

# MASMED

Malaysian Academy of SME and Entrepreneurship Development

2021  
UPDATES

## Universiti Teknologi MARA media coverage in the mainstream press

Memarnya, memandang rami yang bekerja dari rumah, penyediaan stesen kerja yang sesuai adalah penting untuk mengelakkan masalah berkaitan ergonomik.

"Bermula dengan pemilihan meja dan kerusi yang selesa, kedahlah serta paras komputer juga perlu diberi perhatian.

"Berhat sekotika untuk memberi kelegaan kepada badan dan mata juga perlu diamalkan, di samping senaman ringan antara waktu bekerja, katanya.

Faktor lain juga perlu dititikberatkan ketika bekerja dari rumah, seperti pengudaraan yang baik, pencahayaan

secukupnya, keselesaan suhu dan bunyi bising di persekitaran kerja juga perlu diambil kira.

"Semua faktor ini memainkan peranan dalam memastikan kita dapat bekerja dengan efisien dan memampukan sepenuh perhatian terhadap tugasan yang dibina," katanya.

Di negara kita, dinyatakan secara umum di bawah Seksyen 13 Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994, iaitu berkenaan tanggungjawab am majikan dan orang yang bekerja sendiri terhadap pekerjaannya untuk memastikan, setakat yang praktikal, keselamatan, kesihatan dan kebajikan ketika bekerja.



PEMILIHAN kerusi boleh laras mungkin pun penting.



PENGHILISAN ergonomik yang tidak boleh bobat, tekanan produktif kerja.



LAKUKAN senaman ringan untuk kesihatan.



SAKIT berakut akibat ergonomik tidak baik.

**Bayangkan jika sepanjang lapan jam bekerja setiap sehari, kita melakukan pekerjaan dalam postur yang canggung, pergerakan berulang atau suhu persekitaran yang melampau, pastinya kita akan berasa tidak selesa akibat sistem muskuloskeletal terganggu**

### DR ISMANIZA

"Istaitan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (IKKP) mengambil inisiatif untuk menyebarkan informasi melalui program Systematic Occupational Health Enhancement Level Program (SOHELPL) untuk menggalakkan tempat kerja menjalankan Pemilaian Risiko Ergonomik," katanya.

Tambahnya, kesihatan



utama dalam pengurusan ergonomik adalah keterbatasan pengetahuan dalam bidang ini.

"Sebagai contoh, perkara yang diambil mudah apabila duduk menaip dengan cara yang betul.

"Diselamatkan ia adalah tugas harian, kita terbiasa dengan amalan harian dan terlepas pandang dengan risiko sindrom 'carpal tunnel' di pergelangan tangan dan keperluan untuk melakukan senaman regangan serta merebahkan mata.

"Selain itu mungkin terdapat majikan yang tidak cakna dengan reka bentuk tempat kerja termasuk tidak menyediakan kerusi atau meja boleh laras untuk pekerja yang mempunyai ketinggian berbeza sekali gus menyebabkan masalah berkaitan ergonomik," katanya.

Jelajanya, kesedaran masyarakat negara ini mengenai kepentingan pengurusan ergonomik masih kurang.

"Biasanya masyarakat tahu mengenai sakit balut, sendi, otot dan saraf apabila mengangkat

barang yang terlalu berat, tetapi mungkin tidak dapat mengaitkannya dengan faktor risiko lain yang menyebabkan mereka sakit.

"Masyarakat kita juga sering mengaitkan isu sakit sebegini dengan peningkatan usia sahaja," katanya.

Beliau berkata, menjadi tanggungjawab majikan untuk memastikan pekerja menjalankan tugas dalam situasi yang selamat dan sihat.

"Dalam konteks bekerja dari rumah seperti sekarang, majikan boleh mengaitkan pekerja mengenai amalan ergonomik yang baik melalui e-poster yang diedarkan atau ketika rakitimat pada awal mesyuarat dalam talian.

"Namun, ia boleh menjadi sia-sia jika hanya majikan berusaha menyediakan tempat kerja dan cara kerja yang sihat dan selamat, tetapi tidak dimanfaatkan atau diamalkan pekerja," katanya.

Beliau memohonkan semua pihak sentiasa mengamalkan ergonomik yang baik kerana ia boleh memberi kesan kepada kesihatan dalam jangka panjang.

"Amalan ini bukan sahaja untuk kita yang bekerja dari rumah, tetapi juga yang bekerja di pejabat.

"Sentiasa pastikan persekitaran kerja yang kondusif dan postur badan yang ideal supaya produktiviti tidak terjejas akibat masalah ergonomik," katanya.



**NIK NOOR NADZLIANI (duduk, kiri) dan Nik Noor Nadzliana (kanan) bergambar bersama Mohamad Abdullah (tengah) dan ibu bapa mereka di UiTM Kedah, Sungai Petani baru-baru ini.**

## Penggodam guna tak

**SHAH ALAM** - Taktik lazim yang digunakan penggodam ketika melakukan serangan siber adalah melalui tindakan memalsukan pautan atau alamat laman web dengan menggunakan kaedah *link spoofing* ataupun *phishing*.

Pensyarah Kanan Pusat Pengajian Perang Saraf Media dan Informasi Universiti Teknologi Mara (UiTM), Dr Noor Nirwandy Mat Noordin berkata, tindakan sedemikian tidaklah berbahaya kerana ia dilakukan hanya sekadar untuk mencetuskan panik kepada pengguna.

Beliau berkata, taktik sedemikian dikenal pasti menjadi antara kaedah selalu digunakan penggodam dalam usahanya untuk melepasi sistem keselamatan siber yang digunakan kerajaan.

"Ancaman ini bukan yang pertama kali, malahan terdapat kejadian di mana

beberapa laman web agensi kerajaan yang cuba digodam melalui pemalsuan link atau laman web dengan menggunakan kaedah *link spoofing* ataupun *phishing*.

"Perlu diketahui kaedah tersebut tidak untuk menggodam laman web itu sendiri tetapi hanya untuk tuskan panik kepada pengguna ketika dihubungi pada Selasa.

Sehubungan itu, ia meminta masyarakat sentiasa memberikan keperluan yang sentiasa tauan dan simulasi pelbagai jenis ancaman siber melalui

## UiTM anjur majlis baca

**Kuala Lumpur:** Universiti Teknologi MARA (UiTM) buat julung kalinya menganjurkan Majlis Bacaan Yassin Khas dan Munajat, untuk mendoakan kesejahteraan dan keselamatan seluruh rakyat Malaysia dalam mendepani ancaman penularan COVID-19.

Inisiatif menerusi program UiTM Prihatin itu akan dilaksanakan serentak dan bersiaran

langsung secara maya dengan galakan pembabitn warga UiTM di seluruh negara, jani 8 pagi pada 4 Februari ini.

Naib Canselor UiTM, Prof Emeritus Datuk Dr Mohd Azraai Kassim, berkata sebagai institusi pengajian tinggi terbesar dan mempunyai cawangan di seluruh negara, UiTM terpenggil untuk melaksanakan inisiatif terbabit.

# Link spoofing, phishing buat serangan siber



NOOR NIRWANDY

Siber Negara (NACSA).

Katanya, negara juga sepatutnya tidak pernah menghadapi sebarang kejadian serangan siber yang berbahaya meskipun pelbagai ancaman dikeluarkan oleh pelbagai pihak sama ada daripada kumpulan yang tidak dikenali mahupun negara lain.

"Jadi dalam sejarah keselamatan siber negara, kita tidak pernah mengalami peristiwa di mana laman web agensi kerajaan itu berjaya digodam sepenuhnya bagi membolehkan data diambil alih atau dimanipulasi oleh penggadam.

"Tetapi sebagai langkah berjaga-jaga, adalah penting supaya semua agensi dan syarikat yang mempunyai pangkalan data yang berkepentingan awam melihat per-

kara ini sebagai satu bentuk peringatan untuk melakukan penambahbaikan," katanya.

Pada masa sama, beliau meminta supaya masyarakat awam menjalankan tanggungjawab dan tidak terpedaya dengan cubaan pihak tertentu bagi mencuri maklumat peribadi melalui e-mel, aplikasi WhatsApp dan sistem pesanan ringkas.

"Asas utama modus operandi dalam keselamatan siber ini selalunya bukan berpunca daripada kecanggihan pencaroboh sistem itu tetapi lebih kepada menciptakan suasana panik dalam kalangan pengguna.

"Akibat daripada situasi sedemikian individu yang tidak peka akan akhirnya mendedahkan maklumat mereka kepada pihak yang tidak bertanggungjawab katanya.

# Yassin kesejahteraan negara

Katanya, ia bagi menunjukkan keprihatinan terhadap kesejahteraan negara, khususnya dalam menanggapi pandemik COVID-19 dan bencana banjir.

Beliau berkata, majlis ini turut mendoakan kesejahteraan dan kecukupan barisan hadapan negara yang berjuang dan berkorban demi kesejahteraan serta keselamatan negara.

"Saya mengajak seluruh warga UTM bersama-sama untuk menyertai majlis itu anjuran Bahagian Hal Ehwal Islam, pejabat Naib Canselor, UTM Shah Alam dengan kerjasama pusat tanggungjawab jabatan dalam sistem UTM seluruh negara.

"Kita berdoa demi kesejahteraan negara, terutama kepada seluruh rakyat yang terkesan de-

ngan suasana kini. UTM berdoa rakyat dapat menunjukkan kebersamaan mematuhi setiap prosedur operasi standard(SOP) ditetapkan dan arahan pihak berkuasa dari masa ke masa.

"Bersama kita berjaya, bersatu kita kekal tabah, patuh dan sihat. Bersama kita prihatin untuk Malaysia," katanya dalam kenyataan, semalam.

# Digitalisasi ASEAN, pemulihan ekonomi pascapandemik



Chin ARTIZAN AMER

MESYUARAT Menteri-Menteri Digital ASEAN Yang Pertamanya (ADGMH) yang diadakan baru-baru ini menjadi asas dalam pembentukan semula hadapannya digital ASEAN ini dalam menghadapi pasca Covid-19.

Terdapat kira-kira 400 juta pengguna internet di antara ini yang dibani 622 juta penduduk dengan ekonomi semakin berkembang pesat sejak kebelakangan ini.

Daripada ini dibarengkan dengan ekonomi kemuncak terbesar di dunia menjelang 2030 dengan ekonomi digital dilihat sebagai pemacu utama pertumbuhan.

ADGMH berfokus untuk memantapkan kerjasama antara negara-negara ASEAN terhadap pembangunan ekonomi digital sebagai langkah kepada pelaksanaan pembangunan pasca-pandemik.



MESYUARAT Menteri-Menteri Digital ASEAN (ADGMH) MESYUARAT PERTAMA PADA 21-22 JANUARI 2021 DIPENGERUSKAN MENTERI KOMUNIKASI DAN MULTIMEDIA, DATO' SAIFUDDIN ABDULLAH

MESYUARAT PEGAWAI-PEGAWAI KANAN DIGITAL ASEAN (ADGOMH) MESYUARAT PERTAMA PADA 18-20 JANUARI 2021 DIPENGERUSKAN KETUA BETAHASA KOMUNITI DAN MULTIMEDIA MALAYSIA (KOMB) DATO' SRI HAJI MOHAMMAD RIA MENTERI

MESYUARAT ini diharapkan dapat memantapkan lagi kerjasama terutama terhadap ekonomi digital pada pasca pandemik Covid-19.

## WM WANITA METRO

# PENTINGNYA PENGURUSAN ERGONOMIK

Disiplin saintifik berkaitan pemahaman mengenai interaksi antara manusia dan elemen lain dari sistem kerja

**FOKUS**

Oleh Muhammad Rafiq Ismail @rafiq@metro.com.my

Pandemik Covid-19 yang memular ke seluruh dunia mengubah banyak pola kerja seperti bekerja di rumah, bekerja di pejabat, dan sebagainya. Perubahan ini membawa kepada perubahan dalam kehidupan seharian kita. Sebagai contoh, setiap hari kita menggunakan komputer, telefon bimbit, dan peralatan elektronik lain untuk bekerja.

Sebelum ini seorang pekerja hanya bekerja di pejabat, apabila berlaku perubahan ini, banyak pekerja terpaksa bekerja di rumah. Perubahan ini membawa kepada perubahan dalam kehidupan seharian kita. Sebagai contoh, setiap hari kita menggunakan komputer, telefon bimbit, dan peralatan elektronik lain untuk bekerja.

Perubahan ini membawa kepada perubahan dalam kehidupan seharian kita. Sebagai contoh, setiap hari kita menggunakan komputer, telefon bimbit, dan peralatan elektronik lain untuk bekerja.

**PASTIKAN KESIHATAN ANDA DENGAN MENGGUNAKAN ALAT YANG BERTAMBAH NILAI**