



قوسٲ قعوروسن بنچانا كبغسان
PUSAT PENGURUSAN BENCANA KEBANGSAAN
KEMENTERIAN HAL EHWAL DALAM NEGERI
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM



**BUKU PANDUAN ASAS KESELAMATAN AWAM:
PANDUAN KESIAPSIAGAAN BENCANA DAN MITIGASI KECEMASAN**



www.ndmc.gov.bn



dec@ndmc.gov.bn



[ndmc.bn](https://www.instagram.com/ndmc.bn)

SEKAPUR SIRIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Dalam landskap global yang semakin mencabar, di mana peningkatan ancaman alam sekitar, terutama dengan perubahan iklim yang ketara, pengurusan bencana menjadi keutamaan yang tidak boleh dipertikaikan. Menyedari hakikat ini, penerbitan buku panduan ini merupakan satu inisiatif yang amat strategik, di mana ianya berfungsi sebagai panduan asas kecemasan dan keselamatan awam, memberikan penekanan utama kepada aspek kesiapsiagaan dan langkah-langkah proaktif dalam menghadapi bencana. Penting untuk difahami bahawa bencana boleh dibahagikan kepada dua kategori utama termasuk bencana buatan manusia dan bencana alam, di mana keda-dua jenis bencana ini, terutamanya yang berkaitan dengan perubahan iklim, memerlukan pendekatan komprehensif dan bersepadu untuk mengurangkan risiko serta meningkatkan tindak balas yang berkesan.

Sayugia, pengurusan bencana merupakan satu tanggungjawab besar yang menuntut pendekatan sistematik, strategik, dan usahasama yang erat daripada semua pihak berkepentingan, terutamanya agensi-agensi yang berkaitan. Justeru, penerbitan buku ini amat signifikan kerana ia menjadi sumber rujukan berharga kepada masyarakat umum, yang berupaya untuk memperkasa setiap individu dalam mengenal pasti risiko, meningkatkan tahap kesiapsiagaan diri, dan bertindak dengan berkesan apabila berdepan dengan situasi kecemasan.

Di Negara Brunei Darussalam, pengurusan bencana ditetapkan secara rasmi melalui **Akta Pengurusan Bencana (Penggag 293)**. Akta ini mentakrifkan bencana sebagai "gangguan serius" dalam masyarakat yang mengakibatkan kehilangan nyawa, kecederaan, kerosakan harta benda yang meluas, atau kemusnahan alam sekitar.

Sehubungan itu, tindak balas bencana perlu diurus secara cekap dan bersepadu oleh semua agensi kerajaan yang terlibat. Pada masa yang sama, penglibatan aktif masyarakat awam adalah penting, sama ada melalui sokongan segera kepada mangsa atau dalam usaha pemulihan pasca-bencana. Seajar dengan ini, penyelarasan dan komunikasi yang jelas amat penting bagi memastikan semua pihak dapat bergerak seiring.

Justeru, penyebaran maklumat dan peningkatan kesedaran awam mengenai pengurusan bencana menjadi satu keperluan yang sangat mustahak. Adalah diharapkan kandungan buku panduan ini akan terus memberi manfaat, menjadi rujukan yang mudah dicapai, dan menyemai budaya kesiapsiagaan dalam kalangan masyarakat di negara ini. Dengan cara ini, kita secara kolektif akan dapat membina sebuah negara yang lebih berdaya tahan, bersedia, dan mampu bangkit semula daripada sebarang cabaran bencana yang akan datang, selari dengan aspirasi negara yang mampan dan selamat.



وبالله التوفيق والهداية
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

PRA KATA

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Segala puji ke hadrat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan sekalian alam. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad Sallallahu 'Alaihi Wassalam, ahli keluarga, para sahabat serta pengikut Baginda hingga ke akhir zaman.

Saya ingin merakamkan penghargaan dan ucapan tahniah kepada Pengerusi serta ahli-ahli jawatankuasa penyelenggara yang telah berusaha gigih dalam menerbitkan Buku Panduan Asas Keselamatan Awam: Panduan Kesiapsagaan Bencana dan Mitigasi Kecemasan.

Bencana boleh berlaku pada bila-bila masa tanpa sebarang amaran. Kesan yang dibawa bukan sahaja melibatkan nyawa, harta benda dan alam sekitar, malah juga memberi tekanan kepada masyarakat dan negara secara keseluruhan. Justeru, pendedahan dan kesedaran awam amat penting agar kita sentiasa bersiap siaga.

Edisi baharu buku panduan ini telah dikemas kini bagi menyesuaikan dengan cabaran semasa dan perkembangan terkini, termasuk aspek kecemasan moden, pengurusan risiko, serta langkah-langkah keselamatan yang lebih praktikal. Penyediaannya selaras dengan usaha berterusan Pusat Pengurusan Bencana Kebangsaan (NDMC) dan agensi-agensi kerajaan dalam memperkukuhkan budaya kesiapsiagaan serta meningkatkan daya tahan masyarakat.

Buku ini menghimpunkan panduan asas yang mudah difahami, merangkumi topik seperti bantuan kecemasan, keselamatan kebakaran, pengurusan bencana dalam situasi aman mahupun ancaman keselamatan. Untuk kemudahan pembaca, ia turut disertakan dengan ilustrasi yang ringkas dan jelas.

Akhir kata, marilah kita bersama-sama memanfaatkan buku panduan ini sebagai rujukan dan perkongsian ilmu. Semoga setiap pengetahuan yang dikongsikan menjadi sumbangan bermakna dalam membina masyarakat Brunei Darussalam yang lebih berdaya tahan, bersiap siaga, dan selamat.

وبالله التوفيق والهداية
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



RUHAIDAH BINTI HAJI RUSLI
PEMANGKU PENGARAH
PUSAT PENGURUSAN BENCANA KEBANGSAAN

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 1: PENGENALAN DAN PRINSIP KHAS

1. <u>TUJUAN</u>	22
1.1 <u>Objektif Strategik Utama</u>	22
2. <u>PRINSIP-PRINSIP PENGURANGAN RISIKO BENCANA</u>	23
3. <u>MAKNA BENCANA</u>	24
4. <u>KONSEP PENGETAHUAN BENCANA 2K2P</u>	25
4.1 <u>Langkah 1: Kenali Risiko</u>	25
4.2 <u>Langkah 2: Kenali Tanda-Tanda Amaran Bencana</u>	25
4.3 <u>Langkah 3: Pastikan Ada Pelan Tindakan Kecemasan</u>	26
4.4 <u>Langkah 4: Pastikan Ada Beg Kecemasan</u>	26
5. <u>PERANAN-PERANAN AGENSI</u>	27
6. <u>3 PRINSIP TINDAKAN</u>	28

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 2: KESIAPSIAGAAN DIRI DAN KELUARGA

1. <u>PENYEDIAAN BEG KECEMASAN (BEG 72 JAM)</u>	30
<u>Tujuan:</u> Untuk membolehkan awda dan keluarga bertahan secara mandiri sekurang-kurangnya selama 72 jam pertama selepas bencana, iaitu sebelum bantuan rasmi tiba.	
<u>Matlamat:</u> Menyediakan akses segera kepada keperluan asas bagi meningkatkan peluang kelangsungan hidup dan mengurangkan panik.	
1.1 <u>Senarai Barang Penting dalam Beg 72 Jam</u>	30
2. <u>PELAN KECEMASAN KELUARGA</u>	31
2.1 <u>Langkah Mudah Menyediakan Pelan Kecemasan</u>	31
3. <u>NOMBOR PENTING KECEMASAN DI BRUNEI</u>	33

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 3: PANDUAN MENGHADAPI BENCANA DAN KECEMASAN

1. <u>Pengenalan Kepada Kebakaran</u>	35
1.1 <u>Kebakaran Hutan</u>	36
1.1(a) <u>Sebelum Kejadian</u>	36
1.1(b) <u>Semasa Kejadian</u>	36
1.1(c) <u>Selepas Kejadian</u>	36
1.1(d) <u>Info Umum Apabila Berada Di Kawasan Taman-Taman Rekreasi Dan Hutan Simpan</u>	37
1.1(e) <u>Perkara Yang Tidak Patut Dilakukan Semasa Berada Di Taman-Taman Rekreasi Atau Mana-Mana Kawasan Hutan Simpan</u>	37
1.2 <u>Bahaya Kebakaran Di Rumah</u>	38
1.2(a) <u>Dapur</u>	38
1.2(b) <u>Jika Terdapat Kebocoran Gas</u>	39
1.2(c) <u>Elektrik</u>	39
1.2(d) <u>Bahan Mudah Terbakar</u>	40
1.3 <u>Bahaya Kebakaran Di Sekolah</u>	41
1.3(a) <u>Makmal Sains / Bengkel</u>	41
1.3(b) <u>Di Kelas / Bilik Pelajar</u>	42
1.3(c) <u>Kawasan Luar Sekolah</u>	42
1.3(d) <u>Peranan Guru Dan Pelajar</u>	43

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 3: PANDUAN MENGHADAPI BENCANA DAN KECEMASAN

1.4 BAHAYA KEBAKARAN DI PEJABAT / TEMPAT KERJA	44
1.4(a) <u>Peralatan Elektrik (Komputer, Mesin dan Penghawa Dingin)</u>	44
1.4(b) <u>Bahan Mudah Terbakar</u>	45
1.4(c) <u>Laluan Kecemasan</u>	45
1.4(d) <u>Pantry / Dapur Pejabat</u>	46
1.5. PENCEGAHAN KEBAKARAN	46
1.5(a) <u>Di Rumah</u>	47
1.5(b) <u>Di Sekolah</u>	47
1.5(c) <u>Di Pejabat / Tempat Kerja</u>	48
1.6. APA YANG PERLU DIBUAT JIKA ADA BERLAKU KEBAKARAN?	48
1.6(a) <u>Tindakan Awal</u>	49
1.6(b) <u>Semasa Menyelamatkan Diri</u>	49
1.6(c) <u>Jika Ada Asap Tebal</u>	50
1.6(d) <u>Jika Kereta Awda Terbakar</u>	51
1.7. KESELAMATAN DIRI SEMASA KEBAKARAN	52
1.7(a) <u>Teknik Stop, Drop and Roll</u>	53
1.7(b) <u>Jika Awda Terperangkap Di Dalam Bilik</u>	54
1.7(c) <u>Pengendalian Selamat Bagi Gas Cecair Petroleum (LPG)</u>	55
1.8. MENGHUBUNGI TALIAN KECEMASAN 995	58
1.8(a) <u>Semasa Membuat Panggilan</u>	58
1.8(b) <u>Etika & Tanggungjawab</u>	59

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 3: PANDUAN MENGHADAPI BENCANA DAN KECEMASAN

1.9. <u>PERALATAN KESELAMATAN KEBAKARAN</u>	60
1.9(a) <u>Penggera Kecemasan (Fire Alarm)</u>	61
1.9(b) <u>Fire Hose Reel</u>	61
1.9(c) <u>Selimut Api</u>	62
1.9(d) <u>Pengesan Asap (Smoke Detector)</u>	62
1.9(e) <u>Alat Pemadam Api</u>	63
1.9(f) <u>Jenis-jenis Pemadam Api</u>	64
1.10 <u>LATIHAN & PERSEDIAAN</u>	65
1.10(a) <u>Buat Pelan Keluar Rumah / Bangunan</u>	65
1.10(b) <u>Pilih Tempat Berkumpul Yang Selamat</u>	65
1.10(c) <u>Latihan Kebakaran (Fire Drill)</u>	66
1.10(d) <u>Hafal Nombor-Nombor Penting</u>	66
1.11 <u>TINDAKAN SELEPAS KEBAKARAN</u>	66
1.11(a) <u>Apa Yang Perlu Dilakukan?</u>	67
1.12 <u>SENARAI SEMAK</u>	68
2. <u>BANJIR / BANJIR KILAT</u>	70
2.1 <u>Apa Yang Perlu Di Buat Semasa Banjir?</u>	70
2.2 <u>Selepas Banjir Surut</u>	71
2.3 <u>Jika awda Berada di Dalam Kenderaan</u>	71
2.4 <u>Jika awda Berada Di Atas Jalan Raya</u>	71
2.5 <u>Prosedur Pengurusan Elektrik</u>	71

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 3: PANDUAN MENGHADAPI BENCANA DAN KECEMASAN

3. <u>JEREBU</u>	73
3.1 <u>Pollution Standard Index (PSI)</u>	73
3.2 <u>Nasihat Kesihatan Semasa Jerebu</u>	74
4. <u>TANAH SUSUR</u>	75
4.1 <u>Amaran Tanda-Tanda Tanah Susur</u>	75
4.2 <u>Apa Yang Perlu Di Lakukan Semasa Kejadian?</u>	76
4.2(a) <u>Semasa Dalam Rumah</u>	76
4.2(b) <u>Semasa Di Luar</u>	76
4.3 <u>Apa Yang Perlu Di Lakukan Selepas Kejadian?</u>	77
4.3(a) <u>Selepas Kejadian</u>	77
4.3(b) <u>Jika Awda Berada Di Atas Jalan Raya</u>	77
5. <u>ANGIN KENCANG</u>	78
5.1 <u>Sebelum Kejadian</u>	78
5.2 <u>Semasa Kejadian</u>	78
5.3 <u>Selepas Kejadian</u>	78
6. <u>PANDEMIK / WABAK</u>	79
6.1 <u>Kenapa Kita Perlu Berwaspada?</u>	79
6.2 <u>Langkah Pencegahan Awal</u>	79
6.3 <u>Apa Yang Perlu Dilakukan Jika Berlaku Pandemik/Wabak?</u>	80

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 3: PANDUAN MENGHADAPI BENCANA DAN KECEMASAN

7. <u>GEGARAN</u>	81
7.1 <u>Jika Awda Berada Di Dalam Rumah Atau Bangunan</u>	81
7.2 <u>Jika Awda Berada Di Luar</u>	82
7.3 <u>Jika Di Arahkan Untuk Berpindah</u>	82
8. <u>GEMPA BUMI</u>	83
8.1 <u>Semasa Gempa Bumi Terjadi</u>	83
8.2 <u>Jika Awda Berada Di Luar</u>	84
8.3 <u>Apabila Gempa Bumi Berhenti</u>	84
9. <u>TSUNAMI</u>	85
9.1 <u>Tanda-Tanda Tsunami Kemungkinan Terjadi</u>	85
9.2 <u>Apabila Tsunami Terjadi</u>	85
10. <u>PETIR</u>	86
10.1 <u>Jika Awda Berada Di Dalam Rumah Atau Bangunan</u>	86
10.2 <u>Jika Awda Berada Di Luar Rumah Atau Bangunan</u>	86
10.3 <u>Jika Awda Berada Di Dalam Kenderaan</u>	86
10.4 <u>Elakkan Perkara-Perkara Berikut Semasa Petir</u>	86

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 3: PANDUAN MENGHADAPI BENCANA DAN KECEMASAN

11. <u>KEMALANGAN INDUSTRI</u>	88
11.1 <u>Tumpahan Minyak (Oil Spill)</u>	88
11.1(a) <u>Langkah 1</u>	89
11.1(b) <u>Langkah 2</u>	89
11.1(c) <u>Langkah 3</u>	90
11.1(d) <u>Impak Tumpahan Minyak</u>	91
11.2 <u>ANCAMAN KIMIA DAN BAHAN MERBAHAYA</u>	92
11.2(a) <u>Ancaman Kimia</u>	92
11.2(b) <u>Tumpahan Kimia</u>	93
11.2(c) <u>Ancaman Biologi</u>	94
11.2(d) <u>Pengertian Radiasi dan Langkah-Langkah Keselamatannya</u>	96
11.2(d)(i) <u>Jenis-Jenis Radiasi Yang Dikawal</u>	97
11.2(d)(ii) <u>Langkah-Langkah Perlindungan Radiasi</u>	98
12. <u>PROSEDUR DEKONTAMINASI</u>	101
12.1 <u>Pendaftaran</u>	101
12.2 <u>Menanggalkan Pakaian</u>	101
12.3 <u>Mandian</u>	102
12.4 <u>Mengeringkan</u>	102
12.5 <u>Pemantauan</u>	102
12.6 <u>Mengenakan Pakaian</u>	102

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 4: TEKNIK DAN KEMAHIRAN ASAS

1. <u>BANTUAN KECEMASAN</u>	103
1.1 <u>Pendarahan (Bleeding)</u>	104
1.2 <u>Luka Akibat Kecederaan Terbakar Dan Melecur (Burn Injuries)</u>	105
1.3 <u>Tulang Patah Atau Retak</u>	106
1.4 <u>Memindah Pesakit Tanpa Usungan (Moving Casualty Without Stretcher)</u>	107
1.5 <u>CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation) Bagi Orang Dewasa</u>	108
1.6 <u>Penggunaan AED Bagi Orang Dewasa</u>	109
1.7 <u>CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation) Bagi Kanak-Kanak dan Anak Damit</u>	110
1.8 <u>Tercekik: Saluran Pernafasan Tersekat atau Tertutup Disebabkan Oleh Sesuatu Objek (Bagi Orang Dewasa)</u>	111
1.8(a) <u>Jika Mangsa Merupakan Seorang Wanita yang Sarat Mengandung ataupun Obese, Lakukan Tekanan Dada (Chest Thrusts)</u>	112
1.8(b) <u>Semasa Mangsa Sedar (Heimlich Maneuver)</u>	112
1.8(c) <u>Jika Mangsa Pengsan</u>	112
1.9 <u>Panduan Tercekik bagi Kanak-Kanak dan Anak Damit</u>	112
1.9(a) <u>Untuk Kanak-Kanak (1-8 tahun)</u>	113
1.9(b) <u>Untuk Anak Damit (<1 tahun)</u>	113
1.9(c) <u>Jika Kanak-Kanak/Anak Damit Jadi Tidak Sedar atau Tidak Responsif</u>	113

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 4: TEKNIK DAN KEMAHIRAN ASAS

2. <u>KECEMASAN AKIBAT HABA (HEAT-RELATED EMERGENCY)</u>	114
2.1 <u>Heat Exhaustion (Keletihan Haba)</u>	114
2.2 <u>Heat Stroke (Serangan Haba Kecemasan)</u>	114
3. <u>POSISI PEMULIHAN (RECOVERY POSITION)</u>	115
4. <u>LEMAS (DROWNING)</u>	116
4.1 <u>Menyelamat Mangsa Lemas dalam Keadaan Sedar</u>	116
4.2 <u>Menyelamat Mangsa Lemas dalam Keadaan Tidak Sedarkan Diri</u>	116
5. <u>KEJUTAN ELEKTRIK (ELECTRIC SHOCK)</u>	117
6. <u>PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI (PSYCHOLOGICAL FIRST AID)</u>	118
7. <u>RANCANGAN TINDAKAN AWAM</u>	119
7.1 <u>AMARAN CUACA AWAM</u>	120
7.1(a) <u>Apakah Yang Perlu Awda Lakukan Semasa Cuaca Aktif/Ekstrim?</u>	121
7.1(b) <u>Jenis-Jenis Angin</u>	124
7.1(c) <u>Nasihat Cuaca</u>	125
7.1(d) <u>Tips Memandu Dengan Selamat Bagi Setiap Senario Cuaca</u>	126
7.2 <u>GANGGUAN BEKALAN ELEKTRIK</u>	127
7.2(a) <u>Langkah-Langkah Yang Perlu Awda Buat</u>	127
7.2(b) <u>Kerosakan Lif dan Menyelamat Mangsa</u>	127
7.2(c) <u>Memandu Ketika Lampu Jalan Raya Gelap</u>	127

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 4: TEKNIK DAN KEMAHIRAN ASAS

7.3 <u>GANGGUAN BEKALAN AIR</u>	128
7.4 <u>FENOMENA AIR KEMERAH-MERAHAN</u>	129
7.4(a) <u>Jenis Tanda-Tanda Keracunan Untuk Amaran Awam</u>	129
7.4(b) <u>Apabila Keracunan</u>	130
7.4(c) <u>Langkah-Langkah Yang Perlu Diambil</u>	130
7.5 <u>AIR PASANG TINGGI</u>	131
7.5(a) <u>Amaran Kepada Orang Awam</u>	131
7.5(b) <u>Apabila Air Pasang Tinggi</u>	131
7.6 <u>KEMALANGAN DI LAUT</u>	132
7.6(a) <u>Langkah 1</u>	132
7.6(b) <u>Langkah 2</u>	133
7.6(c) <u>Langkah 3</u>	133
7.7 <u>JIKA AWDA TERPERANGKAP DI BAWAH TIMBUNAN RUNTUHAN</u>	134

ISI KANDUNGAN

BAHAGIAN 4: TEKNIK DAN KEMAHIRAN ASAS

8. <u>ANCAMAN ANTRAKS (ANTHRAX)</u>	135
8.1 <u>LANGKAH-LANGKAH YANG PERLU AWDA BUAT</u>	136
8.1(a) <u>Mengenal pasti sampul surat atau bungkusan yang diragukan mengandungi Antraks.</u>	136
8.1(b) <u>Sekiranya awda mengesyaki bahawa sebuah artikel mengandungi Antraks</u>	137
9. <u>ANCAMAN BOM BUATAN ATAU IMPROVISED EXPLOSIVE DEVICES (IED)</u>	137
9.1 <u>Memahami Ancaman Bom atau Bahan Letupan</u>	138
9.2 <u>Jika Awda Melihat Barang Yang Mencurigakan</u>	139
9.3 <u>Jika Awda Menerima Ancaman Bom Melalui Telefon</u>	140
9.4 <u>Selepas Panggilan Tamat</u>	141
9.5 <u>Perkara Yang Perlu Diambil Perhatian</u>	141
9.6 <u>Jika Awda Menerima Ancaman Bom Secara Bersemuka</u>	142
9.7 <u>Jika Awda Menerima Ancaman Secara Bertulis</u>	142
9.8 <u>Jika Awda Menerima Ancaman Melalui E-mel atau Mesej di Media</u>	142
9.9 <u>Jika Awda Menerima Surat atau Bungkusan Yang Mencurigakan</u>	143
9.10 <u>Rancangan Evakuasi Dari Kawasan Berisiko</u>	144
10. <u>KESELAMATAN PENGANGKUTAN AWAM</u>	145
10.1 <u>Jika Awda Melihat Sesuatu atau Sesiapa Yang Meragukan</u>	145
11. <u>NOMBOR-NOMBOR PENTING/KECEMASAN</u>	146 - 147

JAWATANKUASA PENERBITAN

PUSAT PENGURUSAN BENCANA KEBANGSAAN

PASUKAN POLIS DIRAJA BRUNEI

ANGKATAN BERSENJATA DIRAJA BRUNEI

JABATAN KESELAMATAN DALAM NEGERI

JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT

JABATAN PENERBANGAN AWAM

JABATAN KERJA RAYA

PIHAK BERKUASA MARITIM DAN PELABUHAN
BRUNEI DARUSSALAM (MPABD)

JABATAN PERKHIDMATAN ELEKTRIK

JABATAN ALAM SEKITAR, TAMAN DAN
REKREASI (JASTRE)

JABATAN PERIKANAN

JABATAN PERKHIDMATAN PERUBATAN,
KEMENTERIAN KESIHATAN

JABATAN PERKHIDMATAN KESIHATAN ALAM
SEKITAR, KEMENTERIAN KESIHATAN

UNIT PERKEMBANGAN & PEMANTAUAN
RESUSITASI (RDMU), KEMENTERIAN KESIHATAN

JABATAN DAERAH BRUNEI DAN MUARA

SAFETY, HEALTH AND ENVIRONMENT NATIONAL
AUTHORITY (SHENA)

BRUNEI SHELL PETROLEUM (BSP)

BRUNEI CLIMATE CHANGE OFFICE (BCCO)

PERSATUAN BULAN SABIT MERAH BRUNEI
DARUSSALAM (BRC)

JABATAN PERHUTANAN

JABATAN KAJICUACA BRUNEI DARUSSALAM
(BDMD)

PUSAT DAKWAH ISLAMIAH

HIMPUNAN DOA MENGHINDARI DAN MENANGANI PELBAGAI BENCANA

DOA MEMOHON DIHINDARKAN DARIPADA KECELAKAAN

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ

Maksudnya:

Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu daripada kengerian bala, dan menemui kesengsaraan, dan ketentuan yang buruk, dan kegembiraan musuh atas penderitaanku.

(Hadits Riwayat Imam Al-Bukhari)

DOA MEMOHON KETETAPAN HATI

اللَّهُمَّ مُصَرِّفِ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

Maksudnya:

Ya Allah! Tuhan yang menunjukkan hati, tunjukkanlah hati-hati kami kepada jalan ketaatan kepadaMu.

(Hadits Riwayat Imam Muslim)

DOA APABILA MELIHAT AWAN MENDUNG

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا أُرْسِلَ بِهِ

Maksudnya:

Ya Allah, kami berlindung kepada-Mu dari keburukan yang Engkau datangkan bersamanya.

(Hadits Shahih Riwayat Imam Ibn Majah)

DOA APABILA ANGIN KENCANG (RIBUT)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا فِيهَا وَخَيْرَ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ وَأَعُوذُ
بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ

Maksudnya:

Ya Allah! Sesungguhnya aku memohon kepadaMu kebaikan, kebaikan apa yang terdapat padanya, dan kebaikan apa yang dibawahnya. Dan aku berlindung kepadaMu dari keburukannya, keburukan yang ada padanya dan keburukan yang dibawahnya.

(Hadits Riwayat Imam Muslim)

DOA KETIKA MENDENGAR PETIR (GURUH)

اللَّهُمَّ لَا تَقْتُلْنَا بِغَضَبِكَ وَلَا تُهْلِكْنَا بِعَذَابِكَ وَعَافِنَا قَبْلَ ذَلِكَ

Maksudnya:

Ya Allah, janganlah Engkau matikan kami dengan kemarahanMu, dan janganlah Engkau binasakan kami dengan azabMu dan selamatkanlah kami sebelum terjadi perkara itu.

(Hadits Dha'if Riwayat Imam at-Tarmidzi)

DOA MINTA HUJAN

اللَّهُمَّ أَغِثْنَا اللَّهُمَّ أَغِثْنَا اللَّهُمَّ أَغِثْنَا

Maksudnya:

Ya Allah berilah kami hujan, Ya Allah berilah kami hujan, Ya Allah berilah kami hujan.

(Hadits Riwayat Imam al-Bukhari)

DOA KETIKA HUJAN

اللَّهُمَّ صَيِّبًا نَافِعًا

Maksudnya:

Ya Allah! Turunkanlah hujan yang bermanfaat.

(Hadits Riwayat Imam al-Bukhari)

DOA AGAR HUJAN BERHENTI/DIALIHKAN

اللَّهُمَّ حَوَالَيْنَا وَلَا عَلَيْنَا اللَّهُمَّ عَلَى الْأَكَامِ وَالْظُرَابِ وَبُطُونِ الْأُودِيَةِ وَمَنَابِتِ الشَّجَرِ

Maksudnya:

Ya Allah! Turunkanlah hujan di sekitar kami sahaja dan jangan membahayakan kami. Ya Allah! Turunkanlah di atas bukit-bukit, dataran tinggi, jurang-jurang yang dalam serta pada tempat-tempat tumbuhnya pepohonan.

(Hadits Riwayat Imam al-Bukhari)

BAHAGIAN 1: PENGENALAN DAN PRINSIP KHAS

1. TUJUAN

Buku Panduan Awam Kecemasan dan Kesiapsiagaan Bencana ialah langkah strategik untuk beralih daripada tindak balas kepada budaya kesiapsiagaan proaktif. Ia memperkasakan masyarakat dengan pengetahuan praktikal untuk bertindak secara cekap dan selamat, sekali gus memupuk masyarakat untuk lebih mandiri dalam menghadapi bencana.

OBJEKTIF STRATEGIK BUKU PANDUAN AWAM

MENINGKATKAN LITERASI BENCANA



MENGALAKKAN TINDAKAN PROAKTIF



MENYELARASKAN KOMUNIKASI



1.1 OBJEKTIF STRATEGIK UTAMA

1.1.1 Meningkatkan Literasi Bencana: Menyediakan maklumat yang jelas dan mudah difahami tentang pelbagai risiko bencana, termasuk panduan membina kit kecemasan dan merancang laluan evakuasi.

1.1.2 Menggalakkan Tindakan Proaktif: Mendorong individu dan keluarga untuk membuat persediaan awal sebagai barisan hadapan dalam respons, seperti mengemas kini maklumat kecemasan dan memastikan keselamatan kediaman.

1.1.3 Menyelaraskan Komunikasi: Berfungsi sebagai penghubung antara komuniti dan agensi bantuan, menyediakan butiran hubungan dan prosedur pelaporan untuk memastikan komunikasi yang tepat dan pantas.

2. PRINSIP-PRINSIP PENGURANGAN RISIKO BENCANA



3. MAKNA BENCANA

MAKNA BENCANA DALAM AKTA PENGURUSAN BENCANA, (PENGGAL 293) BAB 4 (1)

Bencana bermakna sesuatu gangguan serius dalam masyarakat, yang berpunca dari kesan sesuatu kejadian, yang menghendaki penyelarasan tindakan yang bermakna oleh Negara Brunei Darussalam untuk membantu masyarakat itu pulih dari gangguan tersebut.

PENGURUSAN BENCANA BERMAKNA:

Persiapan yang berkaitan dengan mengurus kesan-kesan buruk yang mungkin berlaku dari sesuatu kejadian, seperti persiapan untuk mengurangkan, mencegah, bersedia untuk, bertindak bagi menghadapi dan pulih dari suatu bencana.

DALAM BAB INI, GANGGUAN SERIUS BERMAKNA:

1. Kehilangan nyawa manusia, atau penyakit atau kecederaan kepada manusia;
2. Kehilangan atau kerosakan yang meluas atau teruk kepada harta; atau
3. Kerosakan yang meluas atau teruk kepada alam sekitar.

OPERASI BENCANA BERMAKNA:

Kegiatan-kegiatan yang dijalankan sebelum, semasa atau selepas sesuatu kejadian untuk membantu mengurangkan kehilangan nyawa manusia, penyakit atau kecederaan pada manusia, kehilangan atau kerosakan pada harta, atau kerosakan pada alam sekitar, seperti kegiatan-kegiatan untuk mengurangkan kesan-kesan buruk dari kejadian tersebut.

KEJADIAN BERMAKNA MANA-MANA YANG BERIKUT:

1. Gecaran, gempa bumi, banjir, ribut, pasang surut ribut, tsunami, letupan
2. Letupan atau kebakaran, tumpahan kimia, bahan api atau minyak, atau kebocoran gas.
3. Infestasi, wabak, pandemik atau epidemik, seperti wabak penyakit sesma burung
4. Kegagalan, atau gangguan kepada sesuatu perkhidmatan perlu, premis atau infrastruktur.
5. Serangan terhadap Negeri Brunei Darussalam atau sebarang perbuatan lain yang memudaratkan atau bertentangan dengan keamanan, ketenteraman awam, keselamatan atau kepentingan awam Negara Brunei Darussalam.
6. Sebarang kejadian lain yang sama dengan kejadian yang disebutkan dalam perenggan-perenggan (1) hingga (6).



4. KONSEP PENGETAHUAN BENCANA 2K2P

1

Kenali Risiko atau Bahaya



Langkah 1: Kenali Risiko



Ketahui ancaman di kawasan biskita yang boleh membahayakan keselamatan biskita.



Ia mungkin buatan manusia (seperti kemalangan jalan raya, tumpahan bahan kimia) atau semulajadi (seperti banjir, gempa bumi).



Rancang aktiviti biskita berdasarkan ancaman - ancaman ini. Utamakan ancaman yang besar dahulu.

2

Kenali Tanda-Tanda Amaran



Langkah 2: Kenali Tanda-Tanda Amaran Bencana



Biskita perlu **peka** sekiranya tahap bahaya semakin meningkat.



Patuhi nasihat dari pihak berkuasa.



Kepekaan dan kesediaan dari awal akan memberi lebih banyak masa untuk bertindak.

4. KONSEP PENGETAHUAN BENCANA 2K2P

3

Pastikan ada
Pelan Tindakan
Kecemasan



Langkah 3: Pastikan Ada Pelan Kecemasan

- Kenal pasti kawasan yang selamat di kawasan rumah serta laluan-laluan keluar.
- Tetapkan kawasan khas untuk bertemu semula dengan rakan, jiran atau ahli keluarga sekiranya terpisah.
- Simpan senarai nombor kecemasan di tempat yang mudah dirujuk.
- Tetapkan seorang kenalan dari luar kawasan awda yang boleh dihubungi untuk mengesahkan jika biskita selamat atau tidak.
- Kenal pasti kawasan yang selamat dan pusat perlindungan kecemasan di kawasan awda.
- Rancangkan jalan alternatif jika jalan yang biasa awda lalui tersekat.

4



Pastikan ada Beg
Kecemasan



Langkah 4: Pastikan Ada Beg Kecemasan

- Sediakan barang keperluan asas dalam beg yang mudah untuk dibawa sekiranya awda perlu berpindah secara tiba-tiba.
- Simpan stok barangan keperluan asas keluarga di tempat yang khas sekiranya awda tidak dapat meninggalkan rumah dalam waktu kecemasan.
- Bergantung kepada keadaan awda, beg kecemasan harus disediakan untuk kegunaan peribadi atau keperluan isi rumah.
- Awda perlu memastikan kandungan beg kecemasan bersesuaian dengan keperluan awda.

5. PERANAN-PERANAN AGENSI



Pusat Pengurusan Bencana Kebangsaan (NDMC)

Agensi ini adalah peneraju utama bagi pengurusan bencana di Negara Brunei Darussalam.

 dcc@ndmc.gov.bn

 [ndmc.bn](https://www.instagram.com/ndmc.bn)

 www.ndmc.gov.bn



Jabatan Bomba dan dan Penyelamat

Jabatan Bomba dan Penyelamat merupakan salah sebuah jabatan yang menangani kecemasan, menyelamatkan nyawa dan harta benda.

 995

 admin@bomba.gov.bn

 [BFRD.995](https://www.facebook.com/BFRD.995)

 www.fire-rescue.gov.bn



Polis Diraja Brunei

Misi Polis Diraja Brunei ialah untuk mendukung undang-undang dan mengekalkan ketenteraman menurut kuasa yang diberikan oleh mana-mana undang-undang bertulis negara.

 993

 [upa.ppdb](https://www.instagram.com/upa.ppdb)

 www.polis.gov.bn



Kementerian Kesihatan

Kementerian Kesihatan berhasrat untuk meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan rakyat melalui sistem penjagaan kesihatan yang berkualiti tinggi dan komprehensif yang berkesan, cekap, responsif, berpatutan, saksama dan boleh diakses oleh semua di negara ini.

 991 / +673 238 1640

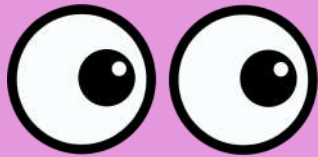
 [MOHBrunei](https://www.facebook.com/MOHBrunei)

 [mohbrunei](https://www.instagram.com/mohbrunei)

 www.moh.gov.bn

3 PRINSIP TINDAKAN:

Lihat



1. Maklumat tentang apa yang telah berlaku dan sedang berlaku.
2. Siapa yang memerlukan bantuan?
3. Risiko keselamatan dan keselamatan.
4. Kecederaan fizikal.
5. Keperluan asas dan praktikal segera.
6. Reaksi emosi.

Dengar



Merujuk kepada cara pembantu:

1. Mendekati seseorang.
2. Memperkenalkan diri.
3. Memberi perhatian dan mendengar secara aktif.
4. Menerima dan memahami perasaan orang lain.
5. Menenangkan orang yang dalam kesusahan.
6. Bertanya tentang keperluan dan kebimbangan.
7. Membantu orang yang dalam kesusahan mencari penyelesaian kepada keperluan dan masalah segera mereka.

Paut



1. Akses kepada maklumat.
2. Berhubung dengan orang tersayang dan sokongan sosial.
3. Menangani masalah yang praktikal.
4. Akses kepada perkhidmatan dan bantuan lain.

BAHAGIAN 2: KESIAPSIAGAAN DIRI DAN KELUARGA

1. PENYEDIAAN BEG KECEMASAN (BEG 72 JAM)

Tujuan: Untuk membolehkan awda dan keluarga bertahan secara mandiri sekurang-kurangnya selama 72 jam pertama selepas bencana, iaitu sebelum bantuan rasmi tiba.

Matlamat: Menyediakan akses segera kepada keperluan asas bagi meningkatkan peluang kelangsungan hidup dan mengurangkan panik.



1.1 SENARAI BARANG PENTING DALAM BEG 72 JAM

- | | |
|--|---|
| ☐ Salinan kad pengenalan | ☐ Sabun dan peralatan kebersihan diri |
| ☐ Salinan Kad Kesihatan Bru-HIMS | ☐ Lampu suluh & bateri tambahan (atau lampu kepala / <i>headlamp</i>) |
| ☐ Air minuman (3 liter/orang/hari) | ☐ Sarung tangan & topeng muka (N95 atau <i>surgical mask</i>) |
| ☐ <i>Hand sanitizer</i> dan tisu basah | ☐ Gunting kecil / pisau serbaguna |
| ☐ Makanan tahan lama | ☐ Pakaian tambahan (termasuk baju hujan & kasut tahan lasak) |
| ☐ Tuala wanita / lampin bayi | ☐ Keperluan warga emas (contoh: tongkat, alat bantuan pendengaran + bateri) |
| ☐ Kit pertolongan cemas | ☐ Mainan kecil / buku aktiviti untuk anak-anak (tenangkan emosi) |
| ☐ Ubat-ubatan peribadi termasuk ubat untuk masalah kronik (ubat darah tinggi, asthma dan kencing manis) | ☐ Radio mudah alih (lebih baik jenis boleh dicas tenaga solar atau "hand-crank") |

PERINGATAN : LETAKKAN BEG DI LOKASI YANG MUDAH DICAPAI DAN MAKLUMKAN KEPADA SEMUA AHLI KELUARGA. SEMAK DAN KEMAS KINI KANDUNGANNYA SETIAP ENAM BULAN.





2. PELAN KECEMASAN KELUARGA

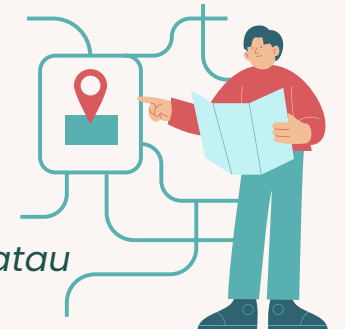
Pelan kecemasan keluarga adalah panduan untuk bertindak tenang dan selamat semasa bencana. Ia membantu setiap ahli keluarga tahu apa yang perlu dilakukan, ke mana perlu pergi, dan bagaimana cara berhubung jika terpisah. Dengan adanya pelan ini, anda akan dapat mengurangkan panik dan meningkatkan peluang untuk bersatu semula dengan selamat.

2.1 LANGKAH MUDAH MENYEDIAKAN PELAN KECEMASAN

1

Tetapkan Tempat Berkumpul:

- ☐ Pilih dua lokasi yang telah dipersetujui oleh semua ahli keluarga.
- ☐ Tempat berkumpul pertama: Berhampiran rumah (*contoh: di pokok besar atau taman permainan jiran*) untuk kecemasan kecil seperti kebakaran.
- ☐ Tempat berkumpul kedua: Di luar kawasan kejiranan (*contoh: pusat komuniti atau sekolah*) untuk kecemasan besar seperti banjir.



2

Kenal Pasti Laluan dan Kaedah Evakuasi:

- ☐ Tentukan sekurang-kurangnya dua laluan keluar dari rumah dan kejiranan.
- ☐ Jika anda tinggal di bangunan tinggi, ketahui laluan tangga kecemasan.



3

Tugasan untuk Setiap Ahli Keluarga

TETAPKAN
TANGGUNGJAWAB YANG
JELAS

- ☐ Siapa yang akan mengambil Beg Kecemasan 72 Jam.
- ☐ Siapa yang bertanggungjawab untuk menutup gas atau elektrik.
- ☐ Siapa yang akan mengambil haiwan peliharaan.



4

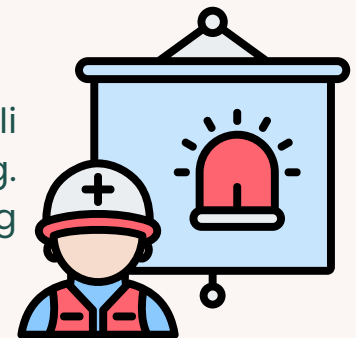
Sediakan Maklumat dan Senarai Hubungan Penting

- ☐ Simpan senarai nombor telefon kecemasan dan ahli keluarga yang lain di tempat yang mudah dilihat.
- ☐ Masukkan butiran hubungan luar kawasan yang boleh dihubungi jika talian tempatan terputus.

5

Latihan dan komunikasi

- ☐ Latihlah pelan ini sekurang-kurangnya **dua kali setahun**. Pastikan semua ahli keluarga, termasuk anak-anak, tahu dan faham peranan masing-masing. Komunikasi yang berkesan adalah kunci untuk memastikan setiap orang selamat.



3. NOMBOR PENTING KECEMASAN DI BRUNEI DARUSSALAM

Mempunyai senarai nombor telefon kecemasan yang mudah diakses adalah langkah yang **sangat penting** untuk keselamatan anda dan keluarga. Dalam situasi panik, mengingati nombor-nombor ini mungkin sukar. Oleh itu, **simpan senarai ini di tempat yang mudah dilihat dan simpan dalam telefon bimbit anda.**



Kongsi: Pastikan setiap ahli keluarga, termasuk anak-anak yang sudah dewasa, tahu nombor-nombor ini.

Simpan: Simpan senarai ini sebagai gambar di telefon bimbit anda atau cetak dan lekat di peti sejuk atau di pintu utama rumah.

Kenalpasti: Ajar anak-anak anda bila dan bagaimana menggunakan nombor-nombor ini, serta maklumat penting yang perlu diberikan (nama, lokasi, dan jenis kecemasan).



991

Ambulans: Hubungi nombor ini untuk **sebarang kecemasan perubatan yang memerlukan bantuan**



995

Bomba: Hubungi nombor ini untuk **kes kebakaran, kemalangan jalan raya, atau sebarang insiden yang memerlukan bantuan penyelamat**



993

Polis: Hubungi nombor ini jika anda memerlukan bantuan polis, termasuk **melaporkan jenayah, insiden keganasan rumah tangga, atau sebarang situasi yang mengancam keselamatan**



141

Talian Kebajikan: Hubungi talian ini untuk mendapatkan **sokongan dan perkhidmatan kebajikan.**



998

Pusat Menyelaras Mencari dan Menyelamat Kebangsaan: Hubungi nombor ini bagi sebarang **kejadian atau kemalangan di laut.**



123

Talian Darussalam 123: Hubungi nombor ini untuk mendapatkan **maklumat atau perkhidmatan bukan kecemasan.**



145

Talian Harapan: Hubungi talian ini untuk mendapatkan **sokongan krisis 24/7, kaunseling, nasihat, atau maklumat mengenai perkhidmatan kesihatan mental**



BAHAGIAN 3: PANDUAN MENGHADAPI BENCANA DAN KECEMASAN

1. PENGENALAN KEPADA KEBAKARAN



Kecemasan kebakaran adalah kejadian api yang tidak terkawal dan boleh membahayakan nyawa, harta benda, dan alam sekitar. Api bermula apabila ada tiga unsur iaitu haba, bahan bakar, dan oksigen – ini dipanggil **SEGITIGA API**.

Api dalam keadaan terkawal boleh memberi manfaat, contohnya untuk memasak, memanaskan air atau memberi cahaya. Namun, apabila api menjadi tidak terkawal, ia boleh merebak dengan cepat dan mengakibatkan kesan buruk dalam masa beberapa minit sahaja. Bahaya utama kebakaran bukan sahaja daripada nyalaan api, tetapi juga daripada asap tebal, haba yang melampau, dan gas beracun yang boleh menyebabkan sesak nafas atau kehilangan kesedaran.

Setiap orang, dari kanak-kanak hingga orang dewasa, perlu mempunyai pengetahuan asas tentang keselamatan kebakaran kerana:

- Kebakaran boleh berlaku **di mana-mana sahaja** – di rumah, sekolah, tempat kerja, bangunan awam, mahupun di kawasan terbuka.
- Sebahagian besar kebakaran berpunca daripada **kecuaian manusia**, seperti membiarkan dapur tidak diawasi, penggunaan elektrik yang tidak selamat, membuang puntung rokok, atau pembakaran terbuka.
- Persediaan awal dan tindak balas pantas boleh mengurangkan risiko kecederaan, kehilangan nyawa, dan kerugian harta benda.

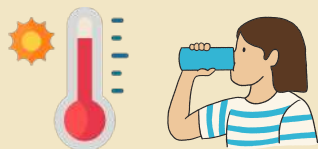


1.1 KEBAKARAN HUTAN



Kebakaran yang berlaku di kawasan hutan atau belukar, boleh bermula secara semula jadi atau disebabkan oleh aktiviti manusia. Keadaan ini boleh menjadi lebih teruk apabila cuaca panas melampau dan kering. Di negara ini, kebakaran hutan sering berlaku terutamanya pada musim kemarau, dan boleh menyebabkan pencemaran udara yang menjejaskan kesihatan serta alam sekitar.

SEBELUM KEJADIAN



Tanda amaran awal:

- Lebih panas daripada suhu biasa.
- Keadaan yang kering.

Apa yang perlu dibuat:

- Bersihkan kawasan rumah atau kampung daripada daun kering & semak yang mudah terbakar.
- Hindari dari melakukan pembakaran terbuka.
- Sertai program kesedaran & latihan kecemasan anjuran pihak berkuasa.

SEMASA KEJADIAN



Apa yang patut dibuat:

- Segera hubungi **995** dengan memberikan maklumat jelas (lokasi and keadaan api).
- Ikut arahan pihak berkuasa jika diminta untuk berpindah.
- Gunakan kain basah atau dungkup muka jika terdedah kepada asap.
- Utamakan keselamatan diri & keluarga sebelum cuba menyelamatkan harta benda.
- Jangan berada terlalu dekat dengan kawasan terbakar.
- Jangan sebarkan maklumat tidak sahih di media sosial.

SELEPAS KEJADIAN



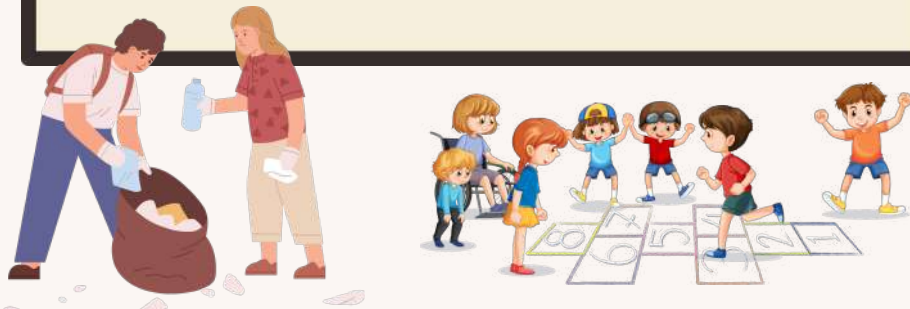
Perkara yang perlu dilakukan:

- Pastikan kawasan rumah selamat daripada bara atau sisa api.
- Dapatkan rawatan segera jika mengalami masalah pernafasan akibat asap.
- Jangan ambil kesempatan membakar sampah selepas kebakaran reda.

INFO UMUM APABILA BERADA DI KAWASAN
TAMAN-TAMAN REKREASI DAN HUTAN SIMPAN

**HENDAKLAH MEMATUHI
SYARAT-SYARAT BERIKUT:**

- Hendaklah mematuhi **Akta Hutan (Penggal 46)**
- Tidak memasang api di dalam **Taman-taman Rekreasi** kecuali ditempat yang disediakan; "tempat BBQ".
- Dilarang mengotori taman, memburu, atau merosakkan flora dan fauna.
- Pastikan kawasan, tandas, dan pondok bersih selepas digunakan.
- Jangan merosakkan kemudahan taman.
- Keselamatan dan harta benda adalah tanggungjawab sendiri.
- Dilarang bermain mercun.
- Dilarang membawa minuman terlarang and barangan tegahan.
- **Waktu operasi taman:** 6:00 pagi hingga 6:00 petang.



PERKARA YANG **TIDAK PATUT** DILAKUKAN SEMASA
BERADA DI TAMAN-TAMAN REKREASI ATAU MANA-MANA
KAWASAN HUTAN SIMPAN



**SEKSYEN 19: PERBUATAN TERLARANG DI HUTAN
SIMPAN (DENDA DAN PENJARA 1 HINGGA 5
TAHUN, ATAU KOMPAUN TIDAK MELEBIHI
\$1,000)**

- **Ternakan:** Melepaskan atau membiarkan ternakan meragut hasil hutan.
- **Pembalakan:** Menebang, memotong, atau merosakkan pokok dan kayu balak.
- **Kerosakan:** Menyebabkan kerosakan akibat kecuaiannya semasa aktiviti pembalakan.
- **Hasil Hutan:** Mencari, mengumpul, atau memproses hasil hutan atau mineral.
- **Pertanian:** Membersihkan atau membajak tanah untuk tanaman.
- **Perburuan:** Menggunakan racun atau bahan letupan di sungai/tasik, atau memasang jerat.
- **Pencerobohan:** Melakukan sebarang pencerobohan lain yang tidak disenaraikan.

**SEKSYEN 20: LARANGAN TERHADAP API (DENDA DAN
PENJARA 5 TAHUN)**

Api: Dilarang sama sekali menyalakan api di kawasan hutan simpan.



1.2 BAHAYA KEBAKARAN DI RUMAH



Rumah adalah tempat paling banyak risiko kebakaran. Bahaya utama datang dari dapur seperti minyak panas, masakan yang ditinggalkan, atau hos gas yang bocor. Bahaya lain adalah elektrik wayar rosak, soket yang tidak ditutup selepas digunakan. Selain itu, lilin, rokok, barang elektronik yang overcharged, bahan yang mudah terbakar yang disimpan sembarangan juga boleh menyebabkan kebakaran



1.2 (a) DAPUR

- Sentiasa awasi periuk dan kualiti semasa memasak.
- Tutup api dapur sebelum keluar rumah atau tidur.
- Simpan kain dapur, tuala, dan plastik jauh dari api.
- Letakkan tong gas di tempat berudara (*ventilated*).
- Gunakan hos getah dan regulator yang diluluskan oleh piawaian yang diiktiraf.
- Pastikan hos tidak retak, longgar, atau melebihi 2 tahun penggunaan.
- Tutup kepala gas (*valve*) selepas digunakan.



- Jangan letak tong gas berhampiran dapur, api terbuka, atau sumber haba.
- Jangan guna hos tong gas yang rosak atau bocor.
- Jangan baringkan tong gas – ia mesti sentiasa tegak.
- Jangan biarkan masakan ditinggalkan tanpa pengawasan.



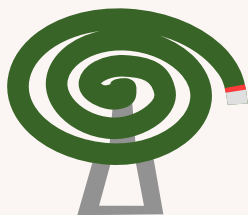
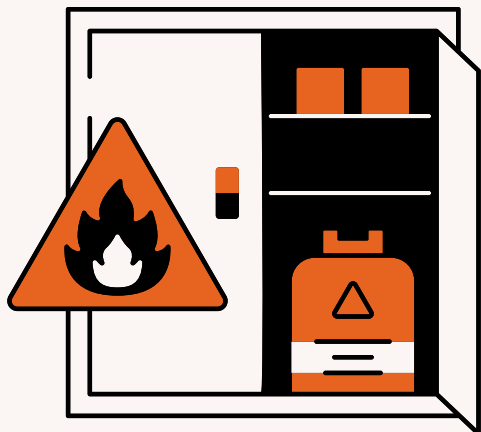
1.2(b) Jika terdapat kebocoran gas

- ☐ Hidu – jika bau gas kuat, jangan panik.
- ☐ Tutup kepala gas dengan segera.
- ☐ Buka pintu & tingkap untuk pengudaraan.
- ☐ Hubungi talian kecemasan 995 jika keadaan berbahaya.
- ☐ Jangan hidupkan peralatan elektrik, suis lampu, kipas kerana berisiko letupan.
- ☐ Jangan nyalakan api atau mancis untuk “cuba menguji kebocoran”.
- ☐ Jangan menggunakan dapur sehingga kebocoran dibaiki.



1.2(c) Elektrik

- ☐ Gunakan peralatan elektrik berkualiti dan ikut arahan manual.
- ☐ Tutup suis peralatan elektrik selepas digunakan.
- ☐ Periksa wayar atau soket dan jika rosak tukar dengan segera.
- ☐ Jangan guna wayar yang pecah atau terbakar.
- ☐ Jangan menggunakan banyak peralatan elektrik pada satu *plug extension* sehingga lebih beban.



1.2(d) Bahan Mudah Terbakar

- ☐ Letakkan lilin di tempat stabil dan jangan dibiarkan menyala tanpa pengawasan.
- ☐ Pastikan rumah atau premis terdapat alat pemadam api yang sesuai.
- ☐ Letakkan ubat nyamuk atau benda mudah terbakar jauh daripada langsir
- ☐ Simpan cat, minyak, atau gas dalam bekas yang selamat dan tertutup..
- ☐ Letakkan di tempat sejuk, kering, dan jauh daripada kawasan panas atau berhampiran api.
- ☐ Jangan biarkan kanak-kanak bermain dengan mancis atau *lighter*.
- ☐ Jangan merokok berhampiran kawasan simpanan bahan mudah terbakar.
- ☐ Jangan merokok di atas katil atau tempat mudah terbakar.



1.3 BAHAYA KEBAKARAN DI SEKOLAH



Sekolah juga tidak terlepas daripada risiko kebakaran. Makmal sains dan bengkel mempunyai bahan kimia serta gas boleh terbakar. Di kelas pula, penggunaan plug extension dan peralatan elektrik yang rosak boleh jadi punya api. Kawasan luar sekolah yang kering atau ada pembakaran sampah boleh menyebabkan kebakaran merebak. Guru dan pelajar sama-sama bertanggungjawab menjaga keselamatan.



1.3(a) MAKMAL SAINS / BENGKEL



- ✓ Gunakan peralatan, bahan kimia dan gas mengikut arahan guru dan prosedur keselamatan.
- ✓ Mengetahui langkah-langkah keselamatan apabila terjadi kebakaran.
- ✓ Simpan bahan kimia dalam bekas yang betul dan bertutup rapat.
- ✓ Pakai alat keselamatan (google, sarung tangan) bila perlu.
- ✓ Ketahui lokasi alat pemadam api, pili bomba dan laluan kecemasan di makmal atau bengkel.

- ✗ Jangan campur bahan kimia tanpa pengawasan guru.
- ✗ Jangan biarkan gas terbuka atau bocor.
- ✗ Jangan biarkan tumpahan kimia tanpa dibersihkan segera.
- ✗ Jangan menghalang laluan kecemasan.

1.3(b) DI KELAS / BILIK PELAJAR



- ✓ Gunakan plug extension dengan jumlah peralatan yang sesuai.
- ✓ Tutup semua peralatan elektrik selepas digunakan.
- ✓ Laporkan segera jika wayar atau soket rosak.

- ✗ Jangan gunakan wayar rosak atau bersambung-sambung.
- ✗ Jangan biarkan kipas, lampu, atau komputer terbuka tanpa pengawasan.
- ✗ Jangan sambung terlalu banyak peralatan pada satu soket.



1.3(c) KAWASAN LUAR SEKOLAH



- ✓ Pastikan kawasan sekolah sentiasa bersih dan bebas dari sampah kering.
- ✓ Padamkan unggun atau pembakaran kecil dengan selamat.
- ✓ Laporkan segera jika nampak asap atau api.

- ✗ Jangan membakar sampah berhampiran bangunan sekolah.
- ✗ Jangan biarkan rumput kering dan daun bertimbun.
- ✗ Jangan bermain dengan api di padang atau kawasan terbuka.



1.3(D) PERANAN GURU & PELAJAR



✓ Pelajar mesti mematuhi arahan semasa latihan kebakaran (*fire drill*).

✓ Guru perlu mengingatkan pelajar tentang keselamatan kebakaran.

✓ Semua warga sekolah mesti tahu lokasi pemadam api & laluan kecemasan.

✗ Jangan anggap kebakaran perkara kecil atau main-main.

✗ Jangan panik semasa latihan kebakaran.

✗ Jangan halang laluan kecemasan dengan kerusi, meja atau barang lain.

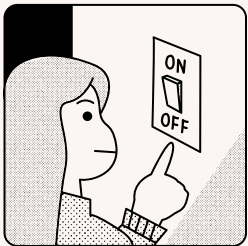


1.4 BAHAYA KEBAKARAN DI PEJABAT / TEMPAT KERJA

Di pejabat, kebakaran sering berpunca daripada peralatan elektrik seperti computer, mesin fotostat, atau penghawa dingin. Dokumen kertas yang tidak disimpan dengan teratur juga mudah terbakar. Kadang-kadang, laluan kecemasan disekat oleh kotak atau barang lain, menyebabkan pekerja sukar menyelamatkan diri semasa kecemasan. Dapur kecil di pejabat (*pantry*) juga boleh menjadi sumber kebakaran jika tidak diawasi.



1.4(a) PERALATAN ELEKTRIK (KOMPUTER, MESIN, PENGHAWA DINGIN)



Turn switch OFF when not in use.

- Tutup suis komputer, mesin fotostat, dan penghawa dingin selepas waktu kerja.
- Gunakan soket elektrik yang berkualiti dan elakkan sambungan berlebihan.
- Buat pemeriksaan berkala pada wayar dan peralatan elektrik.

- Jangan biarkan peralatan elektrik terpasang sepanjang malam.
- Jangan guna wayar yang rosak atau terbakar.
- Jangan menggunakan terlalu banyak peralatan elektrik pada satu soket.



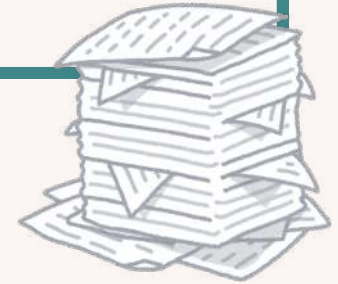
1.4(b) BAHAN MUDAH TERBAKAR



- Simpan dokumen kertas di dalam kabinet besi atau fail bertutup.
- Buang kertas terpakai ke dalam tong sampah khas.
- Susun tempat kerja supaya tidak berselerak dengan kertas.



- Jangan biarkan timbunan kertas di atas meja.
- Jangan letak dokumen dekat dengan sumber haba.
- Jangan bakar sampah kertas dalam pejabat.



1.4(c) LALUAN KECEMASAN



- Pastikan laluan kecemasan sentiasa terbuka dan bebas dari halangan.
- Kenal pasti pintu kecemasan dan tempat berkumpul (*assembly point*).
- Ikut latihan kebakaran yang dijalankan



- Jangan letak kotak, fail atau perabot di hadapan pintu kecemasan.
- Jangan kunci pintu kecemasan.
- Jangan abaikan penggera kebakaran apabila ianya berbunyi.



1.4(d) PANTRY/DAPUR PEJABAT

1

- Awasi penggunaan peralatan elektrik seperti microwave, atau dapur kecil semasa memasak.
- Pastikan semua peralatan dimatikan selepas digunakan.
- Sediakan alat pemadam api yang sesuai seperti Dry Powder/CO2

2

- Jangan tinggalkan dapur atau microwave tanpa pengawasan.
- Jangan simpan minyak, kain, atau plastik dekat dengan dapur.
- Jangan biarkan soket di pantry digunakan berlebihan.



1.5 PENCEGAHAN KEBAKARAN

Pencegahan kebakaran di rumah, sekolah dan tempat kerja memerlukan kesedaran serta tindakan proaktif daripada semua pihak.

Rumah

Langkah seperti memeriksa peralatan elektrik, menyimpan bahan mudah terbakar dengan selamat, serta tidak meninggalkan dapur tanpa pengawasan dapat membantu mengurangkan risiko kebakaran.

Sekolah

Pengawasan guru terhadap makmal sains dan bengkel, serta pelaksanaan latihan kebakaran secara berkala bagi pelajar, adalah penting dalam memastikan keselamatan komuniti sekolah.

Tempat Kerja

Penyelenggaraan sistem elektrik, penyimpanan bahan berbahaya dengan betul, serta latihan pekerja mengenai prosedur kecemasan dan laluan evakuasi dapat meminimumkan risiko serta memastikan tindakan cepat dan selamat jika kebakaran berlaku.





1.5(a) DI RUMAH



DO'S

- Pastikan peralatan elektrik dalam keadaan baik dan tidak digunakan secara berlebihan.
- Tutup api dapur dan peralatan elektrik sebelum keluar rumah atau tidur.
- Simpan bahan mudah terbakar (cat, minyak, gas) di tempat selamat.



DON'TS

- Jangan tinggalkan masakan di dapur tanpa pengawasan.
- Sediakan alat pemadam api di tempat yang mudah dicapai dan ajar ahli keluarga menggunakannya.
- Jalankan latihan evakuasi atau *fire drill* secara berkala bersama keluarga.



1.5(b) DI SEKOLAH



DO'S

- Mengadakan latihan kebakaran (*fire drill*) sekurang-kurangnya dua kali setahun.
- Guru dan pelajar perlu tahu laluan kecemasan.
- Laporkan segera jika ada kerosakan elektrik atau kebocoran gas.



DON'TS

- Jangan anggap latihan kebakaran sebagai main-main.
- Jangan halang laluan kecemasan dengan meja atau kerusi.
- Galakkan guru untuk menyertai kursus *Fire Marshal* bagi memahami keselamatan kebakaran, pengendalian alat pemadam api, dan langkah-langkah kecemasan.





DO'S

1.5(c) DI PEJABAT / TEMPAT KERJA



DON'TS

- Semua staf mesti tahu lokasi alat pemadam api dan tatacara menggunakannya.
- Jangan biarkan peralatan elektrik terpasang selepas waktu kerja (jika tidak digunakan).
- Laksanakan latihan kebakaran secara berkala agar setiap pekerja tahu peranan dan laluan evakuasi.

- Kakitangan terpilih mesti mengikuti kursus *Fire Marshal* bagi meningkatkan kemahiran pengurusan keselamatan dan prosedur kecemasan.
- Pastikan laluan keluar kecemasan tidak terhalang.
- Jangan abaikan bunyi penggera kebakaran.



1.6 APA YANG PERLU DIBUAT JIKA ADA BERLAKU KEBAKARAN?

Apabila berlaku kebakaran, jangan panik. Segera beri amaran dengan menjerit **"API! API!"**.

Keluar dari bangunan ikut laluan kecemasan tanpa menolak orang lain. Jangan gunakan lif. Jika ada asap, merangkaklah kerana asap naik ke atas. Jangan Kembali untuk mengambil barang. Tutup pintu semasa keluar untuk melambatkan api merebak.



1.6(a) TINDAKAN AWAL

- Segera beri amaran dengan menjerit “API! API!”.
- Aktifkan penggera kebakaran jika ada.
- Hubungi talian kecemasan Bomba 995 dengan segera.
- Jangan berdiam diri atau fikir orang lain akan bertindak.
- Jangan cuba padam api besar seorang diri.



**API!!
API!!**



1.6(b) SEMASA MENYELAMATKAN DIRI

- Keluar dari bangunan ikut laluan kecemasan.
- Bergerak dengan tenang tanpa menolak orang lain.
- Tutup pintu semasa keluar untuk melambatkan api merebak.

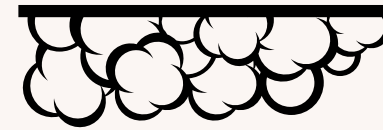
- Jangan gunakan lif, gunakan tangga kecemasan.
- Jangan kembali untuk ambil barang atau dokumen.
- Jangan bersembunyi di dalam bilik, bawah meja atau tandas.



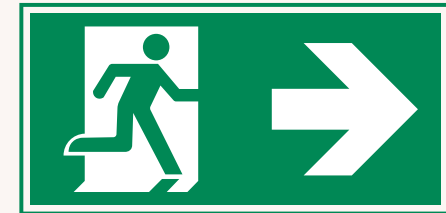
1.6(c) JIKA ADA ASAP TEBAL



- Merangkak rendah paras lantai kerana asap naik ke atas.
- Tutup hidung dan mulut dengan kain basah jika ada.
- Ikut arah keluar yang ditunjukkan oleh tanda kecemasan.



- Jangan berlari ke arah asap tebal.
- Jangan buka pintu yang panas (indikasi api di sebaliknya).
- Jangan panik – bergerak perlahan dan selamat.



1.6(d) Jika Kereta awda Terbakar

Apabila awda Terlihat Asap Atau Api Keluar Dari Enjin Kenderaan:

- **Perlahankan** kenderaan, beri isyarat dan berhenti di tepi jalan raya.
- **Matikan** enjin dan keluar dari kenderaan awda dengan segera.
- **Hubungi** 995 untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat untuk minta bantuan.
- **Jika** dalam kenderaan awda ada alat pemadam api, awda boleh bertindak segera memadamkan api ketika ia masih kecil tanpa membahayakan diri awda atau orang lain.
- **Jika** api menyala terlalu besar, jauhkan diri awda dari kenderaan dan tunggu ketibaan Jabatan Bomba dan Penyelamat di tempat yang selamat.
- Orang awam **hendaklah** di jauhkan daripada kawasan kebakaran bagi mengelakkan risiko.



1.7 KESELAMATAN DIRI SEMASA KEBAKARAN



Jika pakaian terbakar, gunakan Teknik **Stop, Drop and Roll** – berhenti, baring dan guling untuk memadam api. Jika terperangkap dalam bilik, tutup pintu rapat, letakkan kain basah di bawah pintu dan gunakan tingkap untuk meminta bantuan. Tutup hidung dan mulut dengan kain basah jika ada asap.



NOTA:

SILA RUJUK MUKA SURAT SETERUSNYA UNTUK ARAHAN LANJUT YANG LEBIH TERPERINCI MENGENAI TEKNIK INI

1.7(a) TEKNIK *STOP, DROP AND ROLL*



1

Berhenti. Jangan panik dan jangan berlari.

2

Rebahkan diri serta-merta sama ada di luar atau di dalam, **tutup muka dengan tangan awda.**

3

Padamkan api dengan cara **bergolek** di atas lantai secara **perlahan untuk mengurangkan bekalan oksigen kepada api.**

4

Lindungi muka dengan tangan bagi mengelakkan api dan asap daripada memasuki saluran pernafasan.

1.7(b) Jika Awda Terperangkap Di Dalam Bilik



1

JANGAN PANIK DAN BAWA BERTENANG

2

TUTUP HIDUNG DAN MULUT AWDA DENGAN SEHELAI KAIN BASAH DAN ELAKKAN BERNAFAS MELALUI MULUT.

3

MENJERIT UNTUK MEMINTA PERTOLONGAN SAMA ADA MELALUI JENDELA ATAU TEMPAT-TEMPAT TERBUKA UNTUK MENDAPATKAN PERHATIAN ORANG YANG LALU LINTAS DAN TUNGGU SEHINGGA PASUKAN PENYELAMAT SAMPAI.

4

MEMBARINGKAN DIRI HAMPIR DENGAN PERMUKAAN LANTAI; KEMUDIAN BERGERAK PERLAHAN KE TEMPAT YANG SELAMAT, DENGAN KEPALA AWDA SENTIASA DI BAWAH ASAP.

5

HUBUNGI 995 UNTUK JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT DAN MENYATAKAN KEDUDUKAN AWDA.



1.7(c) Pengendalian Selamat Bagi Gas Cecair Petroleum (LPG)

PERKARA YANG PERLU DILAKUKAN



- ☐ Jauhkan silinder gas sekurang-kurangnya 1.5 meter daripada nyalaan terbuka, sumber haba dan soket elektrik.
- ☐ Disyorkan alat atur (*regulator*) LPG diganti setiap lima tahun dan hos setiap dua tahun mengikut BS 3212 dan SS 233.
- ☐ Semasa mengalih silinder gas, angkat kepalanya atau golekkan ditapakinya.
- ☐ Simpan silinder gas di tempat peredaran udara yang terbuka. Lebih sesuai di dalam kurungan yang berkunci di luar rumah awda.
- ☐ Periksa semua sambungan gas secara tetap untuk mengesan kebocoran. Kebocoran dapat dikesan jika buih muncul apabila larutan pencuci atau sabun disapu pada hos gas.

- ☐ Pastikan tingkap terbuka dan dapur mempunyai pengudaraan yang baik sewaktu memasak; jangan sekali-kali meninggalkan masakan tanpa pantauan atau meletakkan bahan yang mudah terbakar berhampiran nyalaan api.
- ☐ Sentiasa pastikan silinder gas berkedudukan menegak; jangan sekali-kali menyimpannya secara melintang (berbaring).
- ☐ Berhentikan bekalan gas pada alat atur (*regulator*) gas sebelum meninggalkan rumah dalam jangka waktu yang lama.
- ☐ Tutupkan alat atur LPG dan perkakas gas selepas penggunaan.



NASIHAT

- ☐ Jangan lalai ketika menukar kepala gas yang sudah rosak dan hos yang sudah mengeras.
- ☐ Jangan nyalakan api ke silinder gas.
- ☐ Jangan diketuk injap atau mencuba untuk mengeluarkan gas dari silinder gas bagi tujuan lain.
- ☐ Jangan menyimpan atau menggunakan silinder gas di kawasan ruang bawah tanah.
- ☐ Untuk menghindarkan kerosakan yang boleh menyebabkan kebocoran gas, berhati-hati apabila mengendalikan silinder gas dan jangan jatuhkan atau mengeret silinder gas.
- ☐ Jangan simpan lebih dari satu silinder gas pada setiap masa dan simpanan tersebut mestilah disimpan secara menegak di dalam kabinet yang mempunyai pengudaraan yang baik.
- ☐ Pastikan tiada nyalaan terbuka berhampiran apabila menukar silinder gas.
- ☐ Jangan tinggalkan masakan awda tanpa pengawasan dalam apa-apa jua keadaan.



PERINGATAN:

GANTI KEPALA GAS (REGULATOR) LPG SETIAP 5 TAHUN DAN HOS JENIS SS 233/BS 3212 SETIAP 2 TAHUN MENGIKUT PIAWAIAN YANG TELAH DITETAPKAN OLEH PIHAK BSM.



Keep LPG cylinders in well-ventilated areas.

Don't forget to secure the cylinders from being tampered or theft.

Simpan tong gas di tempat pengedaran yang terbuka dan dalam keadaan selamat



When moving the LPG cylinder, lift by the shroud.

You can also roll it on its foot-ring.

Semasa mengalih tong gas, angkat dari bahagian atasnya atau golekkan ditapaknya



Always keep your LPG cylinders in an upright position.

Sentiasa simpan tong gas awda secara berdiri.

Keep a distance of 1.5m between your LPG cylinder & stove / electrical points / ignition source.

Jarak keselamatan dari sebarang punca api / elektrik adalah 1.5 meter



1.8 MENGHUBUNGI TALIAN KECEMASAN 995

Jika nampak kebakaran, segera hubungi 995. Maklumkan operator lokasi yang dengan jelas, jenis kebakaran, dan jika ada mangsa. Jangan membuat panggilan palsu kerana ia membahayakan orang lain.

1.8(a) SEMASA MEMBUAT PANGGILAN



**DO's**

- ✓ **Maklumkan lokasi dengan jelas (nama jalan, bangunan, atau tanda berhampiran).**
- ✓ **Nyatakan jenis kebakaran (rumah, dapur, kereta, kilang, hutan).**
- ✓ **Maklumkan jika ada mangsa terperangkap dan berapa orang.**

**DON'Ts**

- ✗ **Jangan panik atau bercakap terlalu laju sehingga operator tidak faham.**
- ✗ **Jangan letak telefon sebelum operator selesai bertanya.**

1.8(b) ETIKA & TANGGUNGJAWAB

**DO's**

- ✓ **Gunakan talian 995 hanya untuk kecemasan sebenar.**
- ✓ **Ajarkan nombor ini kepada kanak-kanak, namun ingatkan mereka bahawa ia hanya boleh digunakan ketika kecemasan.**

**DON'Ts**

- ✗ **Elakkan membuat panggilan palsu kerana ia boleh menjejaskan bantuan kepada mangsa yang benar-benar memerlukan**
- ✗ **Jangan beri maklumat palsu atau gurauan.**



1.9 PERALATAN KESELAMATAN KEBAKARAN

Pemadam api adalah alat penting untuk memadam kebakaran kecil. Cara menggunakannya adalah mudah, iaitu **Teknik P.A.S.S.** (*Pass, Aim, Squeeze, Sweep*).

Nota:

Selain itu, selimut api boleh digunakan untuk menutup api kecil di dapur. Pengesan asap (*Smoke detector*) pula membantu memberi amaran awal jika ada asap.





1.9(A) PENGGERA KECEMASAN (FIRE ALARM)



Pecahkan kaca atau tekan butang hanya bila nampak kebakaran.

Kenal pasti lokasi *fire alarm* terdekat di bangunan.

Keluar ikut laluan kecemasan selepas alarm berbunyi.

Jangan tekan *alarm* untuk suka-suka atau bergurau.

Jangan abaikan bunyi *fire alarm* - anggap semua *alarm* sebagai benar.

Jangan tutup atau cabut alat penggera.

1.9(B) FIRE HOSE REEL

Gunakan hanya semasa kebakaran sebenar.

Buka injap, tarik hos hingga panjang yang cukup dan buka nozel sebelum sembur

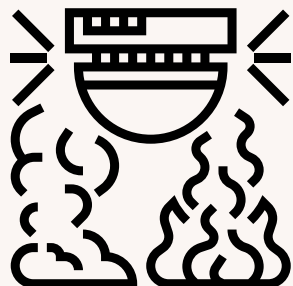
Halakan air ke arah pangkal api, bukan ke atas api.

Jangan guna untuk bermain atau membasuh lantai.

Jangan balut atau ikat hos kerana ia boleh menyekat aliran air.

Jangan gunakan pada kebakaran elektrik yang besar (risiko renjatan).





1.9(C) SELIMUT API

Gunakan untuk menutup api kecil di dapur atau pakaian terbakar.

Tutup api dengan perlahan dari arah depan hingga menutupi api sepenuhnya.

Jangan gunakan selimut biasa – hanya gunakan selimut api khas.

Jangan tarik selimut api terlalu cepat kerana api boleh marak.

1.9(D) PENGESAN ASAP (*SMOKE DETECTOR*)

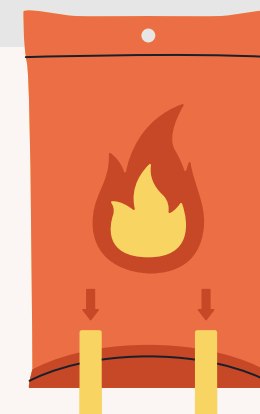
Pasang *smoke detector* di bilik tidur, dapur, dan ruang tamu.

Uji butang penggera sebulan sekali untuk pastikan ianya berfungsi.

Tukar bateri secara berkala.

Jangan cabut bateri tanpa sebab.

Jangan abaikan bunyi penggera – ia tanda bahaya awal.



1.9(e) Alat Pemadam Api

Alat pemadam api merupakan peralatan keselamatan penting yang digunakan untuk memadamkan kebakaran kecil sebelum ia merebak menjadi lebih besar. Alat ini perlu disimpan di lokasi yang mudah diakses, dalam keadaan baik, dan harus mengikut tatacara yang betul. Pengetahuan ada tentang penggunaan alat pemadam api dapat menyelamatkannya dan mengurangkan kerosakan harta benda sekiranya berlaku kebakaran.



APA YANG PERLU DILAKUKAN?

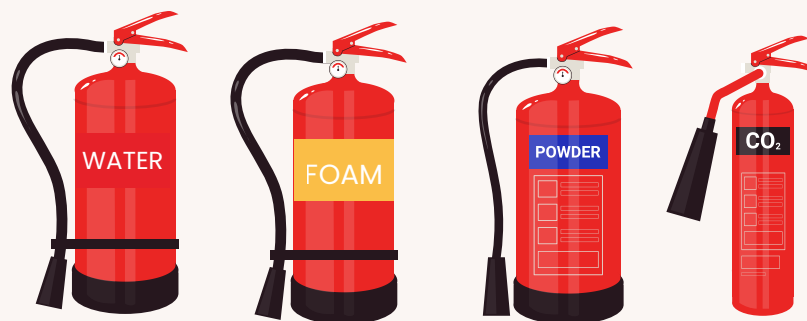


- ☐ Gunakan hanya untuk kebakaran kecil yang masih boleh dikawal.
- ☐ Ikut teknik P.A.S.S. → *Pull* (tarik pin), *Aim* (halakan muncung), *Squeeze* (tekan pemegang), *Sweep* (ayun kiri kanan).
- ☐ Simpan pemadam api di tempat mudah dicapai seperti dapur, ruang tamu, atau pejabat.

- ☐ Jangan guna jika api sudah besar dan merebak – keluar segera & hubungi 995.
- ☐ Jangan letak pemadam api di tempat tersembunyi atau sukar dicapai.



1.9(f) Jenis-jenis pemadam api



KELAS	CONTOH BAHAN PEMBAKAR	JENIS PEMADAM SESUAI	PEMADAM TIDAK SESUAI
A (Pepejal)	Kayu, Kertas, Plastik	Water, CO2, ABC Dry Powder, Foam	-
B (Cecair Mudah Terbakar)	Petrol, Minyak Masak, Cat, Thinner	ABC Dry Powder, CO2	Water
C (Gas Mudah Terbakar)	LPG, Butane, Propane	CO2, ABC Dry Powder	Water and Foam
D (Logam)	Magnesium, Natrium, Aluminium	ABC Dry Powder, Dry Sand	Water, CO2, Foam
E (Elektrik)	Pendawaian, komputer, mesin elektrik	CO2, ABC Dry Powder	Water & Foam

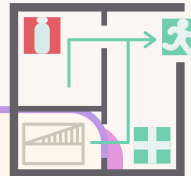
1.10 LATIHAN & PERSEDIAAN

Latihan dan persediaan merupakan elemen penting dalam pencegahan dan pengurusan kebakaran, sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja. Melalui latihan seperti *fire drill* dan simulasi kecemasan. Individu dapat membiasakan diri dengan prosedur evakuasi, lokasi alat pemadam api, laluan kecemasan, serta peranan masing-masing semasa situasi sebenar.

Persediaan pula termasuk memastikan peralatan keselamatan seperti penggera asap, alat pemadam api, dan bekalan kecemasan sentiasa dalam keadaan baik serta mudah diakses. Dengan latihan berulang dan persediaan rapi, risiko kecederaan dapat dikurangkan, tindakan kecemasan dapat dijalankan dengan lebih cepat dan keselamatan nyawa serta harta benda dapat dijaga secara efektif.



1.10(a) Buat Pelan Keluar Rumah / Bangunan



- Lukis peta ringkas rumah / pejabat untuk pelan kecemasan.
- Tanda semua pintu & tingkap yang boleh digunakan keluar.
- Pastikan laluan sentiasa tidak terhalang.
- Jangan biarkan kotak, perabot, atau barang-barang menyekat laluan.

1.10(b) Pilih Tempat Berkumpul Yang Selamat

- Contoh: Berdekatan pokok besar di halaman, kawasan lapang, atau pagar depan.
- Semua ahli keluarga / staf mesti tahu tempat ini.
- Jangan kembali masuk bangunan untuk ambil barang.

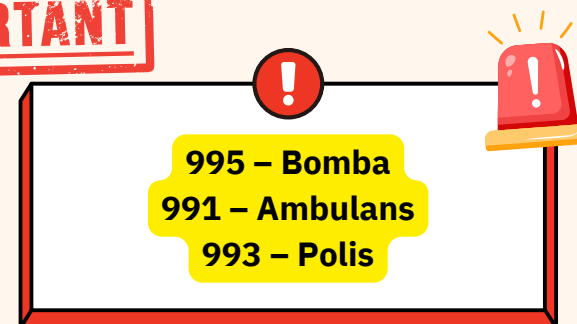


1.10(c) Latihan kebakaran (Fire drill)

- Sekolah & pejabat digalakkan membuat latihan sekurang-kurangnya 2 kali setahun.
- Di rumah, cuba simulasi keluar kecemasan dengan keluarga.
- Ikut arahan ketua keselamatan / guru / ibu bapa.
- Jangan bergurau, tolak-menolak, atau berlari laju.
- Jangan guna lif semasa latihan atau kecemasan sebenar.

1.10(d) Hafal nombor-nombor penting

IMPORTANT



1.11 TINDAKAN SELEPAS KEBAKARAN



Tindakan selepas kebakaran adalah langkah penting untuk memastikan keselamatan berterusan, menilai kerosakan dan mencegah kebakaran susulan. Penghuni rumah atau pekerja hanya boleh kembali ke premis apabila pihak berkuasa mengesahkan ianya selamat untuk dimasuki.

Menyertai program kesedaran kebakaran juga penting untuk mengurangkan risiko kebakaran pada masa hadapan.

1.11(a) APA YANG PERLU DILAKUKAN?

- 
- ✓ Tunggu kebenaran daripada pihak Bomba sebelum masuk semula ke bangunan.
 - ✓ Laporkan semua kerosakan kepada pihak berkuasa yang berkaitan.
 - ✓ Dapatkan rawatan segera jika ada mangsa cedera atau terdedah kepada asap.



- 
- ✗ Jangan masuk ke bangunan yang masih panas atau belum disahkan selamat.
 - ✗ Jangan abaikan kerosakan struktur atau elektrik yang boleh membahayakan diri.
 - ✗ Jangan cuba memadam api sendiri jika api masih ada selepas Bomba tiba.

1.12 SENARAI SEMAK

Senarai semak sebelum awda meninggalkan rumah semasa percution, perayaan, atau balik kampung bagi mengelakkan kebakaran:

Perkara	Tindakan yang perlu	Langkah keselamatan
TV DAN PERKAKAS LAIN 	Tutup dan tanggalkan semua plug dari soket	Jangan ditutup dengan menggunakan alat kawalan jauh
AERIAL TV 	Cabut dari soket TV	Jika perlu pasangnkan perangkat petir
TONG GAS MEMASAK (LPG) 	Tanggalkan alat atur gas dari silinder	Asingkan alat atur gas dari silinder
PETI AIS 	Kosongkan dan bersihkan peti ais. Tutup dan tanggalkan plug dari soket	Jika perlu, pasang pemutus elektrik (bekalan berasingan) sewaktu bercuti keluar negeri
SUIS UTAMA 	Tutup	Jika perlu gunakan auto timer dan elakkan penggunaan lampu mentol
LAMPU 	Tutup	Jika perlu gunakan auto timer dan elakkan penggunaan lampu mentol

Perkara	Tindakan yang perlu	Langkah keselamatan
KERETA 	Tanggalkan kepala bateri	Jauhkan bahan yang mudah terbakar dari tempat letak kereta
AKUARIUM 	Letakkan pam di atas penutup akuarium. Jika terbakar pam akan jatuh ke dalam akuarium yang dipenuhi air	Jauhkan pam dari dinding, langsir dan bahan yang mudah terbakar. Adakan pemutus litar berasingan.
JIRAN 	Maklumkan kepada jiran	Tinggalkan satu kunci pintu utama. Berikan nombor telefon awda kepada jiran untuk mudah dihubungi waktu masa kecemasan
KIPAS 	Tutup dan tanggalkan plug dari soket	Pastikan tidak berfungsi sebelum keluar
PENGHAWA DINGIN 	Tutup dan tanggalkan plug dari soket	Jika perlu adakan auto timer
PERALATAN ELEKTRIK DAN BAHAN MUDAH TERBAKAR 	Pastikan semua bentuk punca api telah dipadamkan sepenuhnya sebelum meninggalkan rumah termasuk colok, lampu dan sebagainya.	Pastikan semua bentuk punca api telah dipadamkan sepenuhnya sebelum meninggalkan rumah.

2. BANJIR / BANJIR KILAT



Banjir akan berlaku apabila air menenggelami **tempat** atau kawasan yang rendah bagi tempoh masa yang lama.

Banjir kilat akan berlaku apabila air menenggelami **kawasan** yang rendah dengan **cepat** dan **surut** dengan **cepat** selepas turunan **hujan berhenti**.



2.1 APA YANG PERLU DI BUAT SEMASA BANJIR?

- ☐ **Ketahui** tempat-tempat penempatan sementara.
- ☐ Simpan air minum dalam **bekas yang bersih** dan **bekalan pertolongan kecemasan**.
- ☐ Simpan **dokumen-dokumen penting**.
- ☐ Sentiasa mengambil maklum melalui **radio, televisyen** mengenai keadaan cuaca dan amaran banjir.
- ☐ Pergi ke kawasan yang **lebih tinggi dan selamat**.

- ☐ Apabila air mula naik, **matikan** semua peralatan elektrik. **Jangan** bermain di air banjir kerana ia berisiko menyebabkan penyakit berjangkit, kejutan elektrik serta bahaya lain.
- ☐ **Jangan** cuba menyeberangi sungai atau longkang yang beraliran deras.
- ☐ Jika kenderaan terhenti, tinggalkan tempat itu **serta-merta dan cari tempat selamat**.
- ☐ Hubungi **995 untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat** untuk meminta bantuan dan ikuti perkembangan terkini.



2.2 Selepas Banjir Surut

- Kembali ke rumah apabila sudah diumumkan selamat.
- Jangan terus masuk ke dalam rumah sehingga semuanya dipastikan selamat daripada bahaya.
- Gunakan air bersih.
- Beri bantuan untuk menyusun kembali barang-barang yang dipindahkan.



2.3 Jika Awda Berada di Dalam Kenderaan

- Berjaga-jaga terhadap tanda-tanda banjir dan sentiasa mengikut arahan pihak berkuasa.
- Elakkan memandu ke kawasan jalan yang dilanda banjir jika kurang pasti kedalamannya.
- Jika kenderaan awda terhenti di kawasan banjir, segera tinggalkan dan pergi ke kawasan yang lebih tinggi dan selamat.
- Jangan memandu melalui air banjir yang deras kerana boleh membahayakan awda.
- Hubungi 995 untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat atau 993 untuk Pasukan Polis Diraja Brunei jika memerlukan bantuan.
- Beri isyarat kecemasan seperti melambai atau menjerit.

2.4 Jika awda Berada Di Atas Jalan Raya

- Ikuti panduan papan tanda dan amaran paras air banjir.
- Tunggu di tempat tinggi atau tempat yang tidak ditenggelami air sehingga penyelamat sampai ke tempat kejadian.
- Sila hubungi Talian Darussalam 123 dan 995 untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat untuk melaporkan banjir yang terjadi.
- Jangan mendekati atau menyentuh tiang-tiang elektrik, kotak suis elektrik (*feeder pillar*) yang ditenggelami air, kerana dikhuatiri ada kebocoran arus elektrik (*electric current leakage*).



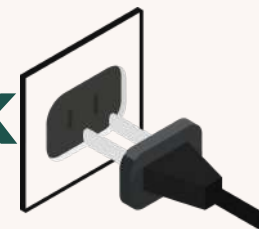
Hindari Perkara Berikut

- **Jangan meminum air banjir.**
- **Jangan menyentuh mana-mana kabel atau wayar elektrik yang jatuh kedalam air banjir.**
- **Jangan biarkan kanak-kanak bermain berhampiran longkang atau sungai.**





2.5 PROSEDUR PENGURUSAN ELEKTRIK



SEBELUM KEJADIAN

Jika anda tinggal di kawasan yang sering dilanda banjir, ambil langkah-langkah berikut:

- 1) Tutup suis utama (MCB) bekalan elektrik di rumah dengan segera.
- 2) Pindahkan peralatan elektrik ke tempat yang lebih tinggi daripada paras air banjir.
- 3) Berpindah ke tempat selamat yang diarahkan oleh pihak berkuasa.



SEMASA KEJADIAN

Berikut adalah ringkasan padat dan jelas bagi langkah-langkah keselamatan semasa banjir:

- 1) Jangan menutup suis utama (MCCB) jika air sudah memasuki rumah.
- 2) Elakkan memasuki bilik atau ruang yang telah dimasuki air jika bekalan elektrik masih ada.
- 3) Jangan dekati tiang atau substesen elektrik yang ditenggelami air.

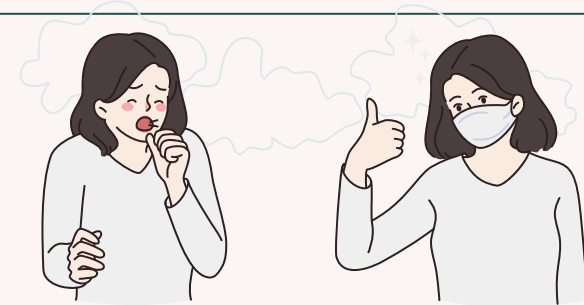


SELEPAS KEJADIAN

Berikut adalah ringkasan padat dan jelas untuk panduan keselamatan **elektrik**:

- 1) Jangan gunakan peralatan elektrik yang telah ditenggelami air.
- 2) Pastikan semua barangan elektronik kering sepenuhnya sebelum menggunakannya semula.
- 3) Periksa pendawaian rumah untuk memastikan ia selamat sebelum menyambung semula bekalan elektrik.
- 4) Hubungi Talian Darussalam 123 untuk sebarang pertanyaan lanjut.

3. JEREBU



Asap jerebu boleh terjadi daripada **pembakaran hutan** dan **rumput**. Ianya boleh menjejaskan penglihatan dan kesihatan bagi golongan orang yang mempunyai risiko tinggi. Asap jerebu boleh disukat dengan bacaan *Pollution Standard Index (PSI)*.

3.1 POLLUTION STANDARD INDEX (PSI)

< 50	51 - 100	101 - 200	> 200
TAHAP BAIK	TAHAP SEDERHANA	TAHAP TIDAK MENYEHATKAN	TAHAP TIDAK MENYEHATKAN KE TAHAP MERBAHAYA
GOOD	MODERATE	UNHEALTHY	VERY UNHEALTHY TO HAZARDOUS



3.2 NASIHAT KESIHATAN SEMASA JEREBU



Nasihat Kesihatan Semasa JEREBU





Gunakan krim atau losyen pelembap bagi kulit yang kering.



Gunakan titik mata tanpa pengawet jika mata terasa pedih.



Individu sihat boleh terus beraktiviti di luar jika bacaan PSI sederhana (50-100). Namun, kumpulan berisiko seperti kanak-kanak, wanita hamil, warga emas dan penghidap asma, penyakit paru-paru atau jantung dinasihatkan menghadkan aktiviti luar berpanjangan.

Amalkan kebersihan diri dengan kerap mencuci muka dan tangan.





Elakkan keluar rumah untu jangkamasa yang lama.



Minum air secukupnya.

Dapatkan rawatan segera jika awda mengalami batuk berpanjangan atau kesukaran bernafas.

Bersama Ke Arah Warga Sihat
Tajuk: Kesihatan Masyarakat

Sumber maklumat daripada Kementerian Kesihatan

4. TANAH SUSUR



Tanah susur merupakan kejadian **Geologikal** yang merangkumi sebahagian besar pergerakan tanah, seperti jatuhan batu atau kegagalan struktur cerun, lereng bukit, dan kemungkinan juga disebabkan oleh keturunan hujan lebat dalam jangka masa yang panjang.

4.1 AMARAN TANDA-TANDA TANAH SUSUR

- **Keretakan Baru:** Munculnya keretakan pada permukaan cerun, jalan raya, atau lantai rumah.
- **Hakisan Tanah:** Hakisan yang berlaku di kawasan cerun atau lereng bukit.
- **Longgokan Tanah:** Longgokan tanah yang tidak biasa di atas jalan atau sekitar rumah.
- **Dinding & Struktur:** Dinding penahan atau longkang yang condong atau beralih dari kedudukan asal.
- **Kemunculan Mata Air:** Mata air atau rembesan air baru pada permukaan cerun.
- **Pokok Tumbang/Condong:** Pokok-pokok yang tumbang atau condong secara serentak tanpa sebab ribut.
- **Bunyi Luar Biasa:** Bunyi retakan pokok, ranting patah, atau batu-batu yang berlagu di sekeliling anda.





4.2 APA YANG PERLU DI LAKUKAN SEMASA KEJADIAN?

A) SEMASA DALAM RUMAH

- **Bertenang:** Jangan panik dan cuba bertenang.
- **Maklumkan Jiran:** Beritahu jiran anda tentang kejadian itu.
- **Tutup Utiliti:** Matikan bekalan elektrik dan air jika selamat untuk berbuat demikian.
- **Ambil Beg Kecemasan:** Dapatkan beg kecemasan dan segera berpindah ke tempat yang selamat.
- **Hubungi Bantuan:** Jika anda atau orang lain terperangkap, hubungi Jabatan Bomba dan Penyelamat di talian **995**.
- **Berlindung:** Pergi ke tempat yang tinggi dan kukuh, dan lindungi diri anda di bawah meja atau objek kuat.
- **Tiada Perlindungan:** Jika tiada tempat berlindung, bergulinglah menjadi bentuk bola dan lindungi kepala anda.



B) SEMASA DI LUAR

- **Jauhi Kawasan Tanah Runtuh:** Segera tinggalkan kawasan yang terjejas atau berisiko tinggi.
- **Berpindah ke Tempat Tinggi:** Pergi ke tempat yang lebih tinggi dan jauh dari runtuhan atau bangunan yang rosak.
- **Patuhi Arahan Pihak Berkuasa:** Sentiasa ikut nasihat yang diberikan oleh agensi-agensi yang berkaitan.
- **Hubungi Talian Darussalam 123:** Maklumkan pihak berkuasa dengan menghubungi Talian Darussalam 123.
- **Cari Perlindungan:** Jika batu atau serpihan berjatuhan, cari perlindungan segera di bawah pokok atau bangunan kukuh yang berdekatan.
- **Tiada Perlindungan:** Sekiranya tiada tempat berlindung, bergulinglah menjadi bentuk bola dan lindungi kepala anda.



4.3 APA YANG PERLU DI LAKUKAN SELEPAS KEJADIAN?

A) SELEPAS KEJADIAN

- **Jauhkan diri** dari kawasan berbahaya seperti bangunan rosak atau kabel elektrik terputus.
- Hubungi **995 (Bomba dan Penyelamat)** untuk bantuan kecemasan.
- **Tunjukkan lokasi** mangsa kepada pasukan penyelamat.
- **Ikut arahan pihak berkuasa** sebelum masuk semula ke kawasan terjejas.
- Laporkan kerosakan ke **Talian Darussalam 123**.
- **Jika selamat**, tutup kawasan terjejas (contoh: dengan kanvas) untuk elak runtuh susulan.
- Gunakan **jalan alternatif** seperti yang diarahkan.
- Jika **berhampiran** rumah/bangunan:
 - **Periksa** tiang, rasuk, lantai, dinding.
 - Pastikan **tiada keretakan** atau kerosakan serius.
 - Jika ada **kerosakan** serius, **pindah** sementara ke tempat selamat.

B) JIKA AWDA BERADA DI ATAS JALAN RAYA

- **Jangan** dekati tempat kejadian dan patuhi amaran papan tanda yang dipasang.
- Gunakan jalan lencongan atau jalan alternatif mengikut arahan.
- Hubungi **Talian Darussalam 123** untuk memaklumkan kejadian jalan runtuh.



5. ANGIN KENCANG



Angin kencang ialah tiupan angin yang kuat dengan kelajuan, biasanya berkelajuan **melebihi 50 kilometer sejam** semasa atau dekat hujan lebat dan berpetir, yang boleh menyebabkan **kerosakan pada struktur ringan, tumbangnya pokok**, serta **membahayakan keselamatan orang ramai**.

SEBELUM KEJADIAN

- **Perhatikan** awan tebal dan pantau ramalan cuaca melalui media rasmi.
- **Periksa** struktur rumah (bumbung, tingkap dan pintu) agar kukuh dan mapan.

SEMASA KEJADIAN

- **Jauhi** dinding, jendela, almari & barang tidak kukuh.
- **Elakkan** berada di luar rumah atau dalam kenderaan.
- Jika berada di luar, cari bangunan kukuh untuk berlindung.



SELEPAS KEJADIAN

- **Jangan** tinggalkan rumah atau tempat perhimpunan sehingga keadaan dimaklumkan selamat oleh pihak berkuasa.
- **Elakkan** menggunakan peralatan elektrik jika kawasan masih basah.

6. PANDEMIK / WABAK



Wabak ialah **peningkatan** kes penyakit yang **mendadak** dalam satu komuniti atau kawasan dalam tempoh tertentu, **melebihi jangkaan biasa**.

Pandemik pula apabila sesuatu **wabak** menjangkiti ramai orang di **banyak negara atau di seluruh dunia**.

Contoh: COVID-19, Influenza, SARS.



6.1 KENAPA KITA PERLU BERWASPADA

Wabak dan pandemik **boleh memberi kesan besar kepada kesihatan, keselamatan, ekonomi, dan kehidupan seharian**. Dengan memahami **langkah pencegahan awal**, kita dapat melindungi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat sekeliling.

6.2 LANGKAH PENCEGAHAN AWAL



Kebersihan Diri

- Tutup mulut dan hidung dengan **tisu** atau **siku** apabila batuk atau bersin. **Buang** tisu yang telah digunakan dengan **segera** ke dalam tong sampah **tertutup**.
- Cuci tangan dengan **sabun** atau **pencuci tangan** (sanitizer) sekurang-kurangnya **20 saat**.

Gunakan Pelitup Muka

- Terutamanya apabila berada di tempat awam yang sesak, pengudaran yang tidak mencukupi, bangunan tertutup, atau jika mempunyai gejala seperti **demam, batuk atau sesesma**.

Jarak Fizikal

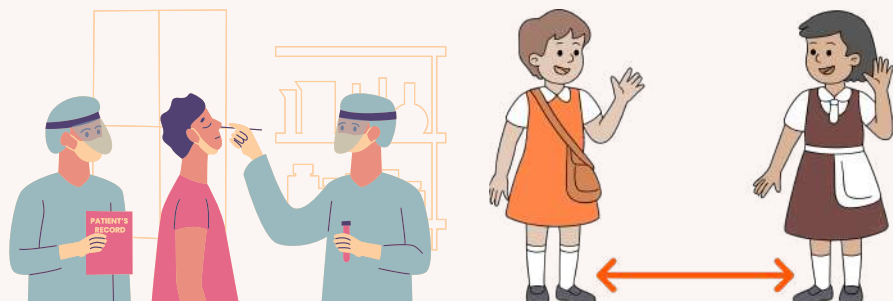
- Amalkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter daripada orang lain, terutamanya semasa wabak menular

Dapatkan Vaksinasi

- Ikut saranan pihak Kementerian Kesihatan untuk melindungi diri daripada penyakit yang boleh dicegah melalui vaksin.

Pastikan Pengudaraan Yang Baik

- Pastikan persikatan berventilasi baik serta pastikan ruang dalam rumah dan tempat kerja mempunyai pengudaraan yang baik untuk mengurangkan risiko jangkitan.



6.3 APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA BERLAKU PANDEMIK/WABAK?

1

Ikuti Arahan Pihak Berkuasa: Dengar pengumuman rasmi daripada Kementerian Kesihatan dan agensi kerajaan. **Elakkan** menyebarkan maklumat yang tidak sahih.

2

Kurangkan Pergerakan Tidak Perlu: Kekal berada di rumah sekiranya tiada keperluan penting untuk keluar bagi mengurangkan risiko jangkitan.

3

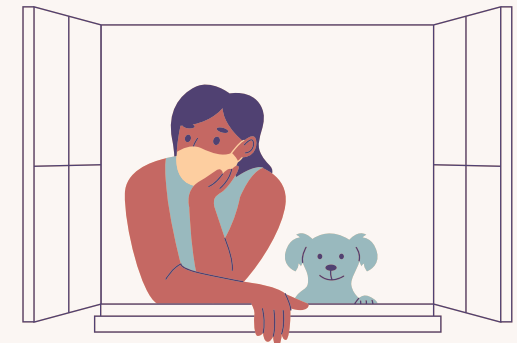
Asingkan Diri Jika Sakit: **Elakkan** berhubung rapat dengan orang lain terutamanya warga emas atau orang yang mempunyai masalah kesihatan kronik jika menghadapi gejala.

4

Segera Dapatkan Rawatan: Sekiranya menghadapi gejala yang teruk seperti demam panas, batuk berterusan atau sesak nafas, segera dapatkan rawatan perubatan.

5

Sediakan Bekalan Penting: Pastikan ada bekalan makanan asas, ubat-ubatan, dan barang keperluan sekurang-kurangnya untuk 1–2 minggu. Pastikan keperluan perubatan kronik (seperti ubat darah tinggi, asthma, dan kencing manis) mencukupi sepanjang tempoh tersebut



7. GEGARAN



Gegaran ialah getaran atau guncangan yang berlaku di permukaan bumi akibat pelepasan tenaga secara tiba-tiba dari dalam tanah, biasanya disebabkan oleh **gempa bumi**. Kesan gegaran ini boleh dirasakan dengan kekuatan yang berbeza-beza bergantung kepada lokasi dan tahap kekuatan gempa tersebut. Ia berlaku apabila struktur batuan di bawah permukaan bumi bergerak atau berubah secara mendadak.

Sebagai Langkah Berhati-Hati, Ikuti Panduan Seperti Berikut:

7.1 JIKA AWDA BERADA DI DALAM RUMAH ATAU BANGUNAN

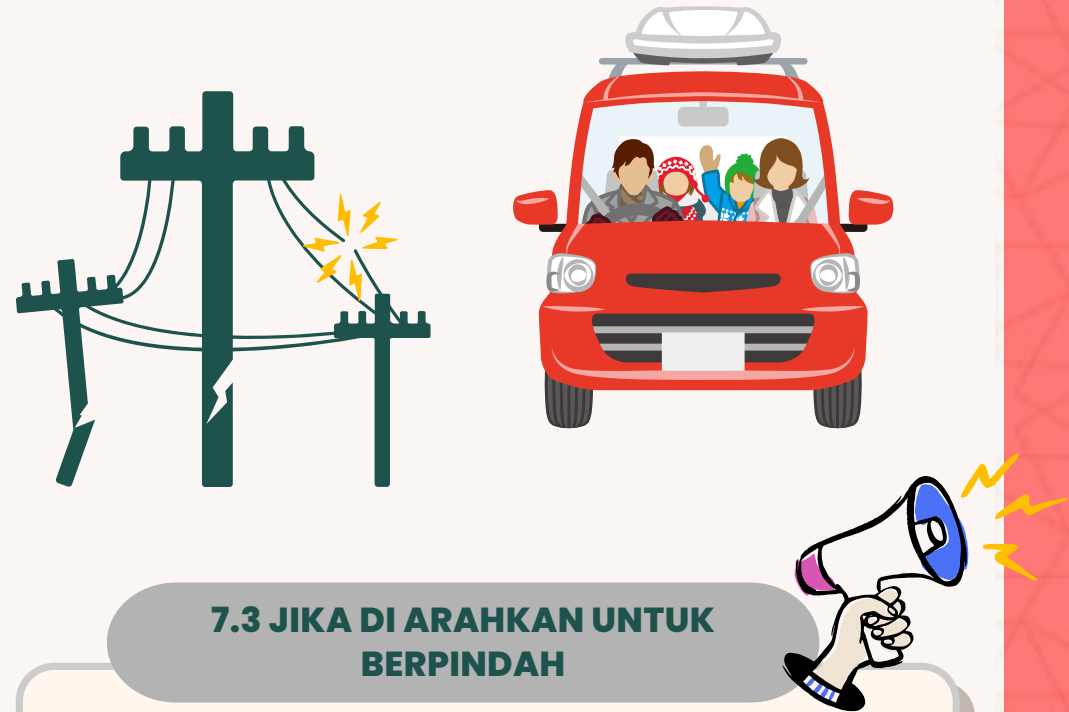
- **Bertenang** dan **jauhkan diri** daripada tingkap, rak, lampu atau objek yang boleh jatuh.
- **Selepas gegaran berhenti:** keluar, tutup gas dan elektrik, elakkan daripada menyentuh kabel yang rosak.
- Jangan guna **api terbuka (mancis atau lilin)** kerana mungkin ada kebocoran gas.
- **Lindungi kepala** ketika keluar, **jangan gunakan lif.**
- **Periksa bangunan:** jika ada retakan serius, pindah ke tempat selamat.
- Laporkan kerosakan melalui **Talian Darussalam 123.**





7.2 JIKA AWDA BERADA DI LUAR

- **Jauhi** daripada bangunan dan kabel elektrik yang bergantung.
- **Jauhi** daripada kawasan atau bangunan struktur yang terjejas atau mengalami kerosakan
- Kekal di **kawasan lapang** sehingga gegaran berhenti.
- Jika awda sedang memandu, **berhenti serta-merta** jika boleh dan kekal di dalam kenderaan. **Elakkan berhenti** berhampiran pokok, bangunan, jambatan, laluan atas atau kabel elektrik yang bergantung.



7.3 JIKA DI ARAHKAN UNTUK BERPINDAH

- **Matikan** semua lampu dan peralatan elektrik.
- **Tutup gas dan paip air.**
- Ambil **beg kecemasan** dan **pastikan semua ahli keluarga bersama.**
- **Kunci rumah** jika selamat untuk dilakukan.
- **Gunakan tangga** untuk keluar, jangan gunakan lif.

8. GEMPA BUMI



Gempa bumi ialah **gegaran** akibat **gelombang kuat** dari dalam bumi. Apabila gegaran sampai ke permukaan bumi ianya akan menyebabkan banyak kerosakan harta benda seperti keruntuhan bangunan yang mengakibatkan kecederaan bahkan kematian. Ianya juga boleh menyebabkan kejadian Tsunami jika berlaku di dasar laut. Walau bagaimanapun gempa bumi boleh berlaku tanpa amaran.

8.1 SEMASA GEMPA BUMI TERJADI

- **Jangan panik** dan bawa bertenang.
- **Cari tempat yang selamat** dari runtutan dan gegaran.
- **Jangan** gunakan lif bagi menghindari dari terperangkap.
- **Patuhi arahan** dari pihak berkuasa yang berkenaan.
- **Matikan** semua suis elektrik dan jangan nyalakan api.
- **Jika mampu**, pindah keluar dari bangunan.
- Sentiasa **melindungi kepala** awda ketika keluar dari rumah/bangunan untuk menghindari kemungkinan atap atau sebarang objek yang jatuh.
- **Lindungi** kepala dan badan awda dari serpihan yang jatuh, lindungi diri di bawah meja atau kawasan yang kukuh.
- **Jauhi** diri dari dinding, kaca, almari, pokok, tiang elektrik ataupun benda-benda yang boleh roboh.





8.2 JIKA AWDA BERADA DI LUAR

- 1) **Jauhi** dari kawasan atau bangunan struktur yang **terjejas** atau mengalami kerosakan
- 2) **Kurangkan pergerakan awda** dan jauhi dari bangunan, lampu jalan dan wayar utiliti.
- 3) Pergi ke **tempat terbuka** sehingga gegaran berhenti.
- 4) Jika awda memandu:
 - **Berhenti** sebaik sahaja keadaan selamat serta mengizinkan dan **jauhi** dari bangunan, pokok, jejantas dan kabel elektrik.
 - Terus berada di **dalam kenderaan** sehingga gegaran berhenti.



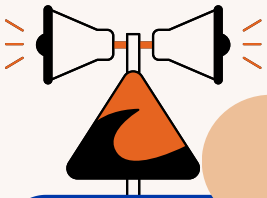
8.3 APABILA GEMPA BUMI BERHENTI

- **Keluar** dengan berhati-hati ke kawasan selamat dan pastikan semua orang berpindah.
- **Bantu** yang **cedera** atau **terperangkap** jika perlu dan hubungi **995** (Bomba & Penyelamat).
- Maklumkan kejadian melalui **Talian Darussalam 123**.
- **Jauhi** runtuhan, pecahan, kabel elektrik terputus, paip gas pecah dan bangunan rosak.
- **Tutup** sumber gas dan elektrik jika selamat dilakukan.
- **Perhatikan** tanda kebakaran kecil dan **padamkan** segera jika mampu.
- **Jangan** masuk ke bangunan **rosak** kerana gegaran susulan mungkin berlaku.
- **Ikuti** maklumat rasmi melalui **radio** atau saluran komunikasi lain.
- Periksa rumah/bangunan daripada kerosakan struktur; jika membimbangkan, pindah ke tempat selamat.
- **Laporkan kerosakan kepada pihak berkenaan melalui Talian Darussalam 123.**

9. TSUNAMI

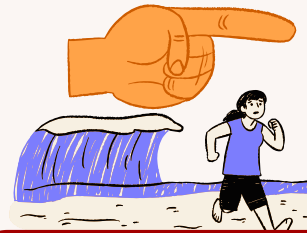


Tsunami ialah gelombang ombak yang sangat besar umumnya disebabkan oleh gempa bumi yang sangat kuat dan punca gempunya berada di dasar laut



9.1 TANDA-TANDA TSUNAMI KEMUNGKINAN TERJADI

- **Merasakan** gegaran bumi dan pergerakan bawah tanah atau berhampiran laut.
- **Terdengar** bunyi gemuruh yang sangat kuat di lautan.
- **Terlihat** gelombang tinggi yang berwarna gelap tebal memanjang di dasar laut yang meningkat ketinggiannya.
- **Paras air laut** di persisiran pantai surut secara tiba-tiba.
- Binatang-binatang **berkelakuan aneh dan menjauhkan diri dan bertentangan kawasan pantai.**



9.2 APABILA TSUNAMI TERJADI

- **Segera lari** ke tempat yang lebih tinggi atau di mana-mana bangunan tinggi.
- **Jangan** sekali-kali menghampiri kawasan pantai untuk menyiasat atau menunggu amaran tsunami diberikan.
- Jika awda dinasihati untuk berpindah, lakukan dengan segera.
- **Jika** awda berada di atas bot atau kapal, segera beredar dari kawasan pantai dan bergerak ke arah perairan yang lebih dalam dan selamat.
- **Elakkan** berada di kawasan terbuka selepas gelombang pertama, kerana gelombang susulan mungkin menyusul. Tunggu arahan lanjut daripada pihak berkuasa sebelum keluar dari tempat perlindungan.

10. PETIR



10.3 JIKA AWDA BERADA DI DALAM KENDERAAN

- **Berhentilah** di bahu jalan dan pastikan kenderaan awda berada jauh dari pokok.
- **Sentiasa** berada di dalam kenderaan dalam keadaan bertenang dan nyalakan lampu kecemasan sehingga hujan lebat berhenti.
- **Elakkan** dari melalui jalan-jalan yang ditenggelami air.

10.1 JIKA AWDA BERADA DI DALAM RUMAH ATAU BANGUNAN

- **Elakkan** penggunaan sebarang peralatan elektrik atau telefon kerana ianya dikhuatiri boleh disambar petir.
- **Elakkan** penggunaan tab mandi, paip air dan sinki kerana arus elektrik boleh mengalir melalui saluran paip besi.
- **Sekiranya** perlu, hidupkan radio dan televisyen yang menggunakan kuasa bateri sahaja.

10.4 ELAKKAN PERKARA-PERKARA BERIKUT SEMASA PETIR

- **Aktiviti di luar.**
- **Berenang.**
- **Jangan** keluar rumah.
- **Elakkan** berada di kawasan terbuka atau tanah tinggi.
- **Elakkan** menunggang basikal.
- **Jangan** keluar dari kenderaan.
- **Elakkan** berada di dalam bangsal atau khemah.
- **Elakkan** dari berdiri di bawah pokok-pokok tinggi.
- **Jauhi** dari struktur-struktur besi.
- **Hindari** laut dan balik ke pantai.

10.2 JIKA AWDA BERADA DI LUAR RUMAH ATAU BANGUNAN

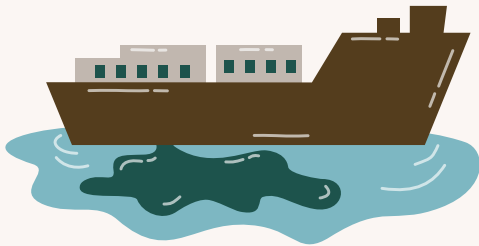
- Berlindung di dalam bangunan atau kenderaan. Jika tiada, cari kawasan rendah (parit/lekukan tanah).
- Elakkan memegang objek panjang seperti joran atau kayu golf.
- Jauhkan diri dari sungai, tasik dan permukaan air.
- Jika rambut tiba-tiba meningak, segera lakukan posisi merangkak dengan tangan & lutut di tanah.
- Jika sedang berenang/naik bot, kembali ke daratan segera. Petir di permukaan air boleh mencederakan.

PERINGATAN :

APABILA BERLAKU RIBUT PETIR DI KAWASAN AWDA, DAPATKAN PERLINDUNGAN DI DALAM BANGUNAN ATAU KENDERAAN DAN JAUHI DARIPADA OBJEK ATAU PERKAKAS BERLOGAM UNTUK KESELAMATAN AWDA.



11. KEMALANGAN INDUSTRI



Kemalangan industri boleh berlaku di kawasan tempat kerja seperti kilang, tapak pembinaan, gudang atau loji perindustrian. Insiden ini mungkin melibatkan kebakaran, letupan, tumpahan bahan kimia berbahaya, kerosakan mesin, runtuh bangunan, atau **tumpahan minyak**. Ia bukan sahaja membahayakan pekerja, tetapi juga boleh memberi kesan kepada masyarakat sekeliling serta alam sekitar.

11.1 TUMPAHAN MINYAK (OIL SPILL)

Tumpahan minyak selalunya berpunca daripada kebocoran pelantar minyak, kapal karam, paip bocor atau ketika kerja-kerja penggerudian pencarian minyak dilakukan. Biasanya sifat minyak akan berada dipermukaan air dan merebak, yang boleh menyebabkan air kotor oleh minyak.



APA YANG PERLU DILAKUKAN?

LANGKAH 1



Melaporkan kepada Insiden / Kemalangan - menghadapi tumpahan minyak mengikut peraturan **Pencegahan Pencemaran Perintah Laut, 2005, Laporan Insiden Tumpahan Minyak.**

Stesen Isyarat Pantai Muara/Muara Coastal Signal Station (MCSS):

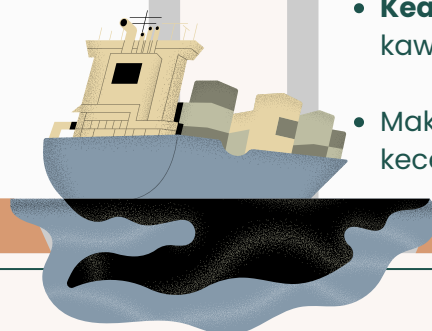
- **HOTLINE:** 16661
- **ALAMAT EMEL:**
signalstationmuara@mpabd.gov.bn

LANGKAH 2



Melaporkan tumpahan minyak boleh membantu pihak berkuasa bertindak lebih cepat. Sediakan maklumat berikut jika awda membuat laporan:

- **Maklumat diri pelapor:** nama, organisasi (jika ada), nombor telefon, lokasi.
- **Maklumat kejadian:** tarikh, masa, lokasi tepat, punca atau sumber tumpahan.
- **Jenis & jumlah bahan yang tertumpah.**
- Bahaya atau ancaman yang berlaku (contoh: kebakaran, pencemaran, risiko kesihatan).
- **Mangsa terlibat:** bilangan dan jenis kecederaan (jika ada).
- **Keadaan sekitar:** cuaca semasa kejadian, keadaan kawasan.
- Maklumat tambahan yang boleh membantu pasukan kecemasan.



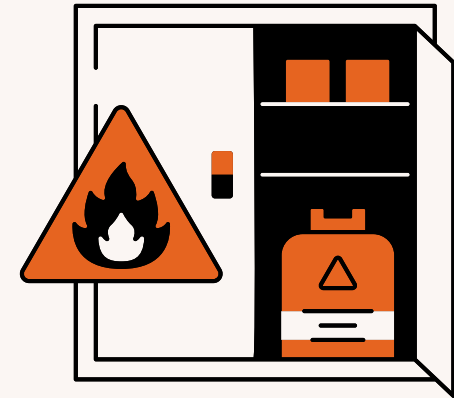


APA YANG PERLU DILAKUKAN?

LANGKAH 3

Jika sekiranya tumpahan minyak tersebut berlaku di darat, awda harus melakukan perkara seperti berikut:

- Hendaklah melaporkan kepada **Jabatan Bomba dan Penyelamat** di talian **995** untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat dan **Pasukan Polis Diraja Brunei** di talian **993**.
- **Dinasihati** untuk menjauhi dari lokasi terjejas.
- **Hindari** daripada menyalakan sebarang sumber api



11.1 (d) IMPAK TUMPAHAN MINYAK

Sebelum Kejadian



Pencemaran Marin berlaku apabila berlaku tumpahan cecair "petroleum hydrocarbon" alam laut atau persisiran pantai akibat dari aktiviti manusia.

Minyak boleh dibahagikan kepada beberapa kategori termasuklah minyak mentah, produk petroleum yang telah diproses seperti petrol dan diesel, minyak engine atau buangan minyak yang telah digunakan

Semasa Kejadian



Kesan dari tumpahan minyak bergantung kepada jenis dan jumlah tumpahan. Kebiasaannya produk petroleum seperti petrol dan diesel lebih mudah bercampur dengan lapisan permukaan air dan lebih toksik kepada hidupan marin, tetapi lebih mudah terpelewap dan tidak kekal lama dalam persekitaran berlakunya tumpahan.

Minyak mentah, walaupun tidak begitu toksik akan tinggal lebih lama di permukaan air dan boleh terdampar di pesisiran pantai lebih lama.

Selepas Kejadian



Penduduk yang tinggal dan bergantung hidup kepada kawasan persisiran pantai, seperti aktiviti penangkapan ikan dan pelancongan, kesan tumpahan minyak kepada penduduk persisiran pantai boleh menjadi serius.

Syarikat minyak, pemilik kapal, dan Jeti-Jeti persendirian sama-sama bertanggungjawab untuk mengelakkan kejadian tersebut dari berlaku. Disebabkan minyak lebih ringan dari air dan tidak mudah lupus, ia boleh berada di permukaan air dalam tempoh yang lama. Disebabkan minyak juga boleh terbakar, tumpahan minyak boleh mengakibatkan kebakaran di laut.

11.2 ANCAMAN KIMIA DAN BAHAN MERBAHAYA

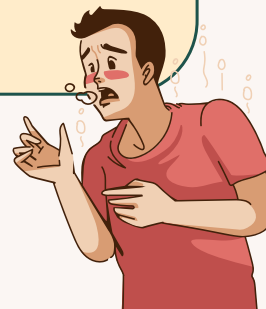
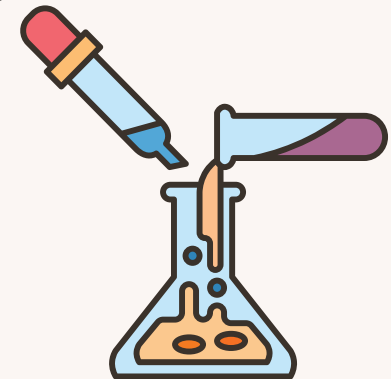


Ancaman kimia dan bahan berbahaya mungkin jarang berlaku, namun penting untuk kita mengetahui langkah-langkah yang perlu diambil sekiranya ia berlaku. Kedua-dua ancaman ini berpotensi mengancam nyawa serta mendatangkan kecederaan serius. Oleh itu, tahap kesiapsiagaan awal adalah kunci utama dalam melindungi diri, keluarga, dan orang sekeliling.

11.2(a) Ancaman Kimia



Bahan kimia berbahaya boleh dilepaskan secara tidak sengaja (contohnya, dari kemalangan industri atau tumpahan lori) atau sengaja (serangan pengganas). Bahan-bahan ini boleh tersebar melalui udara, air, atau sentuhan, dan boleh menyebabkan masalah pernafasan, kulit melecur, atau penyakit serius.





11.2 (B) TUMPAHAN KIMIA

Tumpahan kimia adalah kejadian dimana bahan kimia, sama ada dalam bentuk cecair atau pepejal, tertumpah secara tidak sengaja atau dengan sengaja yang boleh mencemarkan alam sekitar dan membahayakan orang awam.



APA YANG PERLU DILAKUKAN?



- Jika awda melihat sebarang **tumpahan** atau pembuangan kimia yang sengaja atau tidak disengajakan, jangan **panik** dan **jauhi** dari kawasan tumpahan;
- **Elakkan** daripada sentuhan atau menghidu tumpahan kimia;
- **Laporkan** kejadian ke **Talian Darussalam 123**;
- **Jangan** cuba membersihkan atau **menyentuh** tumpahan kecuali awda terlatih dan dilengkapi dengan peralatan yang lengkap
- Jika terkena, bilas segera dengan **air yang bersih dan tanggalkan pakaian, sarung tangan, atau aksesori yang terkena bahan kimia untuk mengelakkan pendedahan lebih lanjut.**
- Jika **terhidu, tutup mulut dan hidung** dengan menggunakan kain lembab
- Patuh dengan sebarang arahan dari pihak berkuasa melalui **radio**, sosial media atau televisyen;
- Pindah ke tempat **selamat** jika diarahkan;
- **Jangan** kembali ke kawasan tumpahan sehingga disahkan selamat;
- Jika mengalami **gejala** kesihatan seperti pening, loya, sesak nafas, iritasi pada kulit/mata, segera dapatkan bantuan perubatan.



11.2(c) Ancaman Biologi

Serangan agen biologi adalah pembebasan agen - agen biologi yang sengaja dilepaskan dalam bentuk mikro-organisma hidup dan toksin-toksin biologi untuk membunuh atau melumpuhkan orang ramai. Agen sedemikian boleh dilepaskan ke dalam persekitaran dengan penyembur aerosol, makanan dan air serta pembawa jangkitan seperti nyamuk dan tikus. Contoh agen biologi yang berjangkit adalah seperti cacar.

Tanda-Tanda Kemungkinan Terjadinya Serangan Agen Biologi

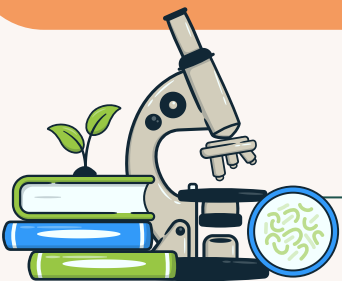
Serangan agen biologi tidak menunjukkan kesan yang serta-merta kepada awda kerana ia akan mengambil masa untuk memberi tindak balas.

Pelepasan agen biologi kebiasaannya sukar dikesan secara serta-merta kerana tidak berwarna dan tidak berbau. Oleh itu, ancaman biologi lazimnya hanya dapat dikenal pasti melalui kesan yang berlaku di kawasan sekitar dan selepas berlalunya tempoh tertentu.

Sekiranya Berlaku Serangan Agen Biologi

Kesan serangan agen biologi biasanya mengambil masa untuk dikenal pasti, jadi maklumat rasmi mungkin tidak diperoleh serta-merta. Oleh itu, langkah berjaga-jaga berikut disarankan:

- Jaga kebersihan diri untuk elakkan penyebaran kuman.
- Ikuti berita semasa bagi maklumat gejala dan lokasi bantuan perubatan kecemasan.
- Jangan sebarkan maklumat palsu atau membuat pengisytiharan sendiri.
- Dapatkan nasihat doktor jika ragu-ragu.
- Pakai sungkup muka terutama jika berdekatan dengan individu bergejala.





Jika Awda Telah Terdedah Kepada Agen Biologi



- Segera keluar dari kawasan pelepasan yang disyaki, walaupun tiada gejala.
- Tutup hidung dan mulut dengan kain lembap semasa beredar.
- Jika berada dalam bangunan, hubungi 995 (Bomba & Penyelamat) dan maklumkan awda terdedah kepada agen biologi.
- Mandi dengan air dan sabun, tukar pakaian bersih, dan simpan pakaian tercemar dalam beg plastik.
- Jika awda atau keluarga jatuh sakit, dapatkan rawatan di hospital atau klinik terdekat.



Jika Awda Fikir Seseorang Itu Telah Terdedah Kepada Agen Biologi



- Jauhi daripada orang terbabit dan elakkan sentuhan secara langsung.
- Hubungi **995** untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat atau 991 untuk perkhidmatan ambulans bagi mendapatkan bantuan.



11.2(D) PENGERTIAN RADIASI DAN LANGKAH-LANGKAH KESELAMATANNYA



1

Radiasi adalah satu bentuk tenaga bergerak dari satu tempat ke satu tempat, di mana orang ramai boleh terdedah, sama ada melalui sumber semulajadi mahupun buatan manusia. Contoh sumber semulajadi adalah termasuk konsumsi harian seperti air, buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan yang diperkaya dengan potassium. Pendedahan radioaktif juga wujud dari persekitaran seperti lantai atau dinding bangunan, dalam udara yang boleh disedut, atau dari sumber bahan buatan manusia seperti mesin x-ray ataupun bahan-bahan perindustrian.

Radiasi dalam jumlah yang terkawal boleh memberi manfaat besar kepada masyarakat, khususnya dalam bidang perubatan, penyelidikan dan industri. Namun, jika berlaku penggunaan atau pendedahan kepada dos radiasi yang berlebihan, ia boleh menjejaskan kesihatan.

2

3

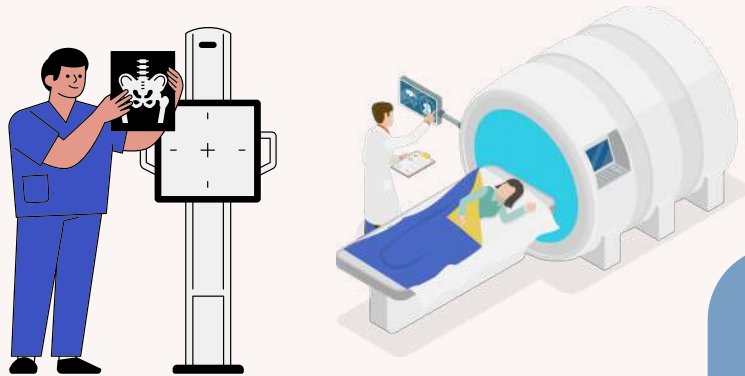
Perkara yang berkaitan dengan sinaran radiasi dari bahan radioaktif dan peranti terkawal radiasi adalah dikawal selia dan dikuatkuasakan oleh Autoriti Kebangsaan Keselamatan, Kesihatan dan Alam Sekitar (SHENA) melalui Akta Perlindungan Sinaran, Penggal 228.



11.2(D)(I) JENIS-JENIS RADIASI YANG DIKAWAL

Bahan radioaktif (Radioactive Material) – bahan khas yang mengeluarkan radiasi secara semula jadi (contoh: uranium, radium).

Alat terkawal (Controlled Apparatus) → mesin atau peralatan yang menghasilkan radiasi mengion, sama ada mengandungi bahan radioaktif atau apabila ditenagakan (contoh: mesin X-ray di hospital)



BAHAN RADIOAKTIF DAN ALAT TERKAWAL INI LAZIMNYA DIGUNAKAN DALAM PERSEKITARAN SEPERTI:

MESEJ UTAMA KEPADA ORANG AWAM

- Peraturan keselamatan radiasi – “**Jarak, Perlindungan dan Masa**”
- **Jarak:** Duduk sejauh mungkin dari sumber atau objek yang mempunyai radiasi berkenaan.
- **Perlindungan:** Gunakan dinding atau bangunan sebagai pelindung.
- **Masa:** Kurangkan tempoh berada berhampiran radiasi.



Hospital & Klinik – mesin X-ray, rawatan radioterapi.



Industri – Non-Destructive Testing, gauging, dan well logging minyak & gas.

Penyelidikan & Makmal – isotop radioaktif untuk ujian dan eksperimen.



Sekuriti – pengimbas bagasi.

11.2(D)(II) LANGKAH-LANGKAH PERLINDUNGAN RADIASI



JIKA MENEMUI OBJEK ATAU PERALATAN BERTANDA RADIOAKTIF



1

Jangan sentuh, alihkan atau mendekati objek tersebut.

3

Laporkan segera kepada:
**SHENA Radiological
Emergency Hotline (24/7)**
– **+673 737 0240**

2

Jauhkan diri dan beri amaran kepada orang lain yang berhampiran.
• Berundur sekurang-kurangnya 10–15 meter (atau sejauh mungkin dengan selamat).

4

Ikut arahan pihak berkuasa
• Tunggu ketibaan pasukan Pegawai Yang Diberi Kuasa (Authorised Officer) SHENA.
• Jangan sebarkan gambar atau khabar angin di media sosial.



Sekiranya objek atau peralatan dengan logo radioaktif ditemui dalam keadaan ditinggalkan, tanpa pengawasan, atau mencurigakan di kawasan awam, tapak binaan, atau premis lama



**JIKA BERLAKU KECEMASAN RADIASI TAHAP
KEBANGSAAN**

1

Masuk ke dalam bangunan atau kediaman masing-masing dengan segera.

- Tutup tingkap dan pintu dengan rapat.
- Matikan penyaman udara.

2

Dengar maklumat rasmi melalui radio, televisyen atau aplikasi mudah alih.

- Pastikan mendengar atau melihat berita yang sahih.
- Ikuti laman sesawang SHENA untuk maklumat lebih lanjut.
- Kekal tenang dan tunggu arahan selanjutnya.

3

Elakkan makan dan minum makanan dan air yang berada di luar semasa kejadian.

4

Jika diarahkan untuk berpindah oleh pihak berkuasa, ikut laluan yang ditetapkan dengan cepat dan selamat.



JIKA AWDA TERKENA PENDEDAHAN KONTAMINASI RADIASI



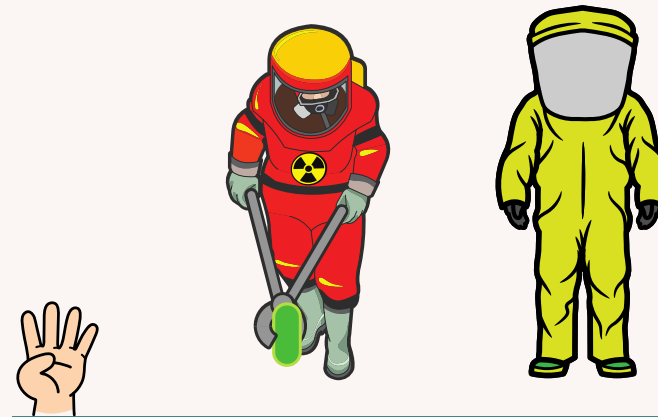
**TANGGALKAN PAKAIAN LUAR DAN MASUKKAN
DALAM BEG PLASTIK UNTUK PELUPUSAN.**



**CUCI SELURUH BADAN DAN KEPALA DENGAN AIR
YANG BERSIH.**

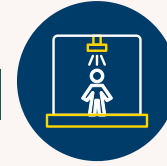


**DAPATKAN RAWATAN PERUBATAN MENGIKUT
ARAHAN PIHAK BERKUASA.**



**MAKLUMKAN KEPADA PIHAK BERKUASA LOKASI
DAN APA YANG BERLAKU.**

12. PROSEDUR DEKONTAMINASI



Sekiranya berlaku kejadian yang melibatkan bahan kimia, biologi atau radiologi, Jabatan Bomba dan Penyelamat akan menyediakan para anggota bagi kemudahan dekontaminasi di tempat kejadian untuk mendekontaminasikan orang-orang yang terjejas. Proses kritikal ini dapat menyelamatkan nyawa dan mencegah pencemaran.

1

12.1 PENDAFTARAN



- Ambil beg untuk barangan peribadi dan tuliskan nombor kad pengenalan dengan penanda kekal.
- Letakkan barang berharga awda dalam beg, zipkan dan serahkan kepada anggota Bomba dan Penyelamat.
- Ambil satu beg sampah dan terus pergi ke bahagian pancuran (*shower area*).

2

12.2 MENANGGALKAN PAKAIAN



- Tanggalkan pakaian dan kasut dengan berhati-hati.
- Gunting pakaian tercemar untuk elakkan sentuhan dengan mata, hidung dan mulut.
- Masukkan pakaian ke dalam beg plastik dan ikat dengan kemas.
- Buang beg tersebut ke dalam tong yang disediakan.



Langkah ini boleh mengurangkan sehingga 80% pencemaran.

3

12.3 MANDIAN



- Ambil span, lalu **membongkok** dan **basuh rambut awda terlebih dahulu**.
- Basahkan **seluruh** badan awda, gunakan cecair pencuci yang **disediakan**, dan gosok seluruh badan terutama **kawasan ketiak serta pangkal paha**.
- **Buang** span yang dipakai ke dalam tong sampah dan mandi dengan sempurna sekurang-kurangnya **2 minit** untuk membilas bahan pencuci.



4

12.4 MENGERINGKAN

Ambil tuala dan keringkan badan awda; buang tuala terpakai ke dalam tong sampah yang disediakan.



5

12.5 PEMANTAUAN



- Angkat tangan awda ke tepi dalam **bentuk T**; dengan cara ini, anggota Jabatan Bomba dan Penyelamat dapat mengimbas badan awda untuk kesan pencemaran yang mungkin masih tertinggal.
- Jika sisa-sisa bahan tercemar dikesan, awda perlu **mengulang langkah ke-3 hingga selesai**.

6

12.6 MENGENAKAN PAKAIAN

Selepas selesai dekontaminasi, pakai jubah mandi dan kasut yang disediakan. Rehat di kawasan sementara dan tunggu arahan lanjut daripada anggota Jabatan Bomba dan Penyelamat.



BAHAGIAN 4: TEKNIK DAN KEMAHIRAN ASAS

1. BANTUAN KECEMASAN



PRINSIP-PRINSIP PERTOLONGAN CEMAS:

- Memastikan persekitaran yang selamat.
- Menyelamatkan nyawa.
- Mencegah dan merawat kecederaan.
- Membantu pemulihan.
- Memberikan keselesaan kepada mangsa.



1 Beri Tekanan Langsung



2 Tinggikan Bahagian Cedera



3 Balut dengan Kemas



4 Dapatkan Bantuan Perubatan



1.1 Pendarahan (*Bleeding*)

Pendarahan atau hemoraj adalah darah yang mengalir keluar daripada pembuluh darah.

CLICK HERE



BAGAIMANA MENGHENTIKAN PENDARAHAN DAN TATACARA MERAWAT:



1. Cara utama ialah mengenakan **tekan langsung** (*direct pressure*).
2. **Cuci tangan** biskita dengan air atau cecair antiseptik dan **memakai sarung tangan** sebelum merawat.
3. **Letakkan kain bersih** diatas luka sebelum memberi tekanan.
4. **Beri tekanan** langsung diatas permukaan kain dengan menggunakan jari-jemari dan telapak tangan.
5. **Balut bahagian luka** dengan roller bandage atau lekat plaster.
6. **Bawa** mangsa ke hospital atau pusat kesihatan yang berhampiran.



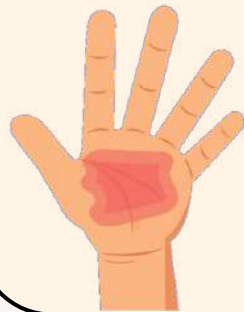
PERINGATAN:

JANGAN GUNAKAN CARA INI JIKA TERDAPAT BENDA ASING DALAM LUKA ATAU JIKA TULANG DISYAKI PATAH.

1.2 Luka Akibat Kecelakaan Terbakar Dan Melecur (*Burn Injuries*)

Luka akibat kebakaran dan melecur adalah kecederaan pada tisu yang disebabkan oleh kepanasan bahang api, bahan-bahan kimia atau pancaran radiasi.

ADA TIGA JENIS TAHAP KEBAKARAN:



1) Kebakaran darjah **pertama** (kemerah-merahan pada kulit).



2) Kebakaran darjah **kedua** (terdapat gelembung di tempat yang terbakar).



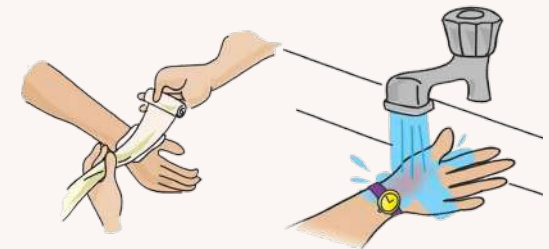
3) Kebakaran darjah **ketiga** (kulit akan berubah menjadi warna kehitam-hitaman).

Tatacara merawat:

1. Letakkan bahagian yang terbakar di bawah aliran air sejuk sekurang-kurangnya selama 10 minit.
2. Tutup bahagian yang tercedera dengan menggunakan pembalut steril atau kain bersih yang lembap agar ianya tidak melekat kepada kulit.
3. Sila bawa mangsa ke pusat kesihatan atau hospital yang berdekatan untuk rawatan lanjut.

Perkara yang perlu diambil perhatian ketika merawat luka akibat kebakaran dan melecur:

1. Jangan gunakan losyen, minyak atau sebagainya pada bahagian yang tercedera.
2. Jangan pecahkan bahagian kulit yang melecur (*blister*) atau tanggalkan benda-benda yang melekat pada bahagian terbabit.
3. Jangan tutup bahagian yang tercedera dengan kapas.



1.3 Tulang Patah Atau Retak

CLICK HERE



Tulang patah atau retak melibatkan tulang yang patah atau retak sama ada menyebabkan luka yang terbuka di bahagian kulit atau tidak.

ADA BEBERAPA TANDA YANG MENUNJUKKAN SESEORANG ITU MENGALAMI KEPATAHAN TULANG:

1

Rasa sakit

2

Bahagian yang cedera tidak dapat digerakkan

3

Bahagian yang cedera mempunyai bentuk atau kedudukan yang luar biasa

4

Bengkak atau lebam

5

Kehilangan daya tenaga

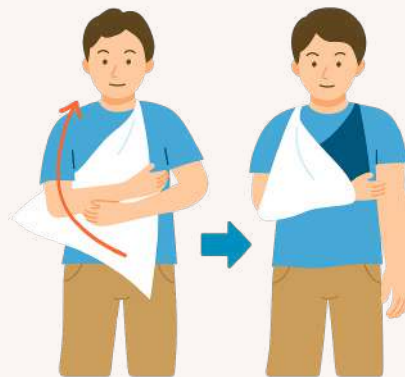
6

Kelihatan luar biasa atau kependekan pada ukuran anggota

TATACARA MERAWAT: BAHAGIAN LENGAN YANG PATAH ATAU RETAK)

1. **Beri rawatan** di tempat kejadian. **Elakkan** daripada pergerakan yang tidak perlu dengan menggunakan kayu, kadbod atau sebagainya sebagai splin (*splint*).

2. **Simpan** splin di bawah lengan dan ikat di atas dan bawah bahagian yang cedera seperti gambar rajah di bawah.



TATACARA MERAWAT: (BAHAGIAN KAKI YANG PATAH ATAU RETAK)

1. **Simpan** splin di bahagian bawah kaki yang cedera bagi mengelakkan ianya bergerak.

2. **Buat ikatan** asas iaitu di buku lali dan lutut kemudian ikat di atas dan di bawah bahagian yang cedera.

3. **Jika** sekiranya tidak terdapat splin (*splint*), biskita boleh menggunakan kaki yang satu lagi sebagai splin dengan menyimpan sesuatu yang lembut di antara kedua-dua belah kaki seperti tuala di buku lali dan lutut.

4. **Buat ikatan** asas iaitu di buku lali dan lutut kemudian ikat di atas dan di bawah bahagian yang cedera



PERINGATAN
JIKA TERDAPAT PENDARAHAN ATAU KESESAKAN PERNAFASAN HENDAKLAH IANYA DIRAWAT TERLEBIH DAHULU SEBELUM MERAWAT TULANG YANG PATAH ATAU RETAK.

1.4 MEMINDAH PESAKIT TANPA USUNGAN (*Moving Casualty Without Stretcher*)

Apabila alat usungan tiada, awda mungkin perlu memindahkan mangsa dengan kaedah-kaedah yang disenaraikan di bawah. Teknik ini boleh membantu memindahkan mangsa yang terpaksa dipindahkan tanpa menggunakan sebarang alat bantu.

KAEDAH MENONGKAT

Digunakan apabila mangsa sedar dan mampu berjalan dengan sedikit bantuan. Pegang mangsa dengan erat dipinggang dan gunakan bahu awda untuk menampung lengannya sementara dan biarkan berat badan mangsa bersandar pada awda.



PIKULAN KAEDAH AHLI BOMBA

Digunakan untuk mangsa berbadan ringan. Tunduk dan letakkan mangsa melintang di atas bahu awda dan angkat mangsa. Untuk lebih kukuh, peluk kaki mangsa dengan tangan awda dan pegang tangannya.



GENDONG

Digunakan jika mangsa berbadan ringan, dalam keadaan sedar dan mampu berpaut pada awda.



DUKUNG

Digunakan apabila mangsa adalah seorang kanak-kanak atau orang dewasa berbadan ringan.

Selitkan tangan awda di bawah bahu dan lutut mangsa untuk memastikan mangsa dalam kedudukan paling selesa.



1.5 CPR (*Cardio-Pulmonary Resuscitation*) Bagi Orang Dewasa

CLICK HERE

TATACARA BAGI CPR (CARDIO-PULMONARY RESUSCITATION):

CLICK HERE

1

PASTIKAN KAWASAN SEKELILING SELAMAT UNTUK DIRI AWDA, MANGSA DAN ORANG RAMAI.

2

PERIKSA TAHAP KESEDARAN DAN PERNAFASAN

- Tepuk ke dua-dua bahu mangsa dan panggil nama mangsa dengan suara yang lantang di kedua-dua telinga mangsa.
- Periksa pergerakan dada mangsa, sama ada pernafasannya normal ataupun tidak.
- Lakukan kedua-duanya tidak melebihi dari 10 saat.
- Jika mangsa tidak menunjukkan sebarang tindak balas, hubungi 991 bagi perkhidmatan ambulans kecemasan dengan segera (awda boleh melakukannya sendiri ataupun minta bantuan orang lain).

3

LAKUKAN TEKANAN DADA (COMPRESSION)

- Berlutut di sisi mangsa.
- Letak tapak tangan awda di tengah-tengah tulang dada mangsa dengan menyirat jari-jemari awda.
- Luruskan tangan awda dan tekan ke bawah sedalam sekurang-kurangnya dua (2) inci dan lepaskan.
- Lakukan tekanan dada dan biarkan tangan awda berada di dada mangsa sepanjang awda melakukan tekanan.
- Lakukannya dengan cepat dengan kadar tekanan sekurang-kurangnya 100-120 seminit.

4

TERUSKAN TEKANAN DADA SEHINGGA:

- Terdapat tanda-tanda kehidupan pada mangsa seperti pernafasan mangsa kembali bernafas dengan normal.
- Jika terdapat lebih daripada seorang penolong, tukar peranan setiap 2 minit bagi mengekalkan kualiti tekanan dada yang berkesan.
- Minimakan gangguan semasa tekanan dada, iaitu tidak boleh melebihi 10 saat.
- Gunakan AED sebaik sahaja ia tersedia.
- Pihak paramedik telah tiba dan mengambil alih dengan memberikan bantuan kecemasan.



5

PENGGUNAAN AUTOMATED EXTERNAL DEFIBRILLATOR (AED)

AED digunakan untuk membantu mereka yang mengalami serangan jantung secara tiba-tiba.

Ianya adalah alat perubatan yang canggih, namun mudah digunakan. Ianya dapat menganalisa irama jantung dan, jika perlu, memberikan kejutan elektrik, atau defibrillation, untuk membantu jantung membina semula irama yang berkesan.



1.6 Penggunaan AED Bagi Orang Dewasa

CLICK HERE



TATACARA BAGI PENGUNAAN AED

1

MEMASTIKAN MOD YANG DIPAKAI ADALAH BETUL BAGI ORANG DEWASA ATAU KANAK-KANAK 8 TAHUN KEATAS YANG BERATNYA MELEBIHI 55 PAUN.

2

CUMA DIGUNAKAN BAGI PESAKIT YANG:

- Tidak bernafas.
- Tidak memberikan tindak balas atau tidak responsif.
- Tidak sedarkan diri.

3

BISKITA BOLEH MEMINTA BANTUAN ORANG LAIN YANG ADA DI TEMPAT KEJADIAN UNTUK MENGAMBIL AED DAN SETERUSNYA MEMBUAT PANGGILAN AMBULANS DI TALIAN 991.



4

SETELAH AED SAMPAI DI TEMPAT KEJADIAN, IKUT LANGKAH-LANGKAH SEPERTI BERIKUT:

- Tekan punat 'START'.
- Dengar dan ikut gegesan atau perintah suara.
- Tanggalkan pakaian dan pastikan bahagian depan badan terbuka.
- Pasang kedua-dua pelekat AED atau AED PADS seperti yang tertera pada gambar.
- Pastikan (bagi orang dewasa): satu pelekat AED diletakkan pada bahagian atas kanan dada (di bawah tulang bahu), dan satu lagi pelekat AED pada bahagian bawah kiri dada (di tepi, beberapa inci di bawah ketiak kiri).
- Pastikan (bagi kanak-kanak 8 tahun keatas): Satu pad diletakkan pada tengah-tengah dada dan satu pelekat AED di bahagian belakang, diantara kedua belah bahu (in between the two shoulder blades).
- Pasangkan Kabel AED pada connector port.

- Bersedia untuk AED menganalisis irama jantung.
- Pastikan tiada sesiapa atau sebarang objek menyentuh pesakit.
- Ucapkan "Clear" dengan nada suara yang terang dan keras.
- Jika suara perintah memerintahkan 'Shocking Advised', maklumkan kepada semua yang hadir.
- Mesin AED akan berbunyi, manakala butang 'Shock' akan berkelip, menandakan ia sedia untuk ditekan.
- Buat pemeriksaan akhir untuk memastikan tiada yang menyentuh pesakit.
- Katakan "Clear" dan terus menekan punat 'Shock'.
- Selepas AED menyampaikan kejutan, atau jika tiada kejutan disyorkan, segera mulakan CPR dengan memberi tekanan (compression).



1.7 CPR (*Cardio-Pulmonary Resuscitation*) Bagi Kanak-kanak dan Anak Damit

TATACARA BAGI CPR (CARDIO-PULMONARY RESUSCITATION)

1



**PASTIKAN KAWASAN
SEKELILING SELAMAT
UNTUK DIRI AWDA,
MANGSA DAN ORANG
RAMAI.**

2

PERIKSA TAHAP KESEDARAN DAN PERNAFASAN

- Periksa sama ada mangsa sedar dengan menepuk bahu (bagi kanak-kanak) atau menepuk perlahan tapak kaki (bagi bayi), sambil memanggil dengan suara yang kuat.
- Perhatikan pergerakan dada untuk menilai sama ada pernafasannya normal atau tidak, dalam tempoh tidak melebihi 10 saat. Jika tiada tindak balas, hubungi 991 dengan segera.

3

LAKUKAN TEKanan DADA (COMPRESSION)

- **Kanak-kanak (1–8 tahun):** gunakan satu tangan (tumit tapak tangan) bagi kanak-kanak kecil atau dua tangan bagi kanak-kanak besar. Tekan sedalam 5 cm (2 inci), iaitu satu pertiga daripada kedalaman dada, dengan kadar 100–120 kali seminit.
- **Anak damit (<1 tahun):** gunakan dua jari (telunjuk dan tengah) dan tekan sedalam 4 cm, iaitu satu pertiga daripada kedalaman dada, dengan kadar 100–120 kali seminit. Pastikan dada naik sepenuhnya di antara setiap tekanan.

4

JIKA AWDA TERLATIH UNTUK MEMBERI HEMBUSAN NAFAS

- **Kanak-kanak:** dongakkan kepala dan angkat dagu, tutup hidung dengan jari, rapatkan mulut awda ke mulut mangsa, dan berikan hembusan sehingga dada naik dengan jelas.
- **Anak damit:** dongakkan kepala secara berhati-hati, tutup mulut dan hidung bayi dengan mulut awda, dan berikan hembusan lembut sehingga dada naik dengan jelas. Terus dengan nisbah 30 tekanan diikuti dengan 2 hembusan.

5

PENGUNAAN AUTOMATED EXTERNAL DEFIBRILLATOR (AED)

- **Kanak-kanak (<8 tahun atau <25 kg):** gunakan pad pediatrik jika ada. Jika tiada, gunakan pad dewasa dengan memastikan pad tidak bertindih.
- **Anak damit (<1 tahun):** gunakan pad bayi jika ada. Jika tiada, gunakan pad dewasa dengan kedudukan anterior-posterior (satu pad di dada, satu pad di belakang di antara belikat).

[CLICK HERE](#)

Perkara Penting:

- Kebanyakan masalah jantung kanak-kanak disebabkan masalah pernafasan (tercekik, lemas, airway obstruction).
- AED jarang diperlukan untuk kanak-kanak bawah 8 tahun, tetapi masih boleh digunakan jika tersedia.
- Fokus utama: airway dan breathing sebelum defibrilasi.

1.8 Tercekik: Saluran Pernafasan Tersekat Atau Tertutup Disebabkan Oleh Sesuatu Objek (Bagi Orang Dewasa)

CLICK HERE

Tercekik berlaku apabila saluran pernafasan tersumbat sepenuhnya oleh objek asing seperti makanan atau benda kecil, yang menghalang aliran udara ke paru-paru. Keadaan ini menyebabkan mangsa sukar bernafas, tidak mampu bercakap atau batuk, serta menunjukkan tanda kecemasan universal. Jika tidak dirawat segera, halangan pada saluran pernafasan boleh menyebabkan kematian dalam beberapa minit.

Tindakan yang perlu dibuat: Berikan lima (5) tepukan kuat di bahagian belakang mangsa menggunakan pangkal tangan sehingga objek tersebut terkeluar dan saluran pernafasan kembali terbuka.



Perhatikan **tanda-tanda tercekik** seperti mencengkam leher dengan kedua-dua belah tangan.

Tanyakan mangsa sama ada dia:

- 1) Tercekik, atau
- 2) Dapat batuk dan bercakap.

NOTA: JIKA SEKIRANYA MANGSA BOLEH BERCAKAP DAN BATUK, BIARKAN MANGSA BERUSAHA UNTUK MENGELUARKANNYA SENDIRI.



Jika sekiranya mangsa **tidak dapat mengeluarkan objek tersebut, bersedia untuk membuat tekanan perut (abdominal thrust/Heimlich manoeuvre).**

- 1 Berdiri dibelakang mangsa.
- 2 Letakkan salah satu daripada kaki biskita di antara kaki mangsa untuk memberi sokongan jika sekiranya mangsa tidak sedarkan diri nanti.
- 3 Buat genggamannya pada salah satu tangan dengan meletakkan ibu jari ke dalamnya.
- 4 Letakkan genggamannya biskita di antara ulu hati (sternal notch) dan pusat.

5

Tekan genggamannya biskita dengan tapak tangan yang satu lagi secara kedalam dengan kuat (forceful) agar benda yang tersekat terkeluar.

6

Lakukan ianya secara berulang-ulang sehingga benda yang tersekat terkeluar atau mangsa tidak sedarkan diri.



1.8(a) Jika mangsa merupakan seorang Wanita yang sarat mengandung ataupun obese, lakukan tekanan dada (Chest thrusts).

- Berdiri dibelakang mangsa.
- Letakkan salah satu daripada kaki awda di antara kaki mangsa untuk memberi sokongan jika sekiranya mangsa tidak sedar kan diri nanti.
- Buat gengaman pada salah satu tangan dengan meletakkan ibu jari ke dalamnya.
- Letakkan gengaman biskita di tengah-tengah tulang dada dengan meletakkan tangan biskita di bawah ketiak mangsa dan peluk.
- Lakukan ianya secara berulang-ulang sehingga benda yang tersekat terkeluar atau mangsa tidak sedarkan diri.



1.8(b) Semasa mangsa sedar (Heimlich Maneuver)

- Baringkan mangsa di permukaan rata.
- Jerit minta bantuan – hubungi 991 dan dapatkan AED.
- Mulakan 30 tekanan dada.
- Buka saluran udara (angkat dagu, dongak kepala).
- Periksa mulut, keluarkan objek yang nampak.
- Jika tidak bernafas, beri 2 hembusan mulut ke mulut.
- Ulangi (30 tekanan dada + 2 hembusan) sehingga mangsa pulih atau bantuan.



1.8(c) Jika mangsa pengsan

- Berdiri di belakang mangsa, letakkan satu kaki di antara kakinya.
- Letakkan penumbuk sedikit di atas pusat perut, tutup dengan tangan satu lagi.
- Tundukkan mangsa sedikit ke hadapan.
- Tolak kuat ke dalam dan ke atas pada sudut 45°.
- Ulangi sehingga objek keluar atau mangsa pengsan.



Nota: Jika benda asing terkeluar ketika mangsa masih sedarkan diri, dinasihatkan agar mangsa membuat rawatan lanjut di Pusat Kesihatan atau Hospital yang berhampiran.

JIKA MANGSA TIBA-TIBA TIDAK SEDARKAN DIRI KETIKA AWDA CUBA MENYELAMATKAN, SILA: HUBUNGI 991 SEGERA, MULAKAN CPR DENGAN SEGERA, DAN PERIKSA MULUT UNTUK OBJEK ASING YANG BOLEH DILIHAT SEBELUM MEMBERI HEMBUSAN NAFAS.

1.9 Panduan Tercekik bagi Kanak-kanak dan Anak Damit



CLICK HERE

1.9(a) Untuk Anak Damit (<1 tahun)

- Letakkan anak damit bertiarap di atas lengan awda, sokong kepala, pastikan kepala lebih rendah dari badan.
- Berikan 5 pukulan belakang di antara tulang belikat (scapula/shoulder blade).
- Jika objek tidak keluar, pusingkan bayi telentang di atas paha, berikan 5 tekanan dada dengan 2 jari di tengah dada (jangan buat abdominal thrust)
- Ulangi 5 pukul belakang dan 5 tekan dada sehingga objek keluar atau bayi tidak responsif.

1.9(b) Untuk Kanak-Kanak (1–8 tahun)

- Jika masih boleh batuk: biarkan batuk berterusan. Jangan pukul belakang.
- Jika tidak boleh batuk, bercakap atau bernafas:
 - Berikan 5 pukulan belakang dengan tumit tapak tangan.
 - Jika sekiranya mangsa tidak dapat mengeluarkan objek tersebut, bersedia untuk membuat tekanan perut (abdominal thrust/Heimlich manoeuvre).
 - Ulangi sehingga objek keluar atau kanak-kanak tidak sedar.



CLICK HERE

CLICK HERE

1.9(c) Jika Kanak-kanak/Anak Damit jadi **tidak sedar** atau **tidak responsif**

- Hubungi 991 segera
- Mulakan CPR mengikut umur.
- Periksa mulut sebelum memberi hembusan, buang objek yang kelihatan.



PERINGATAN: JANGAN SEKALI-KALI GUNAKAN ABDOMINAL THRUSTS UNTUK ANAK DAMIT ATAU KANAK-KANAK KECIL KERANA RISIKO KECEDERAAN ORGAN DALAMAN.

2. Kecemasan Akibat Haba (*Heat-related Emergency*)

Cuaca panas melampau yang juga dikenali sebagai gelombang haba adalah apabila suhu maksima harian yang telah direkodkan oleh BDMD mencapai atau melebihi 35 darjah Celsius selama 3 hari berturut-turut. Keadaan ini boleh menjejaskan aktiviti-aktiviti harian orang ramai terutamanya aktiviti-aktiviti luar.



2.1 Heat Exhaustion (Keletihan Haba)

- Tahap awal kecederaan haba
 - **Tanda-tanda:** peluh berlebihan atau berhenti peluh, lemah, pening, mual/muntah, kulit sejuk & lembap, suhu badan 37–40°C. Jika tidak dirawat, boleh bertukar menjadi heat stroke.
 - **Rawatan:** pindahkan ke tempat teduh, tanggal pakaian berlebihan, sejukkan kulit dengan kain lembap atau dengan semburan halus air (fine mist) dengan menggunakan spray botol, beri air sejuk jika sedar, pantau keadaan.



2.2 Heat Stroke (Serangan Haba – KECEMASAN)

- Tahap paling **serius**.
 - **Tanda-tanda:** suhu >40°C, kulit panas & kering, tidak sedar/keliru, sawan.
 - **Rawatan:** hubungi 991 segera, pindahkan ke tempat sejuk, sejukkan agresif (air, kain basah di leher/ketiak/pangkal paha, kipas atau semburan halus air dengan menggunakan spray botol), jangan beri air jika mangsa tidak sedar, letak dalam posisi pemulihan jika muntah.



PENCEGAHAN: MINUM AIR MENCUKUPI, ELAK AKTIVITI BERAT 11 PAGI–3 PETANG, PAKAI PAKAIAN NIPIS & CERAH, REHAT KERAP DI TEMPAT TEDUH.





3. Posisi Pemulihan (Recovery Position)

Posisi pemulihan hanya dilakukan jika mangsa tersebut:

- a. Tidak sedarkan diri.
- b. Mempunyai pernafasan yang normal, dan
- c. Tidak mempunyai sebarang kecederaan.



International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR) tidak menetapkan satu teknik khusus, walau bagaimanapun terdapat enam prinsip yang harus diikuti seperti berikut

- a. Mangsa hendaklah dibaringkan ke posisi 9 (menyinding) dengan kepala terdongak sedikit agar saluran pernafasan terbuka dan cecair boleh keluar dengan sendirinya.
- b. Posisi mangsa hendaklah di dalam keadaan stabil sehingga mangsa tidak akan terlentang kembali.
- c. Sebarang tekanan pada dada mangsa yang boleh menyekat pernafasan hendaklah dielakkan.
- d. Teknik yang digunakan hendaklah mudah dan selamat, bagi memposisikan mangsa ke sisi serta menelentangkan tubuhnya semula tanpa mencederakannya.
- e. Pernafasan mangsa hendaklah sentiasa diperhatikan dan diperiksa.
- f. Posisi yang digunakan tidak memudaratkan mangsa
- g. Jangan guna posisi pemulihan jika disyaki kecederaan tulang belakang/leher (jatuh dari tinggi, kemalangan, pukulan kepala).
- h. Dalam kes ini, jangan alihkan mangsa kecuali dalam bahaya segera.

NOTA: JANGAN CUBA UNTUK MENYELAMATKAN MANGSA JIKA SEKIRANYA IANYA BOLEH MEMBAHAYAKAN NYAWA AWDA.

4. Lemas (*Drowning*)

Lemas disebabkan tersumbatnya saluran pernafasan oleh air yang memasuki paru-paru. Keadaan ini boleh membawa maut kerana ia menghalang penyerapan oksigen ke seluruh tubuh, khususnya ke bahagian otak.



4.1 Menyelamat Mangsa Lemas dalam Keadaan Sedar

- Berikan mangsa **alat bantu pelampung** (jaket keselamatan, pelampung).
- **Keluarkan** mangsa dengan menggunakan **payung, tali** dan **sebagainya**.
- Menghubungi **991** untuk perkhidmatan **ambulans** bagi bantuan selanjutnya.



4.2 Menyelamat Mangsa Lemas dalam Keadaan Tidak Sedarkan Diri

- **Keluarkan** mangsa dari air dengan cepat dan selamat.
- Jika terlatih, boleh beri **bantuan pernafasan** dalam air tanpa melambatkan proses menyelamatkan.
- **Jangan** cuba mengeluarkan air dari perut atau dada mangsa.
- **Tepuk** bahu mangsa dan **panggil** dengan suara lantang.
- Periksa pergerakan **dada** sama ada bernafas normal atau tidak (≤ 10 saat).
- Jika **tiada** tindak balas, minta individu terdekat hubungi 991.
- Mulakan **CPR** (rujuk Topik xx CPR bagi orang dewasa & AED).



PERINGATAN:

HUBUNGI 991 UNTUK PERKHIDMATAN AMBULANS SELEPAS MELAKUKAN CPR SELAMA 2 MINIT.

5. Kejutan Elektrik (*Electric Shock*)

Kejutan elektrik boleh menyebabkan kematian, kecederaan dan kebakaran. Ianya boleh dikurangkan dengan mengambil langkah - langkah seperti berikut:

1. **Tutup** suis elektrik atau arahkan individu lain melakukannya.
2. **Mengasingkan** mangsa daripada aliran **elektrik** yang masih **hidup**.
3. Gunakan **sarung** tangan getah, kayu, kasut but, pakaian kering atau sebagainya untuk menyelamatkan mangsa daripada sumber elektrik.
4. Pindahkan mangsa dari tempat yang terjejas jika perlu.



Jangan Cuba Menyelamat jika Sekiranya Nyawa Awda Dalam Bahaya:

Jika mangsa dalam keadaan **Sedar**:

- Sila bawa mangsa ke Jabatan Kemalangan dan kecemasan di hospital yang berdekatan bagi rawatan dan pemeriksaan lanjut.

Jika mangsa dalam keadaan **Tidak** Sedarkan Diri:

- Mulakan **CPR** (Sila rujuk Topik: 1.5 CPR bagi orang Dewasa & AED).



6. Pertolongan Cemas Psikologi (*Psychological First Aid*)

Satu kaedah yang bertujuan untuk memberikan sokongan awal kepada individu yang sedang mengalami tekanan atau kesusahan, bagi membantu mereka merasa lebih tenang, selamat, dan diberi sokongan dalam menghadapi cabaran yang dihadapi.

Kaedah ini merangkumi keperluan emosi dan sosial seseorang, dengan matlamat untuk memperkasakan individu agar dapat mengenal pasti dan menggunakan sumber kekuatan dalaman mereka, meningkatkan daya tahan, serta membuat keputusan yang lebih baik dalam situasi mencabar.



Kemahiran pertolongan cemas psikologi melibatkan pengetahuan mengenai:

1. Cara menilai sesuatu situasi.
2. Corak tindak balas biasa terhadap krisis.
3. Cara selamat mendekati orang dalam kesusahan.
4. Bagaimana untuk kekal tenang dan untuk menguruskan emosi yang melampau apabila diperlukan.
5. Bagaimana untuk memberikan sokongan emosi dan bantuan praktikal.
6. Kekalkan hubungan selagi pembekal pertolongan cemas boleh menenangkan orang yang dalam kesusahan.
7. Sambung ke sumber sokongan tambahan atau rangkaian.
8. Memberi sokongan psikososial boleh membantu semasa atau sejurus selepas peristiwa yang menyedihkan berlaku, walaupun dalam beberapa hari, minggu, bulan dan bahkan bertahun-tahun selepas itu.



3 PRINSIP TINDAKAN:

Lihat



1. Maklumat tentang apa yang telah berlaku dan sedang berlaku.
2. Siapa yang memerlukan bantuan?
3. Risiko keselamatan dan keselamatan.
4. Kecederaan fizikal.
5. Keperluan asas dan praktikal segera.
6. Reaksi emosi.

Dengar



- Merujuk kepada cara pembantu:
1. Mendekati seseorang.
 2. Memperkenalkan diri.
 3. Memberi perhatian dan mendengar secara aktif.
 4. Menerima dan memahami perasaan orang lain.
 5. Menenangkan orang yang dalam kesusahan.
 6. Bertanya tentang keperluan dan kebimbangan.
 7. Membantu orang yang dalam kesusahan mencari penyelesaian kepada keperluan dan masalah segera mereka.

Paut



1. Akses kepada maklumat.
2. Berhubung dengan orang tersayang dan sokongan sosial.
3. Menangani masalah yang praktikal.
4. Akses kepada perkhidmatan dan bantuan lain.





Peristiwa traumatik ialah pengalaman yang melibatkan ancaman kematian, kecederaan serius atau keganasan.

Contohnya: kemalangan teruk, kebakaran, rompakan, serangan fizikal, serangan pengganas, bencana alam, serta keganasan seksual atau berasaskan jantina.

Intervensi berikut disyorkan untuk menyokong mereka yang pernah mengalami peristiwa traumatik:

1

Terlibat dalam perbualan

2

Dengar dan beri perhatian kepada kebimbangan individu tersebut

3

Berikan keprihatinan

4

Kekalkan hubungan dengan individu yang dibantu selama mana yang munasabah, serta berikan sokongan untuk menenangkan mereka dalam situasi kesusahan.

5

Sambungkan individu tersebut kepada sumber sokongan tambahan atau rangkaian bantuan yang bersesuaian.



Memberi sokongan psikososial boleh membantu semasa atau sejurus selepas peristiwa yang menyedihkan, walaupun dalam beberapa hari, minggu, bulan dan bahkan bertahun-tahun selepas peristiwa itu berlaku.



7. RANCANGAN TINDAKAN AWAM

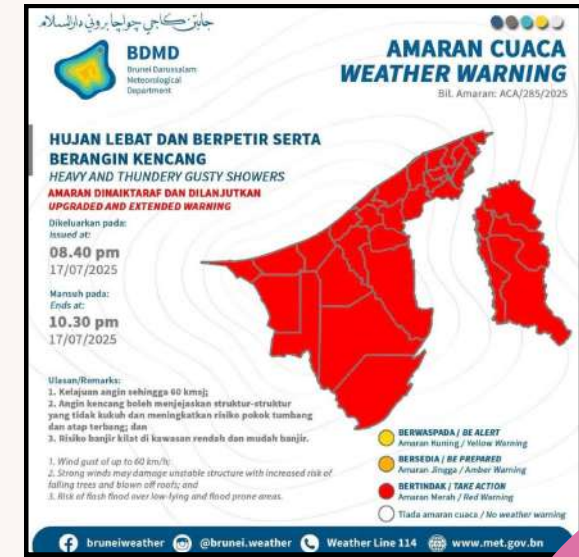
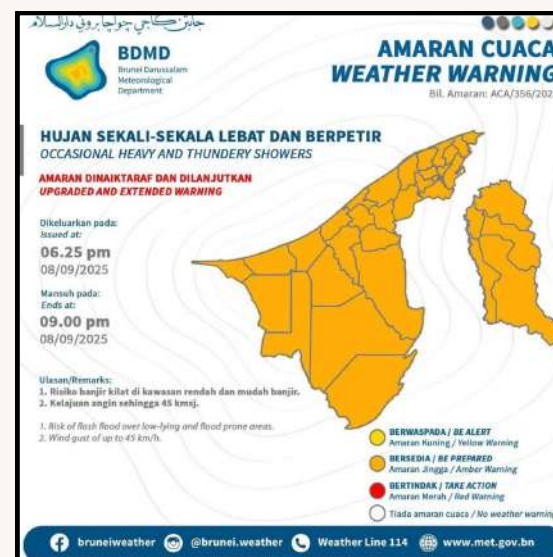
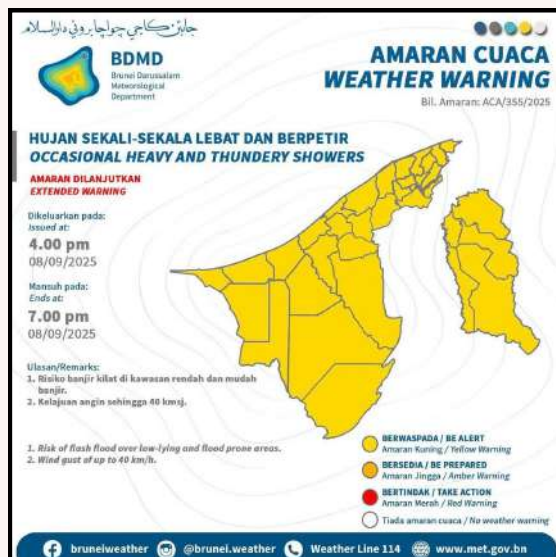
7.1 Amaran Cuaca Awam

Jabatan Kaji cuaca Brunei Darussalam (BDMD) menggunakan Kod Amaran Cuaca Berwarna untuk memberi amaran awal kepada orang ramai dan agensi-agensi berkenaan mengenai keadaan cuaca aktif/ekstrim yang berisiko untuk memberikan ancaman besar kepada nyawa dan harta benda.

Amaran untuk cuaca hujan lebat, berangin kencang dan berpetir akan dikeluarkan mengikut kategori kod warna tertentu yang tertakluk kepada tahap intensiti cuaca aktif/ekstrim yang dijangka akan berlaku serta kesan bencana yang boleh berlaku disebabkan oleh kejadian cuaca aktif/ekstrim tersebut.



Contoh Infografik Amaran Cuaca dari BDMD



7.1(a) Apakah yang perlu awda lakukan semasa cuaca aktif/ekstrim?
Awda perlu mengambil tahu akan **risiko** dan kesan bencana yang boleh **berlaku**, serta **langkah-langkah yang perlu diambil**.

 **KOD AMARAN CUACA BERWARNA**

 **PERINGKAT KUNING : BERWASPADA** 

KESAN YANG BOLEH BERLAKU *

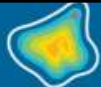
 1 Banjir kilat boleh berlaku terutama di kawasan rendah dan berdekatan tebing sungai.	 3 Jalan raya menjadi licin dan terdapat takungan air.	 5 Dahan-dahan pokok yang bersaiz besar boleh bergoyang akibat tiupan angin.
 2 Hujan lebat boleh mengurangkan jarak penglihatan.	 4 Risiko sambaran petir.	

NASIHAT

1 BERWASPADA dan sentiasa mengikuti maklumat cuaca terkini.	4 Berhati-hati dengan serpihan yang berkemungkinan berterbangan disebabkan tiupan angin kencang.	6 Matikan semua peralatan elektronik, seperti komputer dan televisyen, kerana ia boleh rosak akibat sambaran petir.
2 BERWASPADA apabila dalam perjalanan atau melakukan aktiviti luar.	5 Awasi kanak-kanak dan jangan biarkan mereka bermain air banjir atau berdekatan sungai dan longkang besar.	7 Apabila berada di luar rumah, carilah tempat berlindung sementara semasa ribut petir berlaku. Elakkan dari berada di kawasan terbuka, kawasan tinggi, di bawah pokok atau di dalam khemah.
3 Para pemandu disarankan untuk berhati-hati dan mematuhi had laju.		

*Kesan yang boleh berlaku: adalah tertakluk kepada keadaan persekitaran sejak beberapa jam atau hari yang lalu. Jika keadaan persekitaran sebelumnya adalah kering, maka cuaca bagi Peringkat Kuning dijangka tidak akan mengakibatkan banjir kilat yang teruk. Jenis atau keadaan semulajadi persekitaran di mana hujan lebat berlaku juga perlu diambil kira.
Sumber Rujukan: Brunei NDMC Basic Handbook for Emergency and Public Safety; UK Met Office; Beaufort wind scale.

Apakah yang perlu awda lakukan semasa cuaca aktif/ekstrim?
Awda perlu mengambil tahu akan **risiko** dan kesan bencana yang boleh **berlaku**, serta **langkah-langkah yang perlu diambil**.



KOD AMARAN CUACA BERWARNA



PERINGKAT JINGGA : BERSEDIA



KESAN YANG BOLEH BERLAKU *

**Termasuk Kesan Yang Boleh Berlaku 1-4 dari Peringkat Kuning



1 Dahan-dahan pokok yang bersaiz besar boleh patah akibat tiupan angin yang kuat.



3 Papan tanda yang tidak teguh binaannya boleh tumbang.



5 Kerosakan kecil boleh berlaku pada stuktur rumah atau bangunan berpunca dari banjir, banjir kilat, tanah susur atau akibat tiupan angin yang kuat.



2 Gangguan bekalan elektrik boleh berlaku di kawasan-kawasan terjejas.



4 Kejadian tanah susur boleh berlaku.

NASIHAT

** Termasuk Nasihat 3-7 dari Peringkat Kuning

1 **BERSEDIA** dan ambil langkah berjaga-jaga. Pastikan terus mengikut maklumat cuaca terkini.

2 **BERSEDIA** kerana aktiviti harian awda boleh terjejas.

3 **BERSEDIA** untuk melindungi diri, keluarga dan harta benda.

4 Jika keadaan cuaca tidak mengizinkan untuk terus memandu, dinasihatkan untuk berhenti di lokasi yang selamat dan berjauhan dari pokok-pokok. Nyalakan lampu kecemasan kenderaan sebagai isyarat bagi para pemandu yang lain.

5 Jika awda menetap di kawasan yang sering kali mengalami banjir, awda dinasihatkan untuk memindahkan benda-benda berharga termasuk kenderaan ke tempat yang lebih selamat.

*Kesan yang boleh berlaku: adalah tertakluk kepada keadaan persekitaran sejak beberapa jam atau hari yang lalu. Jika keadaan persekitaran sebelumnya adalah kering, maka cuaca bagi Peringkat Kuning dijangka tidak akan mengakibatkan banjir kilat yang teruk. Jenis atau keadaan semulajadi persekitaran di mana hujan lebat berlaku juga perlu diambil kira.
Sumber Rujukan: Brunel NDMC Basic Handbook for Emergency and Public Safety; UK Met Office; Beaufort wind scale.

122

Apakah yang perlu awda lakukan semasa cuaca aktif/ekstrim?
Awda perlu mengambil tahu akan **risiko** dan kesan bencana yang boleh **berlaku**, serta **langkah-langkah yang perlu diambil**.



KOD AMARAN CUACA BERWARNA



PERINGKAT MERAH : BERTINDAK



KESAN YANG BOLEH BERLAKU *

** Termasuk Kesan Yang Boleh Berlaku 2-4 dari Peringkat Kuning & 2-3 dari Peringkat Jingga



1 Banjir meluas boleh berlaku khususnya di kawasan rendah dan berdekatan sungai.



3 Risiko kejadian tanah susur adalah tinggi semasa hujan lebat berterusan.



5 Kerosakan besar boleh berlaku pada struktur rumah atau bangunan berpunca dari banjir, banjir kilat, tanah susur atau akibat tiupan angin yang kuat.



2 Pokok yang bersaiz besar boleh patah atau tumbang akibat tiupan angin yang kuat.



4 Aktiviti-aktiviti luar adalah tidak selamat.

NASIHAT

** Termasuk Nasihat 4-7 dari Peringkat Kuning & Nasihat 5 dari Peringkat Jingga

1 **BERTINDAK** segera kerana gangguan serius boleh menjejaskan aktiviti harian awda.

2 **BERTINDAK** segera untuk melindungi diri, keluarga dan harta benda.

3 Pastikan terus mengikuti maklumat cuaca terkini dan patuhi segala arahan yang dikeluarkan oleh pihak berkuasa dalam apa jua keadaan demi kebaikan bersama.

4 Para pemandu disarankan untuk berhati-hati dan mematuhi had laju. Gunakan laluan alternatif sekiranya laluan utama dibanjiri. Jangan cuba untuk meredah jalan raya yang ditenggelami oleh banjir.

5 Ketika cuaca bertambah buruk, bertenang dan berlindung di dalam rumah. Elakkan dari membuat sebarang aktiviti luar. Sekiranya memerlukan bantuan kecemasan, hubungi hotline kecemasan dan beri keterangan dengan lengkap dan betul.

*Kesan yang boleh berlaku: adalah tertakluk kepada keadaan persekitaran sejak beberapa jam atau hari yang lalu. Jika keadaan persekitaran sebelumnya adalah kering, maka cuaca bagi Peringkat Kuning dijangka tidak akan mengakibatkan banjir kilat yang teruk. Jenis atau keadaan semulajadi persekitaran di mana hujan lebat berlaku juga perlu diambil kira.

Sumber Rujukan: Brunei NDMC Basic Handbook for Emergency and Public Safety; UK Met Office; Beaufort wind scale.

7.1(b) Jenis-jenis Angin

- ANGIN SILIR 6 – 11 KMSJ
- ANGIN LEMBUT- SEDERHANA 12 – 30 KMSJ
- ANGIN KENCANG BERWASPADA 39 – 50 KMSJ
- BEBADAI BERSEDIA-SEDIA 51 – 60 KMSJ
- BEBADAI KENCANG AMBIL TINDAKAN 61 – 86 KMSJ
- RIBUT GANAS AMBIL TINDAKAN > 86 KMSJ

جاڤوڤ سڠاس سڠاڤا روني والڠسلاڤ

BDMD
Brunei Darussalam
Meteorological
Department

Angin Yang Kita Rasai..

 ANGIN SILIR 6 - 11 km/j	 ANGIN LEMBUT - SEDERHANA 12 - 30 km/j	 ANGIN KENCANG 39 - 50 km/j ⚠ BERWASPADA AMARAN PERINGKAT KUNING
 BEBADAI 51 - 60 km/j ⚠ BERSEDIA-SEDIA AMARAN PERINGKAT JINGGA	 BEBADAI KENCANG 61 - 86 km/j ⚠ AMBIL TINDAKAN AMARAN PERINGKAT MERAH	 RIBUT GANAS > 86 km/j ⚠ AMBIL TINDAKAN AMARAN PERINGKAT MERAH

MEMBANTU AWDA LEBIH MEMAHAMI CUACA
*Berasaskan Klasifikasi WMO dan Skala Beaufort

@bruneiweather f bruneiweather Talian Cuaca 114 www.met.gov.bn

©2023. Dibuatkan oleh Dirjen. Khidmat Khidmat Cuaca, BBNB.



7.1(c) Nasihat Cuaca

Nasihat Cuaca dikeluarkan oleh **BDMD** untuk memberi **panduan** kepada orang ramai dan agensi berkaitan mengenai **cuaca aktif, tidak menentu, atau panas melampau** yang dijangka berterusan beberapa hari. Jika terdapat **ribut tropika atau taufan yang berpotensi** menjejaskan Brunei, maklumat rasmi akan diumumkan melalui siaran akhbar BDMD.

BDMD akan terus memantau keadaan dan mengemas kini maklumat. Oleh itu, orang ramai dan agensi disarankan sentiasa mengikuti ramalan serta peka dengan maklumat terkini yang dikeluarkan.

HUJAN SEKALI-SEKALA LEBAT DAN BERPETIR OCCASIONAL HEAVY AND THUNDERY SHOWERS

Dikeluarkan pada:
Issued at:
09/09/2025
8.00 am

Mansuh pada:
Ends at:
14/09/2025
11.30 pm

Catatan | Remarks:

Keadaan cuaca aktif diramalkan berlaku bermula malam ini (09/09/2025) sehingga Ahad (14/09/2025). Hujan sekali-sekala lebat dan berpetir dijangka menjejaskan kebanyakan kawasan negara dengan kelajuan angin sehingga 45 km/j semasa atau dekat hujan lebat berpetir. Risiko banjir kilat terutamanya di kawasan rendah dan mudah banjir serta kawasan berdekatan tebing sungai semasa hujan lebat yang berterusan dan semasa kejadian air pasang. Orang ramai, termasuk pemandu di jalan raya dan pelaut, adalah dinasihatkan supaya mengambil langkah sewajarnya demi keselamatan semua semasa keadaan cuaca aktif.

Active weather conditions are expected from this evening (09/09/2025) until Sunday (14/09/2025). Occasional heavy showers or thundershowers are expected, affecting many areas of the country with wind gust of up to 45 km/h in or near heavy thundershowers. Risk of flash flood especially at low-lying and flood prone areas as well as near the river banks during continuous heavy rain and also during high tide. The general public, including road users and mariners, are advised to take necessary precautions to ensure safety during active weather conditions.

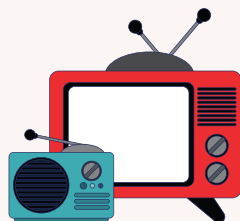


جاڤاڤي چوليا بروني دوله
BDMD
Brunei Darussalam

Dikeluarkan oleh: Pusat Ramalan Cuaca
Talian Cuaca Tel. No:
114 2345567

Dimanakah Amaran Cuaca & Nasihat Cuaca Dapat Diperolehi?

- Aplikasi Mudah Alih **BruneiWX**. (Muat turun dari *Google Play* dan *Apps Store*)
- **Laman Sesawang**: www.met.gov.bn
- **Facebook**: @bruneiweather
- **Instagram**: @bruneiweather
- **Telegram Channel**: @Brunei Weather
- **WhatsApp Channel**: @Brunei Weather
- **Rangkaian Televisyen & Radio Tempatan Brunei (RTB)**



7.1(d) Tips Memandu Dengan Selamat Bagi Setiap Senario Cuaca



Ketika Hujan

- Perlahankan kenderaan dan patuhi had laju;
- Hidupkan lampu kenderaan awda, walaupun pada hari siang;
- Jangan menggunakan jalan yang terjejas dengan banjir sekiranya awda tidak mengetahui kedalaman air tersebut;
- Menekan brek dengan perlahan bagi mengelakkan kenderaan awda tergelincir;
- Periksa brek dan pedal gas kenderaan selepas melepasi kawasan banjir;
- Memberi perhatian yang lebih pada pemanduan awda terutamanya ketika menukar lorong atau melalui selekoh yang tajam.



Ketika Angin Kencang

- Perlahankan kenderaan dan patuhi had laju,
- Mengetahui dari mana hala angin tersebut datang untuk mengelakkan awda memandu ke arah yang salah,
- Beri perhatian sepenuhnya kepada cara pemanduan awda terutamanya melalui bukit yang curam,
- Cuba untuk tidak memandu bersebelahan dengan trak, treler dan motosikal. Kenderaan tersebut dapat menghasilkan angin yang dapat menjejaskan pemanduan awda,
- Elakkan dari mengambil sudut dan selekoh yang tajam.



Ketika Panas Terik

- Perlahankan kenderaan dan patuhi had laju,
- Jika penutup matahari tidak mencukupi, adalah lebih baik untuk menyimpan penghalang matahari simpanan di dalam kereta awda,
- Pastikan cermin kereta awda bersih,
- Kerap memeriksa pengukur suhu kereta awda bagi mengelakkan panas yang keterlaluan,
- Jangan sesekali meninggalkan anak kecil ataupun haiwan peliharaan di dalam kereta ketika meletakkan kereta



Kabus Tebal (Fog)

- Perlahankan kenderaan dan patuhi had laju,
- Hidupkan fog light kereta awda dan berwaspada terhadap orang dan benda yang ada di sekeliling ketika memandu,
- Jangan menggunakan lampu high beam kenderaan awda,
- Mengekalkan jarak yang selamat antara kereta awda dan kereta di hadapan;
- Gunakan garisan yang terdapat di jalan raya sebagai panduan awda ketika memandu.



7.2 Gangguan Bekalan Elektrik

Berikut ini adalah beberapa langkah persediaan bagi menangani gangguan pada bekalan elektrik.



7.2(a) Langkah-Langkah Yang Perlu awda Buat;

- Keluarkan radio dan lampu suluh yang menggunakan bateri daripada beg kecemasan.
- Hidupkan radio awda bagi mendapatkan maklumat terkini tentang gangguan bekalan elektrik.
- Melayari laman sesawang melalui aplikasi dan laman sosial seperti Facebook dan Instagram **@TD123 (Talian Darussalam)** atau menghubungi **Talian Darussalam 123** atau melalui email des.enquiries@des.gov.bn.

7.2(b) Kerosakan Lif Dan Menyelamat Mangsa

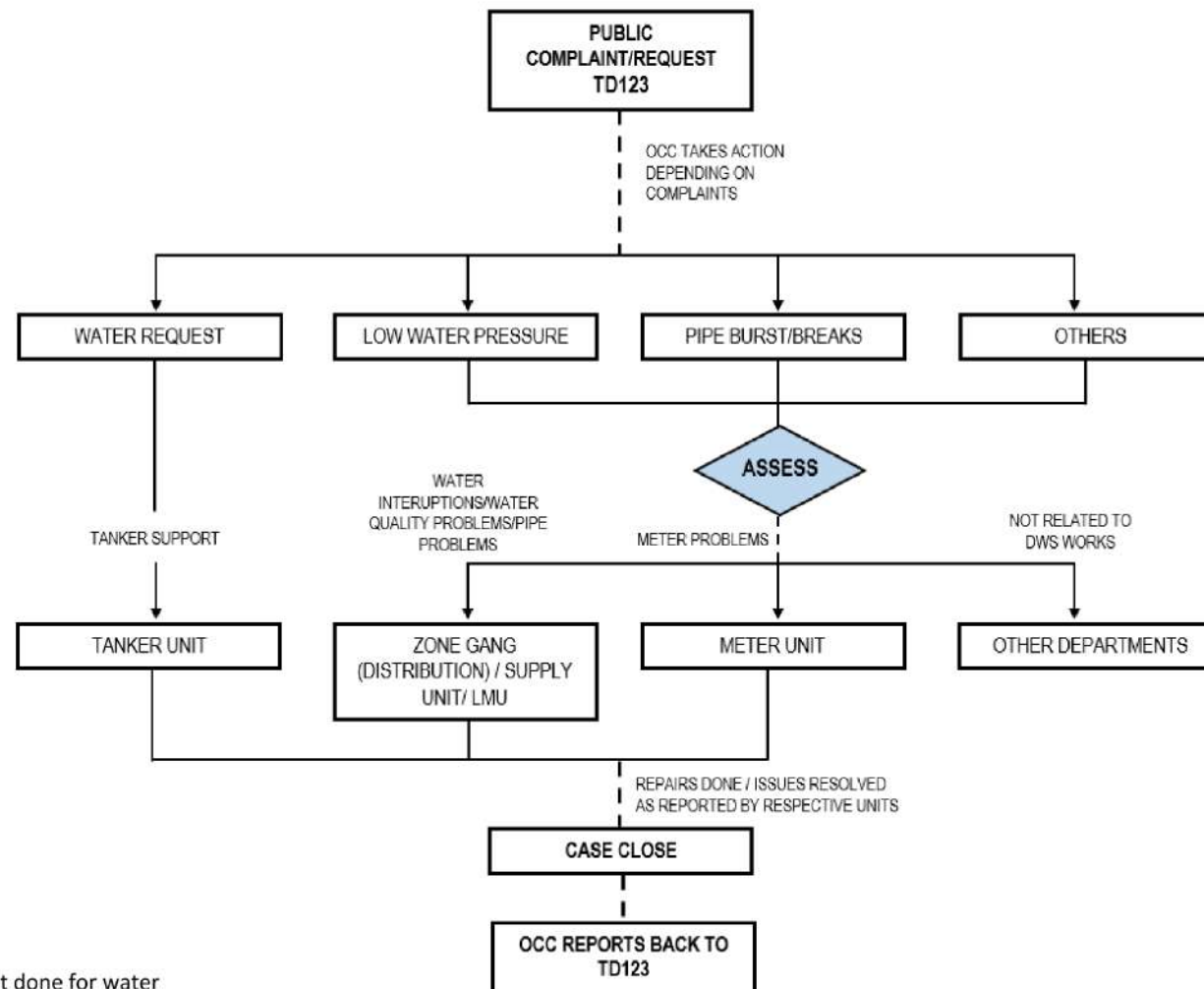
- Hubungi talian 995 untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat jika terjadinya gangguan bekalan elektrik dan terdapat orang terperangkap.
- Orang awam tidak harus mencuba menyelamatkan mangsa yang terperangkap dalam lif kerana mereka tidak terlatih dan tidak mempunyai peralatan yang sesuai bagi menyelamatkan mangsa.
- Mereka yang terperangkap dalam lif harus bertenang, tekan butang kecemasan dalam lif dan tunggu bantuan tiba.

7.2(c) Memandu Ketika Lampu Jalan Raya Gelap

- Pandu dengan perlahan dan tumpukan lebih perhatian pada pengguna jalan raya yang lain.
- Pastikan lampu depan kenderaan awda menyala setiap masa.

7.3 Gangguan Bekalan Air

TATACARA PENGENDALIAN ADUAN



❖ RTB Announcement done for water interruptions by pipe repairs

7.4 Fenomena Air Kemerah-Merahan

Fenomena air kemerah-merahan (red tide) biasanya berlaku pada musim kemarau selepas berlakunya hujan lebat dan kesan dari suhu rendah berpanjangan pada musim hujan. Semasa fenomena ini, air laut kelihatan berwarna merah kecoklatan akibat ledakan pertumbuhan dinoflagellate bertoksik kerana adanya pertambahan nutrien dalam air laut.



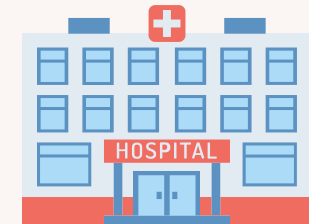
7.4(a) Jenis Tanda-Tanda Keracunan Untuk Amaran Awam

1. Tanda Awal	2. Tanda Sederhana	3. Tanda Serius
• Rasa menyucuk-nyucuk (penat) tebal sekeliling bibir dan merebak ke kawasan muka, leher, dan bahagian badan yang lain. • Sakit kepala dan pening. • Rasa loya, muntah dan cirit-birit.	• Pergerakan tangan dan kaki yang tidak seimbang. • Rasa seperti dicucuk dengan jarum pada hujung jari, tangan dan kaki. • Sukar untuk bernafas. • Percakapan yang tidak menentu.	• Anggota badan terlalu lemah dan lumpuh. • Denyutan nadi yang tinggi. • Terlalu susah untuk bernafas dan lemah perjalanan jantung. • Boleh membawa maut.

7.4(b) Apabila Keracunan



- Memberi pertolongan pernafasan jika mangsa tidak dapat bernafas secara normal.
- Gejala mungkin muncul dalam beberapa minit, biasanya dalam masa 2 jam, selepas pengambilan ikan dan kerang yang beracun, pada penghujung seksyen.
- Menggalakkan mangsa muntah secepat mungkin melalui:
 1. Makan banyak garam atau putih telur.
 2. Minum air kelapa bercampur gula merah.
 3. Dapatkan rawatan dengan segera di pusat kesihatan atau hospital yang berdekatan.

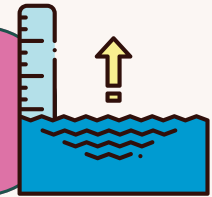


7.4(c) Langkah-Langkah Yang Perlu Diambil

- Patuhi nasihat dan amaran yang diberikan oleh Jabatan Perikanan dan Jabatan Perkhidmatan Kesihatan.
- Jangan makan semua jenis ikan-ikan kecil seperti rumahan, tamban, aur-aur atau yang menyerupainya daripada kawasan yang terlibat dan yang tidak diketahui tempat asalnya.
- Jangan makan semua jenis kerang-kerangan seperti kupang, tiram, tembayangan dan lain-lain daripada kawasan yang terlibat atau tidak diketahui tempat asalnya.
- Sebagai langkah berjaga-jaga, awda diingatkan untuk membuang perut, insang dan organ dalaman ikan-ikan kecil sebelum dimasak.
- Ikan-ikan besar seperti tenggiri, bakulan, ikan merah dan udang, sotong serta ketam adalah selamat untuk dimakan kecuali ada larangan mengenainya.
- Buang ikan dan kerang-kerangan yang terjejas. Jangan makan atau masak ikan dan kerang yang terjejas kerana racun tidak akan musnah dengan memasak atau membekukannya.

7.5 Air Pasang Tinggi

Air Pasang Tinggi adalah merupakan fenomena yang sering terjadi di negara ini pada penghujung bulan Disember setiap tahun. Kebiasaan air pasang tinggi dipercayai akan mencapai dari 2.3 meter hingga 2.7 meter.



7.5 (A) AMARAN KEPADA ORANG AWAM

- Amaran akan dikeluarkan oleh Pihak Berkuasa Maritim dan Pelabuhan Brunei Darussalam (MPABD) apabila air pasang tinggi berlaku melalui media massa dan elektronik.
- Hujan turun berterusan.
- Berwaspada terutama bagi penduduk kawasan Kampong Ayer dan persisiran Sungai Brunei untuk mengambil langkah berhati-hati semasa kejadian air pasang tinggi pada setiap bulan Disember setiap tahun.



7.5 (B) APABILA AIR PASANG TINGGI

- Penduduk Kampong Ayer dinasihatkan sentiasa berwaspada dan memata-matai ahli keluarga khususnya kanak-kanak.
- Kanak-kanak dilarang bermain atau merayau-rayau di atas titian dan tebing sungai terutama ketika kejadian air pasang serta hujan.
- Penduduk yang tinggal di tebing-tebing sungai disarankan untuk sentiasa berhati-hati dan berjaga-jaga kerana berkemungkinan berlaku sesuatu yang tidak disangka ketika air pasang tinggi.
- Semua nakhoda dinasihatkan membunyikan hon bila jarak penglihatan kurang ketika hujan.
- Lampu-lampu hendaklah dinyalakan dan berlayar dengan perlahan ketika melintasi persekitaran pinggir sungai dan kampung air

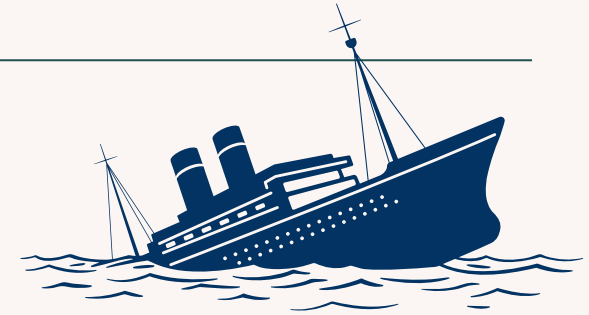
7.6 KEMALANGAN DI LAUT

LANGKAH 1

JIKA TERDAPAT ORANG YANG HILANG.

Laporkan kepada:

- Pusat Menyelaras Mencari dan Menyelamat Kebangsaan, Jabatan Penerbangan Awam,
- Maritime Emergency Response Centre (MERC), MPABD.
- Balai Polis Diraja Brunei yang berdekatan.
- Sila nyatakan:
- Nama pelapor dan alamat, serta nombor telefon.
- Sila nyatakan keterangan mengenai nama, umur dan keterangan fizik orang yang hilang
- Di mana dipercayai kali terakhir dilihat /perhubungan dibuat.
- Apa bekalan makanan/minuman yang dibawa.
- Apa jenis peralatan yang dibawa (survival, communication dan sebagainya).
- Apa jenis kenderaan yang digunakan (saiz, warna dan sebagainya).



JIKA HILANG AKIBAT ATAU HASIL DARI SESUATU KEJADIAN

- Nyatakan apa kejadian (incident/accident)
- Bila berlaku
- Tempat kejadian
- Magnitud kejadian (anggaran)
- Berapa jumlah orang yang dipercayai hilang atau belum diketahui keadaannya.



DEPARTMENT OF CIVIL AVIATION
MINISTRY OF TRANSPORT AND INFOCOMMUNICATIONS



LANGKAH 2

- Sila tunggu di tempat masing-masing untuk sebarang pertanyaan dan maklumat selanjutnya.
- Sila maklumkan jika ada sebarang maklumat atau perkembangan baru yang diperolehi.



LANGKAH 3

Awda akan dimaklumkan mengenai hasil operasi mencari dan menyelamatkan yang dilaksanakan.



7.7 Jika Awda Terperangkap Di Bawah Timbunan Runtuhan

- Berlindung di bawah perabot kukuh yang mempunyai ruang untuk bernafas serta dapat melindungi daripada objek jatuh.
- Jika tidak dapat, rapatkan diri ke dinding tanpa tingkap kaca.
- Gunakan selimut, kotak atau bahan lain untuk lindungi diri daripada serpihan kaca dan runtuhan kecil.



- Jika boleh, jauhi diri dari kawasan atau benda yang tidak stabil.
- Jangan kemana-mana jika awda berada di dalam sebuah tempat selamat.
- Sentiasa bertenang, berjaga-jaga dan responsif terhadap panggilan daripada penyelamat.



- **Jangan menjerit tanpa sebab** – elakkan tersedut habuk yang membahayakan.
- Gerakkan jari tangan dan kaki sekerap mungkin untuk bantu peredaran darah dan cegah darah beku.
- Kuatkan semangat dengan mengingati orang tersayang



8. ANCAMAN ANTRAKS (ANTHRAX)



Antraks ialah sejenis penyakit berpunca daripada kuman tertentu. Dalam konteks keselamatan awam, kuman ini boleh dijadikan serbuk dan dihantar melalui surat atau bungkusan. Walaupun tidak mudah berjangkit antara manusia, akan tetapi Antraks boleh dijangkiti melalui kontak dengan haiwan atau produk dijangkiti, penyedutan spora, makan makanan tercemar dan sentuhan kulit luka. Oleh yang demikian, ia tetap dianggap sebagai ancaman serius yang boleh menimbulkan panik serta mengganggu ketenteraman awam.

Meskipun Negara Brunei Darussalam **belum pernah** mengalami insiden antraks, kita sering mendengar laporan tentang ancaman keselamatan ini di negara lain.

Situasi ini mengingatkan kita bahawa menjaga keselamatan adalah tanggungjawab bersama. Dengan sentiasa berwaspada dan mengambil langkah berjaga-jaga, kita dapat memastikan Negara Brunei Darussalam terus kekal aman dan makmur.



LANGKAH-LANGKAH YANG PERLU AWDA BUAT



8.1 (a) Mengenalpasti sampul surat atau bungkusan yang diragukan mengandungi Antraks.



Sampul surat atau bungkusan yang mencurigakan mungkin mempunyai beberapa petunjuk seperti berikut:

- **Tempat Asal** - cap pos atau nama pengirim adalah luar biasa, tidak diketahui atau tiada alamat lanjut yang diberikan;
- Bayaran pos yang berlebihan atau tidak mencukupi;
- Surat atau bungkusan kelihatan berat dan tebal;
- Kandungan - kekakuan atau kelembutan kandungan; mengandungi wayar atau komponen yang menonjol; pembungkus luar atau sampul surat berminyak; terasa seperti mengandungi bahan serbuk (jangan bengkokkan secara berlebihan apabila memeriksa);
- Berbau badan atau bau lain yang mencurigakan;
- Tulisan pengirim luar biasa atau menunjukkan gaya asing yang tidak biasa diterima oleh penerima;
- Perkataan atau nama biasa yang tersalah eja;
- Huruf-huruf blok yang di sapu.





LANGKAH-LANGKAH YANG PERLU AWDA BUAT

8.1 (b) Sekiranya Awda Mengesyaki Bahawa Sebuah Artikel Mengandungi Antraks



- Hubungi **995** untuk **Jabatan Bomba dan Penyelamat**. Maklumkan kepada kakitangan atau pengurus keselamatan premis jika awda berada di dalam bangunan/rumah.
- **Jangan** pegang artikel secara langsung, menghidu atau mendedahkan kandungannya, atau mencuba untuk membersihkan kandungan yang tertumpah jika ada.
- Jika sampul surat atau bungkusan telah **dibuka**, **tutup** kandungan yang terdedah atau tertumpah dengan **penutup plastik, kain, kertas** atau **tong sampah** dengan segera, **jangan** alihkan penutup tersebut sehingga pihak berkuasa sampai.
- Matikan suis kipas dan pengudaraan di dalam kawasan yang terjejas.
- Tinggalkan bilik dan tutup pintu bagi menghalang orang dari masuk.
- Cuci tangan dan mana-mana kulit yang terdedah dengan menggunakan sabun dan air.
- Mandi dengan menggunakan air dan sabun dan tukar kepada pakaian bersih; Seboleh-bolehnya masukkan semua pakaian yang tercemar ke dalam beg plastik.
- Jika awda dan ahli keluarga jatuh sakit, dapatkan nasihat perubatan di hospital yang berdekatan atau hubungi **991** untuk **ambulans**.



9. ANCAMAN BOM BUATAN SENDIRI ATAU IMPROVISED EXPLOSIVE DEVICE (IED)



Meskipun Negara Brunei Darussalam kekal aman daripada insiden bom, kita sering mendengar berita sedih mengenai kehilangan nyawa dan kemusnahan akibat letupan di negara lain. Ini mengingatkan kita bahawa keselamatan adalah tanggungjawab bersama. Dengan sentiasa berwaspada dan mengambil langkah berjaga-jaga, kita dapat memastikan Negara Brunei Darussalam terus kekal aman dan makmur.



9.1 MEMAHAMI ANCAMAN BOM ATAU BAHAN LETUPAN

Ancaman bom atau bahan letupan boleh datang dalam pelbagai bentuk, daripada bungkusan yang mencurigakan hingga amaran bom. Walaupun amaran itu mungkin palsu, ia mesti diambil serius.



9.2 Jika Awda Melihat Barang Yang Mencurigakan

1

Jauhkan diri & beri amaran

Elakkan menyentuh atau memindahkan objek mencurigakan, segera menjauh dan maklumkan kepada orang lain.

2

Jangan guna peranti elektronik

Elakkan menggunakan telefon bimbit, radio atau alat elektronik berhampiran objek.

3

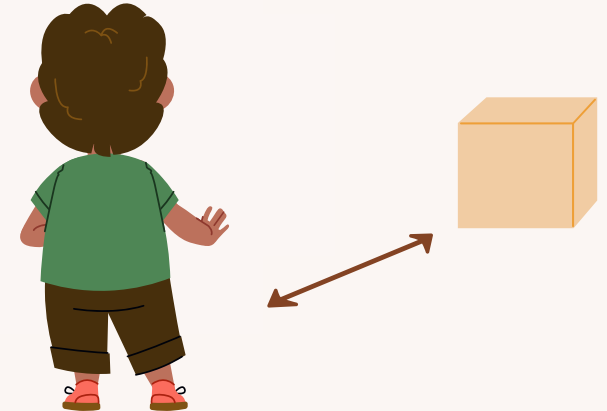
Ikut arahan & berpindah

Patuhi arahan pasukan kecemasan dan bergerak ke kawasan selamat sekurang-kurangnya 500 meter dari lokasi.

4

Hubungi pihak berkuasa

Telefon 993 (Polis Diraja Brunei) dan berikan butiran jelas seperti bentuk, saiz, warna dan lokasi objek.



9.3 Jika Awda Menerima Ancaman Bom Melalui Telefon



1

Jangan cemas atau panik.

2

Bawa bertenang dan berikan isyarat kepada seseorang yang berdekatan untuk melaporkan kepada Polis.

3

Kekalkan perbualan dengan pemanggil selama mungkin dan usahakan untuk mendapatkan maklumat yang jelas serta kata-kata tepat yang digunakan dalam membuat ancaman.

Usahakan untuk mendapatkan maklumat daripada pemanggil seperti:

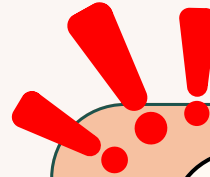
4

- ☒ **Waktu jangkaan letupan bom**
- ☒ **Lokasi bom diletakkan**
- ☒ **Jenis dan rupa bentuk bom**
- ☒ **Apakah yang mencetuskan bom untuk meletup.**
- ☒ **Jika dia sendiri meletakkan bom dan tanyakan mengapa.**
- ☒ **Apakah pesanan yang cuba disampaikan dan kepada siapa.**
- ☒ **Nama dan lokasi terkini.**



9.4 Selepas Panggilan Tamat

- Segera hubungi talian 993 untuk Pasukan Polis Diraja Brunei dan bersedia untuk membantu siasatan dengan memberikan semua maklumat yang dicatat.
- Segera laporkan kepada pegawai atasan atau pihak keselamatan di tempat awda dan jangan sebarkan maklumat kepada umum atau media sosial untuk mengelakkan panik.

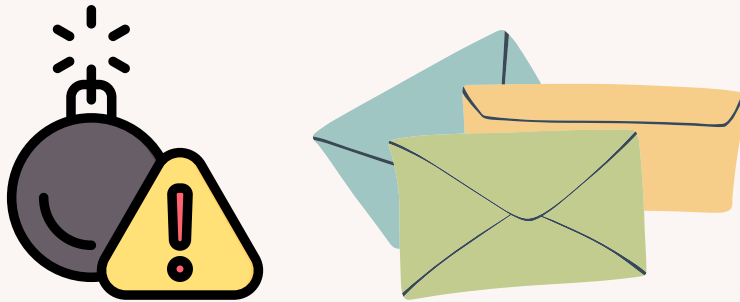
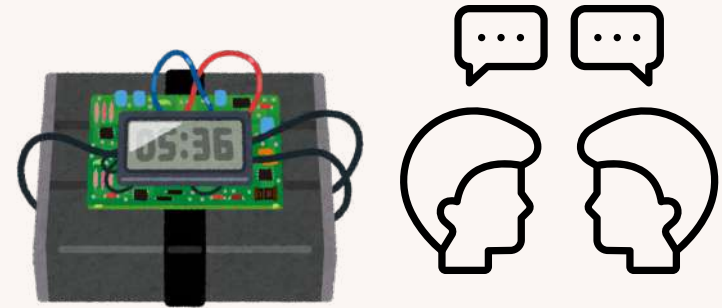


9.5 Perkara Yang Perlu Diambil Perhatian

- Ciri-ciri suara pemanggil (contohnya nada, lelaki atau perempuan dewasa atau kanak-kanak).
- Bahasa dan loghat (contohnya orang setempat atau orang asing).
- Cara percakapan (contohnya, laju, tersekat-sekat, tenang, emosi atau marah).
- Bunyi latar belakang di persekitaran (contohnya trafik, muzik, pengumuman, teriakan dan lain-lain).
- Jangan membuat si pemanggil marah atau mengancamnya dengan apa cara pun.

9.6 Jika Awda Menerima Ancaman Bom Secara Bersemuka

Ingatkan seberapa banyak ciri-ciri orang yang membuat ancaman dan tuliskan apa yang diperkatakan secepat mungkin. Ikuti prosedur yang telah diterangkan sebelum ini untuk menyampaikan ancamannya kepada pihak polis.



9.7 Jika Awda Menerima Ancaman Secara Bertulis

Jangan benarkan orang lain untuk menyentuh bahan ancaman yang diterima dan ikuti prosedur yang telah diterangkan sebelum ini.

9.8 Jika Awda Menerima Ancaman Melalui E-mel atau Mesej di Media

- Jangan balas, hantar atau padam e-mel atau mesej tersebut.
- Ambil maklum alamat e-mel pengirim atau nama pengguna atau ID pengirim mesej di media sosial.
- Jika awda pernah berinteraksi dengan orang yang membuat ancaman, simpan log-log interaksi sejak 7 hari sebelum ancaman dibuat dan 48 jam selepas ancaman telah dibuat.



9.9 Jika Awda Menerima Surat Atau Bungkusan Yang Mencurigakan

1

Kenali tanda-tanda mencurigakan

- Tiada maklumat pengirim yang jelas.
- Berat atau berbonggol tidak sekata.
- Bau pelik, ada kesan minyak, serbuk atau cecair.
- Alamat ditulis dengan cara yang pelik atau berlebihan menggunakan pita pelekut dan setem

2

Apa yang perlu dilakukan?

- Jangan buka, sentuh, atau goncang bungkusan.
- Letakkan bungkusan di permukaan yang rata, jangan pindahkan.
- Maklumkan kepada pihak atasan dan anggota yang ada dikawasan tersebut.
- Segera kosongkan kawasan sekeliling dan jauhkan diri.
- Jangan gunakan telefon bimbit atau peranti elektronik berhampiran bungkusan.
- Hubungi **993 (Polis Diraja Brunei)** dengan segera dan berikan maklumat jelas: lokasi, rupa bentuk dan ciri-ciri bungkusan.

3

Langkah Seterusnya

- Ikut arahan pihak berkuasa sepenuhnya.
- Jangan kembali ke lokasi sehingga disahkan selamat oleh pasukan keselamatan.

PERINGATAN:

BAHAWA KEBANYAKAN BOM DIBUAT AKAN MELETUP APABILA BUNGKUSAN LUARNYA DIBUKA ATAU DIKOYAK.



9.10 RANCANGAN EVAKUASI DARI KAWASAN BERISIKO

1

Bertenang & Bergerak Teratur: Bawa keperluan asas sahaja, jangan panik, gunakan tangga (bukan lif), berjalan cepat tetapi jangan berlari, dan bantu kanak-kanak, warga tua serta orang kurang upaya.

2

Utamakan Keselamatan: Tinggalkan bangunan/struktur rosak, jauhi kawasan letupan, dan bersurai segera bagi mengelak serangan susulan. Elakkan penggunaan telefon bimbit atau peralatan elektronik kerana boleh mencetuskan letupan kedua.



3

Berhati-hati Dengan Bahaya Susulan: Waspada terhadap serpihan, kaca pecah, asap toksik, kebakaran, kebocoran paip gas/air dan kabel elektrik terdedah. Biarkan laluan kosong untuk kenderaan kecemasan.

4

Tindakan Selepas Letupan: Pastikan keselamatan diri sebelum membantu orang lain. Jika terlatih, beri rawatan cemas di tempat kejadian; jika tidak, jauhi kawasan bahaya dan laporkan lokasi mangsa kepada penyelamat.



PERINGATAN:
JANGAN SEBARKAN MAKLUMAT YANG TIDAK SAHIF MENGENAI KEADAAN ITU.



10. KESELAMATAN PENGANGKUTAN AWAM

Sistem pengangkutan awam adalah sasaran yang mudah bagi para pengganas dan mengambil langkah berjaga-jaga adalah sangat penting. Sekiranya terdapat ancaman kepada nyawa atau kecederaan, hubungi 993 untuk Pasukan Polis Diraja Brunei, 995 untuk Jabatan Bomba dan Penyelamat dan 991 untuk Perkhidmatan Ambulans.

10.1 Jika Awda Melihat Sesuatu Atau Sesiapa Yang Meragukan

- Hubungi **993 untuk Pasukan Polis Diraja Brunei** atau beritahu kakitangan keselamatan.
- Hubungi **991 untuk Perkhidmatan Ambulans** sekiranya ada seseorang yang cedera atau nyawa mereka terancam.
- Pastikan awda tidak terdedah kepada sebarang risiko atau ancaman keselamatan.
- Bertenang dan sentiasa berfikir sebelum bertindak.

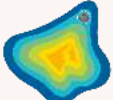




11. NOMBOR-NOMBOR PENTING/KECEMASAN

IMPORTANT

	PERKHIDMATAN AMBULANS	991
	PASUKAN POLIS DIRAJA BRUNEI	993
	JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT	995
	TALIAN DARUSSALAM 123	123

 DEPARTMENT OF CIVIL AVIATION MINISTRY OF TRANSPORT AND INFOCOMMUNICATIONS	PUSAT MENYELARAS MENCARI DAN MENYELAMAT KEBANGSAAN / NATIONAL SEARCH AND RESCUE COORDINATION CENTRE (NSARCC)	998 2332600
 MPABD	PIHAK BERKUASA MARITIM DAN PELABUHAN BRUNEI DARUSSALAM (MPABD)	16661
 BDMD Brunei Darussalam Meteorological Department	TALIAN CUACA	114