

UnI@SIHAT

100-UiTMSEL(HEP/UKES:8/9) . EDISI 2 (JUL - DIS 2025)



Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh dan salam sejahtera,

Segala puji dan syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan limpah kurnia-Nya, **Buletin Wacana Sihat Warga Hebat Edisi Kedua** berjaya diterbitkan. Penerbitan buletin ini merupakan salah satu medium penting untuk Unit Kesihatan dalam menyampaikan maklumat kesihatan, inisiatif semasa dan usaha berterusan bagi memperkasa kesejahteraan warga UiTM Cawangan Selangor.

Sepanjang tahun 2025, pelbagai aktiviti dan program kesihatan telah berjaya dilaksanakan hasil sokongan dan kerjasama berterusan daripada semua pihak. Sehubungan dengan itu, diharapkan agar komitmen ini dapat diteruskan dan diperkukuhkan lagi pada tahun 2026 demi membentuk sebuah komuniti kampus yang lebih sihat, prihatin dan sejahtera selaras dengan aspirasi universiti.

Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih dirakamkan kepada seluruh warga Unit Kesihatan dan semua pihak yang telah menyumbang tenaga, idea serta kepakaran dalam menjayakan penerbitan buletin ini. Semoga segala usaha dan inisiatif yang dilaksanakan ini dapat menjadi pemangkin kepada pembudayaan gaya hidup sihat di kalangan warga UCS ke arah kesejahteraan institusi secara holistik.

Sekian, terima kasih.

"Sihat Akal, Sihat Fizikal, Sihat Emosi -
Warga Hebat, Negara Maju."



Dr. Saliana Sadi
Ketua Unit Kesihatan
UiTM Cawangan Selangor
Kampus Puncak Alam & Kampus Puncak Perdana

SIDANG REDAKSI

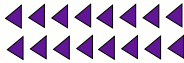
PENASIHAT
DR SALIANA SADI

KETUA EDITOR
DR ERNIE ROZAINI SULAIMAN

PENYELARAS
MUHAMMAD SHAZWAN ZULKEPLI

PENYUNTING
AFIZA SUKARTI
NUR FAZERA MOHD NORDIN

PENGARANG
RAHMATON HIDAYAH HASHIM
MUHAMMAD ALIFF AIMAN AHMAD
NADIAH JAAFAR
BIBI NUR AISYAH AHMAD SHAH
ZAINATOLNADIAH HAPIPI



PROGRAM KARNIVAL KESIHATAN@UCS 2025 - “KESIHATAN WARGA : TANGGUNGJAWAB BERSAMA”

dengan kerjasama Perpustakaan Tun Abdul Razak (PTAR), Unit Psikologi & Kaunseling, Pusat Darah Negara, Pejabat Kesihatan Daerah Kuala Selangor, Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK), Fakulti Sains Kesihatan, serta persatuan pelajar seperti Bulan Sabit Merah Malaysia (BSMM), Program Remaja Sihat (PROSIS), dan penaja korporat Big Pharmacy Eco Grandeur.

Tujuan program diadakan adalah untuk meningkatkan kesedaran terhadap kepentingan penjagaan kesihatan, menggalakkan gaya hidup sihat dalam kalangan warga kampus dan komuniti setempat serta dapat memperkukuh kerjasama strategik antara UiTM dan agensi luar.

Sepanjang program berlangsung, pelbagai aktiviti telah dijalankan seperti derma darah, pemeriksaan kesihatan percuma, pameran kesihatan, cabutan bertuah, teka dan menang jumlah jarum, kuiz Kahoot! dan ceramah dari AADK, Ceramah Perdana oleh Tuan Syamsul Amri @ Syamsul Debat dan forum psikologi yang disampaikan oleh Tuan Hj Sulaiman Selamat daripada Unit Psikologi & Kaunseling.

Majlis perasmian telah disempurnakan oleh Dr. Wan Noraini Wan Mohamed Noor, Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam), dan diiringi oleh Profesor Dr. Mohd Hafiz Mohd Hanafiah, Timbalan Rektor (iCARE) Menjalankan Tugas Timbalan Rektor HEP. Majlis turut menyaksikan penyampaian sijil dan plak penghargaan kepada rakan strategik dan penaja seperti TRIplc Sdn. Bhd., Taraf Synergy Sdn. Bhd., Big Pharmacy Eco Grandeur dan Pharmaniaga Logistics Sdn. Bhd. dengan jumlah keseluruhan penajaan sebanyak RM 2,800.00, tiga (3) hamper bernilai RM50 setiap satu dan 100 buah beg cenderahati.



Tarikh	Tempat	Jumlah peserta
04-05/11/2025	Dewan Serbaguna PFI, UCS & Perpustakaan Tun Abdul Razak (PTAR) UCS	671 pengunjung di Dewan Serbaguna dan 189 orang penderma darah di PTAR



PROGRAM UiTM HEARTBEAT HEROES 2025 (Empowering Lifesaving Action) dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Pelajar/ Unit Kesihatan bersama Hospital Al-Sultan Abdullah UiTM (HASA) dan Fakulti Perubatan.

Program 'The Heartbeat Heroes' merupakan projek perintis hasil kolaborasi bersama Bahagian Hal Ehwal Pelajar, Unit Kesihatan, Fakulti Perubatan dan Hospital AL-Sultan Abdullah (HASA) UiTM untuk mewujudkan *heartsafe campus* iaitu persekitaran kampus yang selamat untuk mangsa *cardiac arrest*, di samping memperkasa warga kampus (staf dan pelajar) untuk menjadi *first responder* di komuniti masing-masing dan seterusnya akan melibatkan pemasangan peranti *Automated External Defibrillator* (AED) di sekitar kawasan kampus yang telah dikenal pasti pada tahun kedua pelaksanaan program ini.

Tarikh	Tarikh / Tempat	Jumlah peserta
STAF	09/09/2025 - Dewan Anggerik Sari (Perasmian)	44
	23/09/2025 - Dewan Anggerik Sari	65
	14/10/2025 - Dewan Serbaguna Kolej Rafflesia	26
	JUMLAH	135
PELAJAR	11/10/2025 - Dewan Serbaguna Kolej Rafflesia	1033
	15/11/2025 - Dewan Serbaguna Kolej Rafflesia	551
	06/12/2025 - Dewan Berlian (Perasmian Penutup)	704
	JUMLAH	2288



UiTM HEARTBEAT HEROES
Empowering Lifesaving Action

Sertai Heartbeat Heroes!
Belajar CPR Secara **PERCUMA!**

- ▼ Pelajari kemahiran asas menyelamatkan nyawa melalui *Hands-Only CPR* dan penggunaan *Automated External Defibrillator* (AED)

Kenapa Perlu Sertai?

- ▼ Ketahui cara bertindak dalam *cardiac arrest*
- ▼ Yakini menggunakan AED dengan betul
- ▼ Latihan praktikal secara *hands-on*
- ▼ Terbuka kepada semua staf & pelajar UiTM — tiada pengalaman diperlukan!

Tempat terhad bagi setiap sesi — daftar segera!

Latihan ini PERCUMA dan sijil penyertaan akan diberikan



PROGRAM KESEJAHTERAAN REMAJA BEBAS HIV RED FLAG : HIV DAN BELIA

dengan kerjasama Unit HIV/STI Pejabat Kesihatan Daerah Kuala Selangor, Fakulti Perubatan UiTM, Organisasi Bukan Kerajaan (NGO), Unit Pengurusan Kolej serta Kelab Program Siswa Sihat (PROSIS) UiTM Cawangan Selangor.

Penganjuran program ini adalah selaras dengan matlamat nasional dan global untuk meningkatkan kesedaran masyarakat terhadap bahaya jangkitan HIV serta memperkukuh langkah pencegahan dalam kalangan belia, khususnya mahasiswa universiti. Program ini juga menyokong aspirasi negara ke arah 'Zero New HIV Infection by 2030'.

OBJEKTIF PROGRAM

1. Memberi kesedaran dan pendidikan mengenai jangkitan HIV meliputi risiko, pencegahan serta penghapusan stigma terhadap individu yang dijangkiti.
2. Menekankan bahaya aktiviti berisiko tinggi yang boleh menjurus kepada jangkitan HIV dan penyakit kelamin.
3. Memperkenalkan akses kepada perkhidmatan kesihatan dan saringan HIV yang mudah kepada mahasiswa.
4. Meningkatkan nilai asertif dan kesedaran sendiri dalam kalangan belia terhadap amalan gaya hidup sihat dan selamat.
5. Mewujudkan jaringan kolaborasi strategik bersama agensi kerajaan dan NGO dalam usaha membendung penularan HIV dalam komuniti IPT.

Tarikh	Tempat	Jumlah peserta
11/10/2025	KOLEJ ZAMRUD BAIDURI	178
01/11/2025	KOLEJ RAFFLESIA	707
06/11/2025	KOLEJ JASMINE KPP	191
08/11/2025	KOLEJ DAHLIA	915
06/12/2025	KOLEJ ANGSAANA & CASUARINA	132





PROGRAM "LANGKAH SIHAT, HIDUP CERIA": SENAMROBIK@UCS

Program Senamrobik@UCS dengan tema Langkah Sihat, Hidup Ceria telah dianjurkan oleh Unit Kesihatan UiTM Cawangan Selangor, Kampus Puncak Alam.

Matlamat utama penganjuran adalah untuk memupuk budaya hidup sihat dalam kalangan warga UiTM, meningkatkan kecergasan fizikal dan mental, serta mengeratkan silaturahim melalui aktiviti riadah bersama. Program ini juga selaras dengan usaha UiTM untuk memperkasa kesedaran kesihatan dan kesejahteraan warga kampus.

78 orang peserta yang terdiri daripada staf dan pelajar UiTM Cawangan Selangor.



JAM LATIHAN DISEDIAKAN



PROGRAM PREMIS BERSIH DAN SELAMAT

Program Taklimat Premis Bersih dan Selamat (BeSS) telah dianjurkan oleh Unit Kesihatan UiTM Cawangan Selangor (UCS) Kampus Puncak Alam dengan kerjasama Bahagian Hubungan Industri, Komuniti, Alumni & Keusahawanan (iCARE) serta Jabatan Kesihatan Negeri Selangor.

Tujuan utama program ini adalah untuk memberi pendedahan kepada pengusaha premis makanan mengenai konsep dan keperluan pensijilan BeSS agar kebersihan serta keselamatan makanan di premis dalam kampus dapat ditingkatkan. Penganjuran ini juga bertujuan memastikan pengusaha premis lebih bersedia dalam memenuhi piawaian yang ditetapkan oleh pihak berkuasa kesihatan.

Majlis telah dirasmikan oleh Encik Mohd Faridz Riza Ash Ridzwan Ash, Penolong Pendaftar Kanan Bahagian Hubungan Industri, Komuniti, Alumni & Keusahawanan (iCARE).



Tarikh / Masa	Nama Penceramah	Tempat
21/08/2025 / 8.30 pagi - 12.30 petang	Puan Khadijaimi Imas, Pegawai Teknologi Makanan di Jabatan Kesihatan Negeri Selangor	24 orang peserta yang terdiri daripada pengusaha premis makanan



SESI KONSULTASI DAN TAKLIMAT PENGURUSAN REKOD & FAIL BERSAMA STAF UNIT KESIHATAN

Taklimat ini merupakan inisiatif proaktif Jabatan Arkib Universiti bagi memastikan pengurusan rekod UiTM Cawangan Selangor dilaksanakan secara sistematik dan mematuhi Akta Arkib Negara.

Taklimat ini memberi pendedahan tentang peranan jabatan, jenis rekod awam, pengurusan rekod aktif di pejabat serta proses pengelasan, penyimpanan dan pelupusan fail.



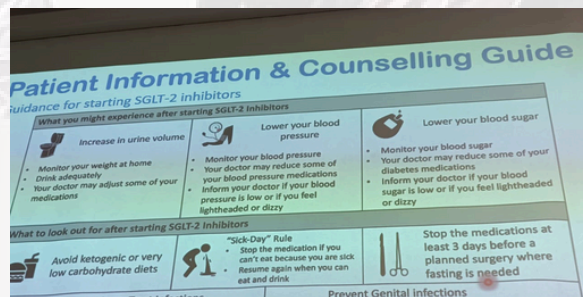
Tarikh / Masa	Nama Penceramah	Tempat
20/08/2025 12.30 – 1.30 Petang	Puan Siti Fazlina Mohamed Raffi Timbalan Ketua Pustakawan PTAR UCS	Bilik Mesyuarat Unit Kesihatan



PROGRAM LUNCH TALK UKES SIRI 4/2025 : LUSEFI FOR EARLY DIABETES

Tujuan penganjuran adalah untuk memperkenalkan Lusefi, ubat SGLT2 inhibitor yang mengandungi luseogliflozin, dipasarkan oleh HOE Pharmaceutical. Lusefi berfungsi membantu kawalan gula darah yang lebih stabil, melambatkan perkembangan penyakit diabetes, mengurangkan risiko komplikasi, serta mempunyai risiko hipoglisemia yang rendah.

Sesi ini turut memberi pendedahan kepada farmakoterapi terkini dan perkongsian amalan klinikal dalam pengurusan diabetes.



Tarikh / Masa	Nama Penceramah	Tempat
20/08/2025 1.30 – 2.30 Petang	Cik Nur Illia wakil dari Syarikat HOE Pharmaceutical	Bilik Mesyuarat Unit Kesihatan

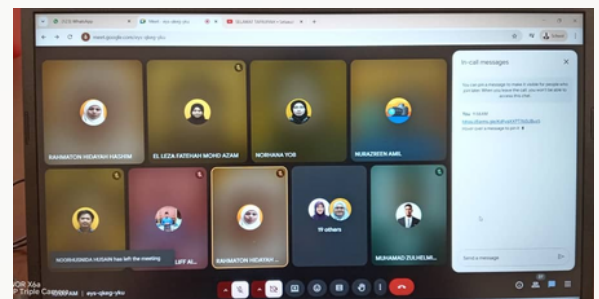


PROGRAM MAU'IZAH UKES 2025 - SIRI 3/2025

Program ini dianjurkan oleh Unit Kesihatan dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Islam UiTM Cawangan Selangor Kampus Puncak Alam dengan tajuk “Mensyukuri Nikmat Kebebasan” sempena Sambutan Bulan Kebangsaan yang ke-68.

Program ini diharapkan dapat memupuk semangat patriotisme dan semangat cintakan negara disamping sentiasa mensyukuri dan menghargai nilai kemerdekaan serta kebebasan yang telah dikecapi sehingga kini oleh warga Unit Kesihatan dan juga seluruh warga UiTM Cawangan Selangor.

Dihadiri oleh 33 orang staf dari pelbagai jabatan dari UiTM Cawangan Selangor Kampus Puncak Alam, Puncak Perdana, Shah Alam dan cawangan lain.



Tarikh / Masa	Nama Penceramah	Tempat
27/08/2025 09.00 – 10.00 Pagi	Ustaz Mohd Hafiz Mohd Hasan Timbalan Pendaftar Unit Hal Ehwal Islam UCS	Online Google Meet & Bilik Mesyuarat Unit Kesihatan



WEBINAR LET'S TALK MINDA SIHAT@UiTM SIRI 2/2025: KESEDARAN KESIHATAN MENTAL - BURNOUT DI TEMPAT KERJA: APA YANG PERLU ANDA TAHU?

Program ini bertujuan meningkatkan kesedaran warga UiTM tentang kepentingan menjaga kesihatan mental serta memahami isu burnout yang semakin kerap berlaku dalam kalangan staf dan pelajar.

Penceramah menerangkan definisi *burnout*, punca-puncanya serta kesan terhadap kesejahteraan mental dan prestasi kerja. Peserta turut didedahkan dengan strategi mengurus stres dan langkah pencegahan yang boleh diamalkan dalam kehidupan harian. Sesi soal jawab yang interaktif membantu peserta mendapatkan penjelasan lebih jelas berkaitan isu yang dibincangkan.

3,095 peserta, terdiri daripada staf UiTM, pelajar, dan orang awam.

Tarikh / Masa	Nama Penceramah	Tempat
31/10/2025 10.00 – 12.00 Tengah hari	Puan Syeriefza Zulaikha Asni, Pegawai Psikologi UiTM UCS	Facebook Live, Unit Kesihatan UCS



PROGRAM 'COUNSELLING AND WELLNESS OUTREACH COLLEGE TOUR'

Program 'Counselling and Wellness Outreach College Tour' di UiTM Kampus Puncak Alam, sebuah inisiatif khas yang dianjurkan dengan kerjasama Unit Psikologi & Kaunseling dan Unit Kesihatan bagi memperkasakan kesejahteraan mental, emosi, dan fizikal warga kampus khususnya pelajar-pelajar UiTM.

Program ini telah dijalankan di Kolej Rafflesia dan Kolej Dahlia. Antara pengisian program adalah sesi kaunseling kepada pelajar oleh Unit Psikologi & Kaunseling dan Unit Kesihatan melakukan saringan pemeriksaan kesihatan seperti tekanan darah dan BMI (berat dan tinggi) serta pameran kesihatan



Tarikh	Tempat	Jumlah peserta
15/10/2025	KOLEJ RAFFLESIA	115
12/11/2025	KOLEJ DAHLIA	216



PROGRAM 'ROAD TOUR ZERO AEDES'

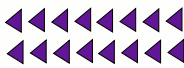
Program 'Road Tour Zero Aedes' ini berkonsepkan sebuah taklimat ringkas dan aktiviti gotong-royong "Cari & Musnah" tempat pembiakan nyamuk Aedes yang akan diadakan secara bersiri bagi mengukuhkan lagi pemahaman dan pengetahuan dalam warga kolej tentang perkara yang berkaitan dengan pengurusan pencegahan pembiakan nyamuk Aedes di kolej.

Antara objektif program ini adalah:

- Mengurangkan jumlah kes denggi melalui tindakan pencegahan yang berkesan,
- Memberi pendidikan kepada warga kolej mengenai penyakit denggi, gejala-gejalanya dan cara-cara pencegahan,
- Mengurangkan penyebaran penyakit denggi dengan meningkatkan kualiti pemantauan dan pengurusan kes denggi.

Tarikh	Tempat	Jumlah peserta
15/11/2025	KOLEJ ANGSA & CASUARINA	107
13/12/2025	KOLEJ DAHLIA	138





KOLABORASI

**PROGRAM LET'S TALK MINDA SIHAT@UiTM SIRI 2/2025:
PERTOLONGAN CEMAS PSIKOLOGI**

Program Pertolongan Cemas Psikologi (PCP) adalah satu inisiatif yang dijalankan untuk memberikan sokongan emosi dan psikologi kepada individu yang mengalami tekanan atau krisis. Program ini dijalankan bertujuan untuk meningkatkan kesedaran pelajar mengenai pentingnya kesihatan mental dan menyediakan bantuan segera kepada mereka yang memerlukannya.

Program ini disertai oleh 67 orang pelajar melalui dua sesi. Berdasarkan maklum balas program, pelajar telah memberikan maklum balas positif mengenai kandungan program dan keberkesanan latihan yang telah dijalankan.

Tarikh	Tempat	Jumlah peserta
11-12/06/2025	BILIK KULIAH 8 FAKULTI PENGURUSAN MAKLUMAT	67


PROGRAM DERMA DARAH KAMPUS PUNCAK PERDANA

Program Derma Darah Puncak Perdana telah dianjurkan oleh Unit Kesihatan Kampus Puncak Perdana dengan kerjasama Hospital Tengku Ampuan Rahimah (HTAR), Klang. Program ini telah berlangsung pada 06 November 2025, bermula jam 9.00 pagi hingga 4.00 petang, bertempat di Perpustakaan Tun Abdul Razak (PTAR), Kampus Puncak Perdana.

Program ini bertujuan untuk menggalakkan penglibatan pelajar dan kakitangan kampus dalam aktiviti pendermaan darah bagi membantu memenuhi keperluan tabung darah negara.

Seramai 114 orang peserta telah mendaftar untuk menyertai program ini. Daripada jumlah tersebut, 27 orang peserta telah ditangguhkan (defer) atas sebab-sebab tertentu, manakala 3 orang peserta telah dibatalkan.



PENGIKTIRAFAN & PENCAPAIAN

NAIB JOHAN Kategori IPTA / IPTS

Anugerah Pertandingan
Sudut Kitar Semula
Anjuran MPKS
28 Julai 2025
Majlis Perbandaran Kuala
Selangor

Majlis Anugerah Pertandingan Sudut Kitar Semula Daerah Kuala Selangor 2025 diadakan pada 30 Julai 2025 di MPKS. Unit Kesihatan mendapat tempat Naib Johan Untuk kategori IPTA/ IPTS. Tahniah untuk semua staf yang terlibat.

“EKSA Budaya Kita, Kitar Semula Tanggungjawab Kita!”



Pengiktirafan Bersih dan Selamat
(BeSS)
sempena Majlis Sambutan Hari
Keselamatan Makanan Sedunia
Peringkat Negeri Selangor 2025



PENGIKTIRAFAN & PENCAPAIAN

**Majlis Anugerah Cemerlang
UiTM Cawangan Selangor
2025**

4 Disember 2025

**Dewan Sri Alam,
Hotel UiTM Puncak Alam**



**NAIB JOHAN
Anugerah Amalan Lestari UCS**

**TEMPAT KETIGA
Anugerah Zon Eksa Cemerlang
UCS 2025**

**TEMPAT KETIGA
Anugerah Pengurusan Rekod
Terbaik**

**ANUGERAH PERAK
Kecemerlangan Operasi
UCS 2025**

**FINALIS
Anugerah Pengiktirafan Kecemerlangan
Operasi (OE) UiTM 2024**

Bersempena dengan sambutan Hari Kualiti UiTM Cawangan Selangor 2025 yang telah berlangsung pada 4 Disember 2025, Unit Kesihatan telah menyertai beberapa kategori anugerah yang dipertandingkan seperti Anugerah Amalan Lestari UCS, Anugerah Zon EKSA Cemerlang, Anugerah Inovasi UCS, Anugerah Pengurusan Rekod Terbaik dan Anugerah Staf Pelaksana Cemerlang (Sukan dan Rekreasi).

Unit Kesihatan telah menerima Sijil Penganugerahan dan wang tunai berjumlah RM1,200.00 hasil daripada penyertaan dalam pertandingan tersebut. Diharapkan kejayaan ini dapat menyuntik semangat kebersamaan, di samping menggalakkan peningkatan kreativiti di kalangan staf kesihatan.

Syabas dan tahniah kepada semua penerima anugerah.

PENGIKTIRAFAN & PENCAPAIAN

Majlis Kemuncak
Bulan Inovasi Dan Kualiti UiTM
2025

22 Disember 2025

Dewan Agung Tuanku Canselor
(DATC), UiTM Shah Alam



7 Julai 2025 – Kumpulan C-Heart, mewakili Unit Kesihatan UiTM Cawangan Selangor Kampus Puncak Alam telah melakar kejayaan tersendiri apabila terpilih sebagai finalis Hari Pembentangan Akhir OE (Operational Excellence) 2025 peringkat Universiti Teknologi MARA (UiTM).

Membawakan tajuk “Proses Pengeluaran Surat Akaan Kemudahan Rawatan Perubatan Pelajar di Luar Waktu Pejabat (EzGL)”, kumpulan ini tampil dengan solusi inovatif berasaskan digital bagi menangani cabaran yang dihadapi oleh pelajar semasa mendapatkan perkhidmatan kesihatan selepas waktu operasi pejabat.

Dengan projek EzGL, C-Heart membuktikan bahawa semangat inovasi dan keprihatinan terhadap pelajar mampu mencetuskan perubahan sebenar dalam perkhidmatan universiti. Tahniah C-Heart!

SAGUHATI
Kecemerlangan Operasi (OE)
UiTM 2024



Teguran Manja Dari Unit Kesihatan: Stres Final? Jom Tenang-Tenang Sambil Reset Minda!

Salam sayang dari kami di Unit Kesihatan UiTM!

Siapa kat sini yang tengah rasa bahu dah makin berat, tidur tak lena, dan assignment makin bertimbun? Jangan tipu! Kami faham sangat suasana di kampus bila dah masuk musim final atau bila due date kerja dah mula beratur.

Tekanan tu normal, malah boleh jadi booster sikit. Tapi, kalau dah mula ganggu makan, tidur, dan senyuman kita, maknanya kena tekan butang 'RESET' segera!

Jom, kami kongsi 5 tip mudah yang kawan-kawan (pelajar dan staf pun!) boleh amalkan untuk urus stres ni. Cuba buat, insya-Allah lega!

01.

Jangan Jadi Last Minute King/Queen, Kita Kena Rancang Pintar!

Jujurnya, banyak stres datang bila kita buat kerja last minute.

- Pecahkan 'Gajah': Assignment besar tu nampak macam gajah? Cuba potong jadi kepingan kecil! Bahagikan tugas kepada langkah harian.
- Waktu Rehat Wajib: Dalam jadual, letakkan slot rehat macam nak letak slot kelas. Rehat tu bukan membazir masa, tapi proses bagi otak cool down sekejap.



02.

Tidur Bukan Pembaziran Masa, Tapi Supercharge Otak

Kami tahu, janji nak tidur lepas pukul 2 pagi tu memang perkara biasa di kalangan pelajar. Tapi, jangan korbakan tidur! Tidur 7-9 jam yang berkualiti tu sebenarnya adalah proses backup memori terbaik untuk otak.

- Kopi Kurang Sikit: Hadkan kopi atau minuman manis, terutama lepas petang. Nanti mata segar, tapi badan letih. Esok bangun pun tak segar!
- Matikan Skrin: Sebelum tidur, cuba tinggalkan telefon dan laptop.
- Baca buku ringan atau dengar zikir. Barulah minda tenang nak masuk alam mimpi.



03.

Jom, Bangkit Sekejap! Gerakkan Badan Tu

Bila stres, hormon kortisol akan naik. Cara paling mudah nak lawan kortisol ni? Gerak badan!

- 15 Minit Power Walk: Tak perlu bersenam berat. Cukup jalan laju-laju keliling kolej kediaman atau dewan kuliah selama 15 minit. Hormon gembira (Endorfin) akan keluar, dan mood anda terus naik!
- Regangan Ringkas: Duduk lama-lama memang tegang leher dan bahu. Setiap 45 minit, buat regangan sikit-sikit. Barulah peredaran darah lancar.



04.

Kawal Mood Food: Jangan Makan Ikut Emosi

Makanan segera dan makanan manis memang sedap ketika kita stres, tapi ia bagi tenaga sekejap je. Lepas tu, kita akan rasa letih balik dan mood pun makin teruk.

- Pilih Makanan Sebenar: Cari makanan yang beri tenaga stabil. Roti wholemeal, buah-buahan (pisang tu best!), dan sayur-sayuran.
- Air Kosong, Kawan Baik Kita: Jangan lupa minum air kosong banyak-banyak! Kalau badan dehidrasi, otak pun tak boleh fikir dengan baik.



05.

Buka Mulut & Berbual: Anda Tak Sendirian!

Jangan simpan semua seorang diri. Memendam rasa ibarat simpan beban batu dalam beg.

- Cari Telinga Yang Mendengar: Berceritalah pada rakan yang dipercayai, pensyarah yang kita selesa, atau keluarga. Sekadar berkongsi pun dah melegakan.
- Unit Kesihatan Sedia Membantu: Kalau rasa stres tu dah sampai tahap tak mampu diatasi, datang jumpa kami atau hubungi Unit Kaunseling. Kami bukan nak menghakimi, tapi kami sedia dengar dan bantu anda cari jalan penyelesaian. It's totally confidential!





RAZIMAH BINTI AB GHANI

Jururawat Terlatih U6

Tempoh Berkhidmat di UiTM : sejak 2008

Latar belakang:

- Diploma in Nursing 1995 (UM)
- Post Basic in Pediatric (KKM)
- Sarjana Muda Kejururawatan 2014 (MAHSA)

Anugerah Pekerja Cemerlang:

- 2011 & 2020

Pencapaian terkini:

- Ketua Eksa Zon 11
- Ahli Jawatankuasa Pembelian Kokurikulum
- Naib Pengerusi BSSM Selangor
- Jurulatih BSSM Cabang UCS
- Jurulatih KIAR UiTM Kampus Puncak Alam
- Fasilitator Program Prostar UiTM Puncak Alam



AZILA BINTI ALWI

Jururawat Terlatih U6

Tempoh Berkhidmat di UiTM : sejak 2007

Latar belakang:

- Diploma Kejururawatan 1995 (UM)
- Sarjana Muda Kejururawatan 2014 (UiTM)

Anugerah Pekerja Cemerlang:

- 2009 & 2020

Pencapaian terkini:

- Setiausaha Tabung Amanah Kesihatan UCS (2019-2021)
- AJK BSMM Cabang UCS
- Jurulatih Kokurikulum BSMM
- AJK Teknikal Ubat, *Surgical Sundries* Dan Pembelian Peralatan Perubatan UCS



TAHUKAH ANDA ?

Oleh: Zainatolnadiyah Hapipi

Percaya atau tidak, bila kita bersin, kelajuannya boleh mencecah **160 km/j** – sama macam Myvi tengah memecut!

Pastikan anda tutup mulut dan hidung ketika bersin untuk elakkan penyebaran kuman.



TAHUKAH ANDA?

Mengitar semula kertas dapat mengurangkan 4,380 tan sampah setiap hari – itu **bersamaan menyelamatkan lebih 78,000 batang pokok!**



HUBUNGI KAMI :



ALAMAT
**UNIT KESIHATAN,
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA (UiTM),
CAWANGAN SELANGOR,
KAMPUS PUNCAK ALAM,
ARAS 2, PUSAT KEGIATAN PELAJAR,
42300 PUNCAK ALAM**

NOMBOR TELEFON
**03-3258 4131 (UKPA)
03-7962 2344 (UKPP)**

PAUTAN LINKTREE
<https://linktr.ee/ukpalammedic>

EMEL RASMI
unitkesihatanselangor@uitm.edu.my



Unit Kesihatan
Universiti Teknologi MARA
Cawangan Selangor



[unit_kesihatan_kpa_uitm](#)



[ukuitmpuncakperdana
ukkpauitmoofficial](#)