteria-kriteria kualiti dan keselamatan seperti yang ditetapkan oleh pasaran di Malaysia dan antarabangsa.

Contohnya dokumen standard MS 1764: Part 1:2004 *Furniture - Seating: Part 1: Requirements for the Strength and Durability of the Structure of Domestic and Contract Seating* ataupun dokumen standard ISO 9221-1:1992 *Furniture -- Children's high chairs -- Part 1: Safety requirements*. Standard ini boleh dijadikan sebagai panduan untuk pembuat perabot kerana ia menekankan aspek-aspek kualiti dan keselamatan pada tahap yang tinggi. Setiap dokumen standard ini dibangunkan oleh

pakar-pakar dalam bidang yang berkaitan pembuatan perabot untuk kegunaan pengendali perabot.

Perabot mesti memenuhi syarat-syarat keselamatan umum seperti yang ditetapkan dalam akta keselamatan pengguna, yang bermaksud tidak ada wujudnya risiko kepada kesihatan pengguna atau harta benda. Perkara paling penting berkaitan dengan perabot ialah kekuatan struktur dan ketahanannya, kesesuaian dimensi,



*“Perabot mesti memenuhi syarat-syarat keselamatan umum seperti yang ditetapkan dalam akta keselamatan pengguna,...”*

keseimbangan, keselamatan bahan mudah terbakar dan bahan tambahan yang digunakan dalam pengeluaran. Arahan pemasangan dan manual pengguna juga satu ciri penting dalam keselamatan perabot. Contohnya, unit-unit sebuah rak mesti datang dengan arahan yang mengandungi satu senarai untuk bahagian, satu senarai barang-barang kecil (skru, kacang, palang dan kelengkapan lain), alat keperluan dan jika bersesuaian, satu arahan tentang bagaimana untuk memasang rak ke dinding. Arahan-arahan pemasangan mesti jelas dan mudah difahami, contohnya dengan menggunakan gambar rajah dan penerangan untuk proses pemasangan.

Pengendali perabot juga perlu menggunakan bahan-bahan perabot yang berkualiti dan selamat. Contohnya bahan seperti cat yang digunakan perlulah mematuhi standard kandungan bahan kimia. Pengendali boleh menghantar sampel ke makmal yang telah diiktiraf atau mempunyai *test method* yang memenuhi standard antarabangsa, ataupun menggunakan bahan yang memenuhi standard kualiti Malaysia atau antarabangsa (MS, ISO, EN, BIS dll). Selain itu, inovasi-inovasi rekaan yang masih menerapkan budaya masyarakat Malaysia

juga boleh menjadi salah satu tarikan dalam pasaran antarabangsa. Tidak semestinya perabot berjenama terkenal dan rekaan-rekaan moden sahaja yang mendapat sambutan. Perabot buatan Malaysia yang berkualiti mempunyai bahan mentah yang jarang sekali dijumpai di mana-mana tempat seperti kayu keras yang diiktiraf ketahanannya.

Tugas pengendali yang mengambil berat aspek kualiti dan keselamatan bertujuan untuk mencegah baha dan kemalangan dengan lebih awal. Pengendali perlu memaklumkan pihak berkuasa dengan inisiatif mereka sendiri jika mereka mengesan bahawa satu produk yang dibuat atau dijual oleh mereka boleh menimbulkan risiko kepada pengguna. Penggunaan standard dan perakuan kualiti dan keselamatan daripada pihak-pihak berkaitan dan diiktiraf oleh pasaran antarabangsa akan memudahkan proses-proses perdagangan. Hanya dengan ini, perabot buatan Malaysia akan dapat dipasarkan ke luar negara dan setanding dengan produk-produk berjenama antarabangsa.

Sumber: Persatuan Pengguna Standard Malaysia

*“Arahan-arahan pemasangan mesti jelas dan mudah difahami, contohnya dengan menggunakan gambar rajah dan penerangan untuk proses pemasangan.”*





## Adakah Bil Air Anda Terlalu Rendah?

Tahap kualiti air di negara-negara maju seperti Singapura dan Perancis amat tinggi, sehingga air itu boleh diminum terus daripada paip. Perkara ini kadang-kadang dibangkitkan apabila kualiti air di Malaysia menjadi topik perbincangan. Kualiti air di kebanyakan negeri di Malaysia masih tidak mencapai tahap setinggi itu, tetapi hal ini tidak boleh disalahkan kepada pihak pembekal air sepenuhnya. Pihak pengguna juga sebenarnya boleh membantu dalam masalah ini.

Tarif air di Malaysia sebenarnya amat rendah kalau dibandingkan dengan negara-negara lain. Ini termasuklah negara-negara yang maju dan juga negara-negara yang mempunyai tahap pembangunan yang sama atau lebih rendah dari Malaysia. Kebaikan sistem ini adalah beban kewangan pengguna menjadi lebih rendah, terutamanya bagi golongan berpendapatan rendah. Walau bagaimanapun, tarif air yang rendah ini juga mempunyai kelebihannya.

### Menggalakkan Pembaziran Air

Tarif air yang terlalu rendah akan menyebabkan para pengguna merasakan bahawa nilai air itu sangat rendah. Hal ini akan menyebabkan pembaziran air dalam kalangan pengguna. Penggunaan air di Singapura atau

United Kingdom boleh serendah 150 liter sehari untuk seorang pengguna. Di Malaysia, penggunaan air lebih sekurang-kurangnya 33.3% lebih tinggi berbanding negara-negara ini, dengan purata sebanyak 210 liter sehari untuk seorang pengguna.

### Pemulihan Kos untuk Operator Air

Oleh sebab syarikat-syarikat bekalan air mengenakan caj yang rendah untuk servis yang diberi, mereka sebenarnya tidak mendapat keuntungan yang mencukupi. Terdapat juga syarikat bekalan air yang mengalami kerugian. Jika bukan kerana subsidi dan sumbangan daripada kerajaan, syarikat bekalan air mungkin sudah muflis beberapa tahun yang lalu. Bolehkah anda mengharapkan kualiti perkhidmatan yang lebih baik daripada syarikat-syarikat yang selalu mengalami kerugian?

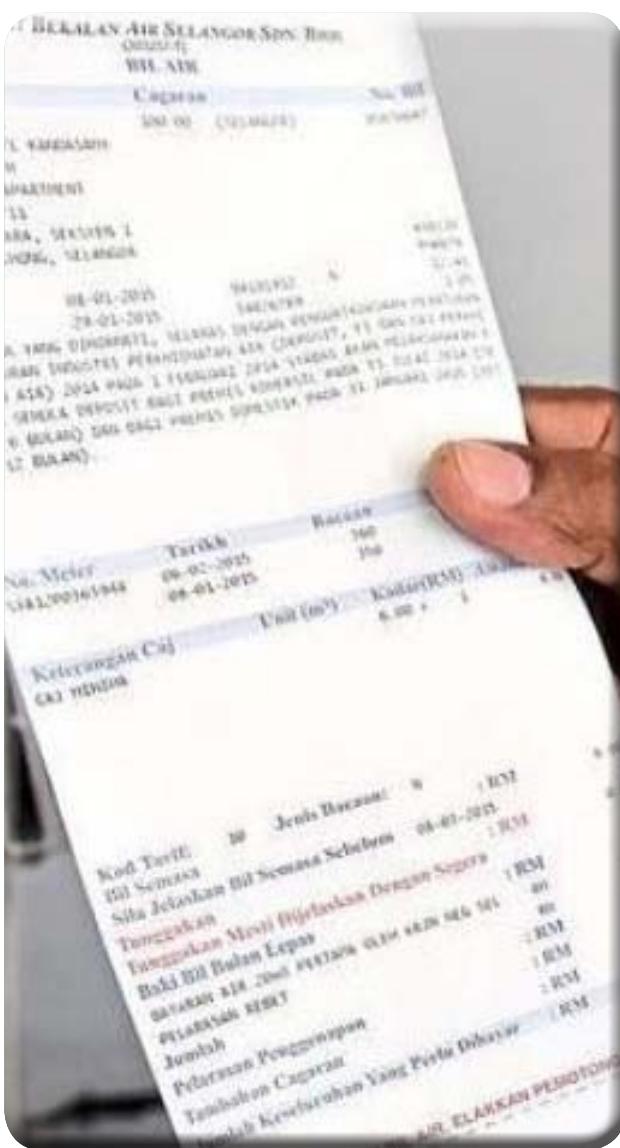
### Pelindungan Sumber Air

Catuan air di beberapa tempat di negeri Selangor yang berlaku hampir setiap tahun mempunyai pelbagai sebab, antaranya ialah pencemaran sumber air yang

menyebabkan penutupan loji rawatan air. Hal ini boleh berlaku selama beberapa tahun, dan apabila ditanya, peruntukan untuk perlindungan sungai tidak mencukupi. Pengguna harus sedar bahawa air tidak datang terus daripada paip, tetapi melalui beberapa proses panjang yang bermula dari sumber air.

## Pembangunan dan Pembaikan Infrastruktur Air

Lebih separuh daripada paip air yang digunakan untuk mengagihkan air di Malaysia telah mencapai umur lebih daripada 10 tahun. Paip-paip ini mungkin telah berkarat ataupun rosak sehingga menyebabkan pembaziran air. Air bersih terawat yang tidak sampai kepada pengguna ini merangkumi lebih 30% daripada jumlah air yang dirawat. Jumlah ini amat tinggi kerana air ini sebenarnya adalah air yang boleh digunakan. Masalah kekurangan air tidak akan berlaku jika 30% air ini dapat digunakan dengan baik.



*“Perkhidmatan pembetungan mengalami kerugian setiap tahun, dan jumlah kerugian ini juga meningkat setiap tahun.”*

## Pembayaran Bil Operator Pembetungan

Anda mungkin biasa dengan pembayaran bil air dan bil elektrik, tetapi adakah anda membayar bil pembetungan? Perkhidmatan pembetungan mengalami kerugian setiap tahun, dan jumlah kerugian ini juga meningkat setiap tahun. Ramai pengguna menyedari betapa pentingnya air dalam kehidupan, tetapi ramai yang tidak peka terhadap kepentingan perkhidmatan pembetungan ini. Selepas mencuci pinggan, membasuh pakaian ataupun menarik pam tandas, air itu akan memasuki sistem kumbahan. Jika sistem kumbahan ini tidak dijaga dengan baik, kesannya agak menjijikkan.

Pengguna akan memahami situasi industri air dalam negara supaya dapat berfikiran lebih terbuka jika tarif air dinaikkan. Struktur tarif air di Malaysia tidak mengikuti piawaian antarabangsa. Hal ini telah mengakibatkan tabiat pembaziran air dalam kalangan rakyat Malaysia. Pengguna juga patut mula belajar menjimatkan air untuk mengelakkan bil air yang terlalu tinggi untuk sebarang peningkatan tarif air pada masa hadapan.

Sumber: Forum Air Malaysia



## **Nilai Penting Dalam Perbelanjaan**

Dalam pengurusan kewangan, anda sering diberitahu tentang kepentingan berjimat cermat. Namun, terdapat beberapa perkara yang memberi nilai dalam perbelanjaan dan akan memberi pulangan kepada anda secara tidak sedar.

Berikut empat perkara yang boleh anda lakukan untuk memberi nilai dalam perbelanjaan.

### **a) Perbelanjaan untuk Pendidikan**

Pendidikan merupakan pelaburan yang paling penting dalam kehidupan. Ia juga merupakan landasan asas bagi memperoleh peluang kerjaya yang lebih baik. Walaupun kos pendidikan agak tinggi, anda boleh mencari peluang untuk mendapatkan biasiswa atau meneruskan pembelajaran sambil bekerja bagi menampung kos yuran pengajian.

Pendidikan tidak hanya ditimba di kolej atau universiti sahaja, ia adalah satu pengalaman yang perlu ditimba sepanjang hayat. Tingkatkan pengetahuan anda melalui pembacaan ilmiah, majalah, surat khabar dan beberapa bahan bacaan lain yang boleh anda dapat secara dalam talian. Pengetahuan yang anda peroleh ini lebih bernilai. Di samping itu, pelaburan anda dalam pendidikan seperti pembelian buku dan majalah akan memberikan anda pelepasan cukai tahunan.

### **b) Perbelanjaan bagi Belian Pukal**

Sekiranya berkemampuan, anda boleh membayar lebih untuk pembelian secara pukal. Pelbagai jenama produk menawarkan harga lebih murah sekiranya anda membeli pek yang lebih besar atau gandaan produk. Pada jangka masa panjang, ia boleh menjimatkan wang anda berbanding anda membeli secara sedikit. Keperluan harian rumah seperti pencuci baju, ubat gigi, syampu akan memberi nilai terhadap pembelian anda.



### c) Perbelanjaan untuk Kesihatan dan Kecergasan

Kesihatan adalah satu perkara yang tidak seharusnya diambil mudah. Jika kesihatan anda berada dalam keadaan baik, anda boleh melakukan segala aktiviti harian tanpa halangan. Umum mengetahui, bil rawatan kesihatan menjadi semakin mahal dan harga ubat-ubatan suplemen juga semakin meningkat. Hal ini akan membantu anda sekurang-kurangnya mengambil vitamin yang asas dan sentiasa berwaspada dalam memilih makanan yang sihat serta bersih. Anda juga boleh memilih untuk memasak sendiri makanan di rumah dan membeli makanan secara berkongsi dengan rakan-rakan dengan kos yang murah.

Anda digalakkan mengambil makanan yang boleh meningkatkan tahap kesihatan anda, seperti oat, brokoli, salad atau pisang. Memilih makanan tempatan bukan sahaja dapat menjimatkan wang anda, ia juga dapat membantu meningkatkan ekonomi negara.

Sekiranya anda mendapati diri anda jatuh sakit, segeralah berjumpa doktor. Ramai yang bertangguh untuk berjumpa doktor kerana beranggapan penyakit biasa dan caj yuran yang dikenakan tidak setimpal. Penyakit yang dianggap biasa boleh beralih kepada penyakit berisiko sekiranya tidak didiagnos secara betul. Lawatan awal kepada doktor merupakan perbelanjaan yang bernilai harganya. Segala penyakit akan menjadi mudah dan murah sekiranya dirawat pada peringkat awal dan dapat mengelakkan diri anda daripada mengalami kesulitan wang bagi merawat penyakit.



### d) Perbelanjaan untuk Penyelenggaraan

Pernahkah anda mendapati penyaman udara tiba-tiba mengeluarkan bunyi yang kurang menyenangkan atau bumbung rumah anda bocor? Ramai yang suka melengahkan proses membaik pulih dan membiarkan masalah berterusan sehingga mengakibatkan kos penyelenggaran menjadi tinggi.

Proses membaik pulih dan penyelenggaran adalah perkara yang tidak harus dilenggahkan, terutama perkara-perkara penting seperti kereta yang digunakan setiap hari atau bumbung bocor yang boleh menimpa diri anda pada waktu yang tidak dijangka. Membiarkan masalah berlarutan akan mengakibatkan kerosakan yang lebih besar atau mungkin boleh membawa bahaya maut.

Tidak semua perbelanjaan yang anda keluarkan daripada dompet anda merupakan perbelanjaan yang tidak baik. Kadangkala perbelanjaan sekali boleh menjadikan nilai yang lebih baik untuk anda dalam masa yang panjang.

Kesimpulannya, anda sentiasa perlu bersedia dan menetapkan simpanan sekiranya berlaku keadaan kecemasan bagi mengelakkan pengeluaran wang yang lebih banyak.

*Sumber: Olahan daripada Danise Chan, penulis Ringgitplus.com*

# Buat Persediaan Untuk Hadapi Kekurangan Bekalan Air Dunia



"Masalah bekalan air adalah lebih membimbangkan jika dibandingkan dengan sektor tenaga," demikian menurut pakar air dunia, Sandra Postel dalam buku terbaru beliau.

Menurut Postel, air adalah kritikal bagi kehidupan dan tidak ada sumber yang boleh menggantikannya berbanding dengan minyak.

"Ekonomi dunia sedang bertukar daripada penggunaan bahan api fosil kepada tenaga solar, angin dan sumber tenaga lain yang tidak menghasilkan gas karbon dioksida. Tetapi air tidak mempunyai sebarang gantian," ujar Postel.

Air juga merupakan kesan perubahan iklim yang paling kerap berlaku. Pada tahun ini musim kemarau yang berlaku telah menyebabkan banyak kerugian. Begitu juga dengan kejadian banjir besar di Pakistan, yang menyebabkan seramai 1,600 orang terbunuh, manakala 20 juta orang kehilangan tempat tinggal sejak bulan Julai lalu.

Dalam buku ini, Postel juga memberi amaran bahawa strategi pengurusan air yang diamalkan pada masa ini tidak lagi sesuai untuk menghadapi perubahan iklim.

Data dan statistik yang menjadi petunjuk kepada perancangan untuk memperuntukkan \$500 bilion bagi membina empangan, struktur pengawalan banjir dan infrastruktur air tidak lagi dipercayai. Dengan kata lain,

sejarah pengurusan air yang dahulu tidak sesuai lagi untuk dijadikan sebagai panduan pada masa hadapan.

Ketidakpastian bekalan dan corak aliran air masa hadapan memburukkan lagi keadaan masa ini. Selain itu, keselamatan makanan, kesihatan umum dan kehidupan juga sedang menghadapi masalah.

Menurut kajian ahli sains juga menunjukkan bahawa 50% Tasik Mead di Amerika Syarikat akan kering menjelang tahun 2021. Tasik ini merupakan sumber air kepada Sungai Colorado yang membekalkan air kepada berpuluhan-puluhan juta orang penduduk dan berjuta-juta hektar kawasan pertanian.





*“Keadaan ini telah memberi satu amaran dan cabaran yang besar kepada negara sendiri.”*

### Jalan Penyelesaian

Cabaran air yang sedang berlaku ini tidak dapat dielakkan. Namun terdapat berita baik, iaitu terdapat teknologi dan sumber ekonomi yang dapat memastikan keperluan air sedunia terjamin. Cuma ia perlu digunakan dengan bijak.

Jalan penyelesaian yang baik dan berkesan perlu dilakukan bersesuaian dengan keadaan alam sekitar dan membuat penyesuaian terhadap perlindungan banjir, penapisan air dan perkhidmatan lain yang melibatkan air. Penggunaan air yang bijak dalam semua lapisan masyarakat seperti bandar, perniagaan dan pertanian perlu dilakukan dengan berhati-hati, lebih prihatin terhadap jejak air dan kaedah untuk mengurangkan penggunaan.

Ini mampu dicapai melalui pemuliharaan, penuaian air hujan, skema harga yang berlainan dan polisi, tandas yang cekap air, cara penjanaan tenaga serta sistem pengairan dan saliran yang baik.

Kaedah yang asas sekali ialah bermula dengan membeli barang tempatan. “Sekiranya masyarakat dapat hidup dengan air, tenaga dan makanan yang dihasilkan pada peringkat tempatan, fikiran dan keprihatinan terhadap perlindungan sumber akan dijana dan dapat menghadapi ketidakpastian yang berlaku masa depan,” kata Postel.

Keadaan ini telah memberi satu amaran dan cabaran yang besar kepada negara sendiri. Walaupun Malaysia mempunyai hujan yang mencukupi, namun gangguan bekalan air telah berlaku di seluruh Malaysia kebelakangan ini. Oleh itu, ambillah tindakan sekarang untuk mengelakkan keadaan daripada menjadi lebih teruk.

Air adalah kehidupan! Tanpa air, tanpa kehidupan!

Sumber: Persatuan Pengguna Air dan Tenaga Malaysia (WECAM)



### KARYA KEPENGUNAAN

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!!**



# Kesan Cuaca Panas Kepada Kesihatan

Sama ada anda suka atau tidak, kehidupan anda dipengaruhi oleh keadaan cuaca harian.

Cuaca panas dan kering adalah fenomena yang biasa di kawasan tropika seperti Malaysia.

Pendedahan kepada cuaca panas adalah salah satu penyebab yang menyumbang kepada peningkatan jumlah pesakit di klinik, bilangan kemasukan ke hospital dan kematian akibat daripada sesuatu penyakit tertentu, terutamanya dalam kalangan kumpulan yang berisiko tinggi.

## Kesan Kesihatan akibat dari Pendedahan kepada Cuaca Panas

### Apakah kesan kesihatan berkaitan dengan panas?

Cuaca panas adalah tekanan fizikal kepada badan manusia. Kesan kesihatan adalah berbagai-bagai dari sederhana kepada teruk seperti strok haba, yang boleh menyebabkan maut.

Masalah berkaitan kesihatan boleh terjadi dalam pelbagai tahap suhu disebabkan oleh;

- Pakaian yang pelbagai jenis, keadaan pekerjaan, aktiviti fizikal dan beban kerja.
- Kumpulan umur.
- Kecergasan individu.

Kesan kesihatan berkaitan cuaca panas termasuk;

- Keletihan / kelesuan (*heat fatigue*)
- Pitam / pengsan (*heat syncope*)
- Kekejangan (*heat cramps*)
- Keletihan / kepenatan (*heat exhaustion*)
- Strok (*heat stroke*)

## Tanda dan gejala kesihatan berkaitan dengan panas

**Bagaimanakah saya mengetahui bahawa saya menghadapi masalah kesihatan yang berkaitan dengan panas?**

Tanda-tanda dan gejala masalah kesihatan berkaitan suhu panas adalah pelbagai, bergantung kepada

**STROK HABA**

**DEFINISI**  
Paras suhu badan > 40.5°C

**PUNCA**

- Pendedahan berpanjangan kepada cuaca dan suhu panas
- Kurang minum air dan dehidrasi badan

**STROK HABA BOLEH MENGUNDANG KOMPLIKASI KEPADA SYSTEM SARAF OTAK**

**TANDA AWAL**

- Sakit kepala berdenyut
- Muat
- Kurang berpekah walaupun dalam suhu panas
- Denyutan nadi yang pantas

**TANDA-TANDA LAIN**

- Otot lemah dan kejang
- Muntah
- Kulit kering dan kemerahan
- Sawan
- Pitam

**LANGKAH**

- Menempatkan pesakit di tempat teduh dan berhawa dingin
- Mengelap anggota badan menggunakan tuala basah
- Merendam di dalam kolam air

**NASIHAT KEPADA ORANG RAMAI**

- Elak daripada aktiviti riadah yang terdedah kepada cuaca panas
- Minum air sekurang-kurangnya 2.5 liter sehari

keterangan keadaan sesuatu masalah itu. Gejala-gejala biasa termasuk:

- Sakit kepala
- Keletihan
- Tumpuan lemah
- Pening
- Lemah otot-otot badan atau kekejangan
- Mual dan muntah

Keadaan yang terlalu teruk boleh menyebabkan dehidrasi (kekeringan), kekeliruan, dan koma (tidak sedarkan diri).

## Komplikasi (kerumitan)

**Apakah keadaan yang paling teruk boleh berlaku disebabkan masalah berkaitan panas?**

- Strok panas boleh menyebabkan maut.
- Kerosakan organ badan seperti ginjal, otak, jantung dan hati.

## Kumpulan Berisiko

**Siapakah yang berisiko menghadapi masalah kesihatan berkaitan panas?**

Semua orang adalah berisiko menghadapi masalah kesihatan berkaitan dengan panas. Walau bagaimanapun, kumpulan tertentu adalah lebih berisiko untuk menghadapi kesan kesihatan. Kumpulan ini seperti:

- Mereka yang terbabit dengan kegiatan aktiviti fizikal seperti buruh, peladang, ahli sukan, tentera, dan lain-lain.
- Orang dewasa (orang yang berumur 40 tahun ke atas adalah 10 kali ganda lebih berisiko berbanding dengan orang yang lebih muda).
- Kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah.
- Mereka yang menghidapi masalah pernafasan dan jantung.
- Mereka yang menghidapi penyakit darah tinggi, kencing manis dan penyakit kelenjar tiroid.

Risiko bertambah jika mereka memakai pakaian yang tebal dan ketat, yang menghalang panas keluar dari penyejatan / pengeringan peluh.



## Pencegahan

**Bagaimanakah saya boleh mencegah atau mengurangkan kesan kesihatan akibat daripada cuaca panas?**

Mencegah adalah baik daripada mengubati. Ini terutamanya untuk mereka yang diklasifikasikan dalam kumpulan yang berisiko tinggi. Mereka dinasihatkan untuk berhati-hati dengan kemungkinan tersebut.

### Tip-tip pencegahan:

#### Perlu

- Minum air dengan banyak, tanpa mengira tahap aktiviti anda. Jangan tunggu hingga anda dahaga.
- Minum minuman isotonik kerana ia boleh menggantikan garam dan mineral yang hilang semasa berpeluh.
- Berada di dalam rumah / bangunan.
- Hadkan aktiviti luar.
- Berehat dengan kerap.
- Mandi atau buka kipas angin untuk menyegarkan anda.
- Pakai pakaian yang ringan, berwarna-terang dan longgar.
- Pakai topi atau payung yang besar.

#### Jangan / tidak perlu

- Minum minuman yang mengandungi kafein, alkohol atau kandungan gula yang tinggi.
- Membiarkan seseorang di dalam kereta yang bertutup.
- Bersenam dalam cuaca panas.

**Apakah yang perlu saya lakukan jika saya mempunyai tanda-tanda masalah berkaitan dengan suhu panas?**

#### Ingat tip-tip di bawah:

- Keluar dari kawasan yang panas.
- Tanggalkan pakaian yang ketat.
- Letakkan kain yang basah dan sejuk pada badan.
- Gunakan kipas untuk sejukkan badan.
- Minum air setiap 15 minit.
- Dapatkan bantuan jika keadaan tidak dapat dikawal.

**Apakah perlu dilakukan jika saya menghadapi kekejangan otot?**

- Keluar dari kawasan yang panas.
- Meregangkan otot-otot yang terlibat.
- Letakkan bungkus air ais / air batu.
- Minum air setiap 15 minit.
- Hindari aktiviti fizikal yang lasak untuk hari tersebut.

**Dapatkan nasihat perubatan dengan segera jika anda mengalami tanda-tanda amaran seperti di bawah:**

- Panas, kulit kering, tetapi tidak berpeluh.
- Kekeliruan / kebingungan.
- Kerap muntah.
- Susah bernafas.

Sumber: [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)

# Senarai Bekalan Berkadar Sifar, Dikecualikan dan Pelepasan GST



Berikutnya pelaksanaan GST yang bermula pada 1 April 2015. Pihak Kastam telah mengumumkan senarai bekalan barang bekalan berkadar sifar, dikecualikan dan pelepasan. Peniaga perlu menyatakan label bekalan pada resit belian dan mempamerkan harga yang telah dimasukkan GST (untuk bekalan berkadar standard). Pengguna perlu memastikan nombor pendaftaran GST dinyatakan pada resit secara jelas dan mengenal pasti bekalan yang dikenakan GST.

### a) Bekalan Berkadar Sifar

#### Bekalan Barang

- Binatang ternakan meliputi lembu, kerbau, selembu, seladang, khinzir, bebiri dan kambing.
- Daging binatang ternakan segar dan sejuk beku termasuk bahagian dalaman.
- Ayam dan itik hidup.
- Daging ayam dan itik segar dan sejuk beku termasuk bahagian dalaman.
- Telur ayam dan itik, telur segar atau telur masin.
- Semua jenis ikan hidup, segar, *chilled* dan sejuk beku (kecuali ikan perhiasan).
- Hidupan air lain yang hidup, segar, *chilled* dan sejuk beku seperti *crustaceans* (ketam, udang kara), *molluscs* (tiram, kepah, sotong, siput) dan lain-lain seperti gamat dan ubur-ubur.
- Ikan kering, ikan masin termasuk ikan bilis (kecuali *smoked fish*).
- Sayur-sayuran seperti tomato, bawang, kobis, lobak, timun termasuk kekacang, asparagus, cendawan, labu, kentang sama ada segar, sejuk beku atau jeruk (*in brine*).
- Buah-buahan segar tempatan ataupun import.
- Rempah-ratus seperti asam jawa, asam keping, cili kering, lada hitam, kulit kayu manis, bunga cengklik, buah pala dan halia.
- Kelapa termasuk kelapa parut.
- Padi dan beras.

- Tepung gandum, tepung atar, tepung beras dan tepung sagu.
- Kacang dhal.
- Gula pasir.
- Garam.
- Minyak masak kelapa sawit, kelapa dan kacang tanah.
- Cencalok, budu dan belacan.
- Serbuk kopi, teh dan koko.
- Bihun, laksa, mi kuning dan kuetiau.
- Roti putih dan roti wholemeal
- Susu formula bayi di bawah umur 36 bulan.
- Semua buku dan akhbar, kecuali buku nota kosong, majalah dan buku digital.
- Ubat-ubatan dalam Senarai Ubat Penting Nasional.
- Barang yang dibekalkan dari Malaysia ke Langkawi, Labuan dan Tioman.
- Barang Bekalan untuk pelayaran dan penerangan dan barang ganti.
- Bekalan air dirawat untuk kegunaan domestik.
- Bekalan elektrik bagi 300 unit pertama untuk kegunaan domestik.
- Bekalan bahan mentah dan komponen di bawah Skim Pengilang Tol Diluluskan.

#### Bekalan Perkhidmatan

- Perkhidmatan berkaitan dengan kapal dan pesawat udara di pelabuhan dan lapangan terbang.
- Penerangan dan pelayan antarabangsa bagi penumpang dan barang.
- Perkhidmatan menginsuranskan penerangan dan pelayaran antarabangsa bagi penumpang dan barang.
- Penyejaian barang untuk kegunaan di luar Malaysia.
- Perkhidmatan berkaitan tanah di luar Malaysia.
- Kontrak dengan orang yang berada di luar Malaysia.
- Perkhidmatan kewangan berkaitan dengan pengeksportan barang ke luar Malaysia.
- Kontrak insurans nyawa atau takaful keluarga

- berkaitan dengan perlindungan risiko di luar Malaysia.
- Perkhidmatan kebudayaan, sukan, pendidikan, latihan dan sebagainya dibuat di luar Malaysia.
  - Perkhidmatan telekomunikasi ke luar Negara.
  - Perkhidmatan *roaming* telekomunikasi.
  - Perkhidmatan berkaitan *co-location* bagi server computer bagi kontrak dengan orang luar Negara.
  - Perkhidmatan iklan yang disebarluaskan di luar Negara.
  - Perkhidmatan pos bagi mel antarabangsa.
  - Perkhidmatan yang dibekalkan oleh ejen bayaran balik *Tourism Refund Scheme*.
  - Perkhidmatan berkaitan dengan *inbound* dan *outbond tour* yang dibuat oleh ejen pelancongan yang berada di Malaysia kepada seseorang yang berada di luar Negara semasa perkhidmatan tersebut dibuat.
  - Pajakan kontena udara dan laut.
  - Transaksi pengiriman wang dari luar negara ke Malaysia dan perkhidmatan hab global pengiriman wang antarabangsa.
  - Surat khabar atas talian.



## b) Bekalan Dikecualikan

### • Bekalan Barang

- a) Tanah bagi kegunaan kediaman, pertanian dan kegunaan am (perkuburan, taman pertanian dan rumah ibadat);
- b) Rumah kediaman;
- c) Pelaburan logam berharga yang terdiri daripada emas, perak, platinum dalam bentuk bar, jongkong atau wafer dan syiling emas, perak dan platinum yang mempunyai ciri-ciri pelaburan.

### • Bekalan Perkhidmatan

Perkhidmatan kewangan yang terdiri daripada:-

- a. Akaun semasa, tetap atau simpanan;
- b. Pinjaman, pendahuluan atau kredit;

- c. Ansuran kredit kewangan dalam suatu perjanjian sewa beli, jualan bersyarat, jualan kredit atau pajakan;
- d. Nota atau arahan bagi pembayaran;
- e. Pertukaran mata wang;
- f. Hak atau terbitan berhubung dengan suatu tanggungjawab bagi membayar keuntungan atau caj serupa;
- g. Pegangan bon, debentur, wang kertas atau alat serupa mewakili atau yang membuktikan keberhutangan, sama ada dijamin atau selainnya;
- h. Pemindahan hak milik apa-apa sekuriti atau pemindahan hak milik terbitan berhubung dengan sekuriti;
- i. Pemindahan hak milik kontrak ke hadapan atau pemindahan hak milik terbitan berhubung dengan komoditi kecuali bagi penyelesaian apa-apa kontrak ke hadapan dengan cara penghantaran fizikal komoditi;
- j. Pengeluaran, pemegangan atau penebusan apa-apa unit atau alat serupa lain di bawah suatu dana amanah; dan
- k. Penyediaan apa-apa insurans nyawa atau insuranan nyawa semula.

Perkhidmatan yang disenaraikan di atas tidak termasuk apa-apa perkhidmatan berkaitan dengan penyediaan produk kewangan yang dikenakan fi dan bukan penalti.

### • Perkhidmatan pendidikan

Perkhidmatan pendidikan yang terdiri daripada pendidikan prasekolah, sekolah rendah, sekolah menengah dan pendidikan tinggi yang disediakan oleh sekolah swasta (termasuk sekolah Cina persendirian), sekolah antarabangsa, sekolah agama negeri, institut pendidikan tinggi swasta dan institusi pendidikan tinggi awam.

Penyedia perkhidmatan pendidikan mestilah berdaftar di bawah Akta Pendidikan:

- a. Bahan kursus.
- b. Rombongan atau lawatan lapangan
- c. Penyediaan makanan dan penginapan.
- d. Pengangkutan pelajar; dan
- e. Perkhidmatan peperiksaan yang dikendalikan oleh institusi pendidikan seperti di atas.

Perkhidmatan pendidikan seperti di atas tidak termasuk kelas tuisyen, latihan bahasa, komputer, kemahiran, kerjaya, profesion atau pekerjaan atau perdagangan, pengayaan minda dan pusat bimbingan.

Perkhidmatan asuhan kanak-kanak yang disediakan oleh taman asuhan kanak-kanak yang berdaftar di bawah Akta Taman Asuhan Kanak-Kanak 1984.

## Sudut Pengguna

### • Perkhidmatan kesihatan

Perkhidmatan kesihatan yang disediakan oleh profesional jagaan kesihatan di kemudahan jagaan kesihatan swasta yang berdaftar atau dilesenkan di bawah Akta Kemudahan dan Perkhidmatan Jagaan Kesihatan Swasta 1998, termasuk penyediaan makan minuman kepada pesakit.

Perkhidmatan yang disenaraikan di atas tidak termasuk perubatan tradisional dan alternatif.

### • Penyewaan dan pajakan

Penyewaan dan pajakan tanah atau bangunan bagi tujuan kediaman, tanah pertanian dan tanah kegunaan am.

### • Perkhidmatan pengurusan

Perkhidmatan pengurusan oleh perbadanan pengurusan dan badan pengurusan bersama bagi kediaman hak milik strata kos rendah dan pertengahan rendah dikecualikan GST.

- Pengangkutan awam (darat dan air)
- Tol lebuh raya
- Perkhidmatan pengebumian, perkuburan dan pembakaran mayat termasuk program pra-pengebumian.

Badan kebajikan swasta	Barang kecuali kenderaan bermotor dan petroleum.
Orang yang memasuki Malaysia dengan wartawan	Barang yang disenaraikan.
Pemandu dari Labuan dan Langkawi	Kenderaan bemotor dan motosikal.
Pengimport	Barang yang dihantar bagi tujuan pembedahan.
Badan awam	Barang yang diambil sebagai contoh.
Orang yang mengimpor melalui perkhidmatan kiriman cepat	Semua barang kecuali rokok, tembakau dan minuman memabukkan.
Kedutaan dan perwakilan asing	Barang kecuali petroleum.
Pihak Berkuasa Bersama Malaysia-Thailand	Barang bagi kegunaan sepenuhnya dalam Kawasan Pembangunan Bersama.

### Entiti Yang Tidak Perlu Mengenakan GST Ke atas Pembekalan Barang

Mana-mana orang	Bekalan barang yang dibuat dalam acara kutipan dana ( <i>fund raising event</i> ).
Pemaju perumahan dan pemilik tanah	Bekalan tanah kepada Kerajaan atau Pihak Berkuasa Tempatan bagi tujuan penyediaan kemudahan awam dan utiliti seperti taman permainan, rumah ibadat, dewan, kolam najis, tangki air dan sebagainya.
Kedai bebas cukai	Semua jenis barang
Mana-mana orang	Barang dan perkhidmatan yang dibekalkan dalam Kawasan Pembangunan Bersama.

### c) Pelepasan

#### Orang Dan Entiti Yang Tidak Perlu Membayar GST ke atas Perolehan Barang

SPB Yang Dipertuan Agong, Sultan, Raja, Undang dan Tuan Yang Terutama	Semua jenis barang kecuali petroleum.
Jabatan Kerajaan Persekutuan dan Negeri	Semua jenis barang kecuali petroleum.
Universiti Awam, Institusi Pengajian Tinggi Awam	Peralatan dan kelengkapan bagi tujuan pembelajaran.
Institusi Pendidikan Swasta bagi pendidikan prasekolah, rendah, menengah dan tinggi termasuk Maktab Rendah Sains MARA	i. Peralatan multimedia bagi tujuan pengajaran. ii. Peralatan bagi makmal bahasa dan sains. iii. Peralatan bagi pendidikan vokasional. iv. Bahan kimia bagi makmal sains.
Hospital swasta	Peralatan kesihatan
Badan kebajikan swasta bagi OKU	Peralatan yang disenaraikan.

Keterangan lanjut, sila hubungi:  
**1300-888-500 atau 03-8882 2111**,  
 Jabatan Kastam Di Raja Malaysia di  
[www.gst.customs.gov.my](http://www.gst.customs.gov.my)  
 atau  
 talian Bebas Tol  
 Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan di **1-800-886-800**.