

**PANDUAN
MODUL
PROGRAM**

Pengurusan Risiko Pandemik Tanggungjawab Kita Bersama

**Program Pengurusan Risiko Bencana Berasaskan
Masyarakat – Pandemik (CBDRM-P)**



ISI KANDUNGAN

Kata Pengantar	5
1. Latar Belakang	6
2. Objektif	6
3. Tema Utama	7
4. Fasa Program	9
4.1 Fasa 1 – Perancangan	
4.2 Fasa 2 – Pentadbiran	
4.3 Fasa 3 – Pelaksanaan	
4.4 Fasa 4 – Semakan	
4.5 Fasa 5 – Pelaporan	
5. Kaedah Program	11
6. Persediaan Program	13
6.1 Pra-program (<i>Training of trainers</i>)	13
6.2 Biaya program	13
6.3 Susun atur lokasi program	14
6.4 Pemilihan peserta dan pemegang taruh	14
6.5 Panduan untuk fasilitator	15
6.6 Borang penilaian program	17
7. Lampiran	19
7.1 Daya tahan masyarakat – Kita barisan frontliner	20
7.2 Kesihatan awam dan pandemik COVID-19	25
7.3 Penjagaan diri, keluarga dan masyarakat	31
7.4 Pemetaan risiko dan keupayaan komuniti	34
7.5 Strategi persediaan, pemantauan dan tindakan (pengawasan berasaskan masyarakat) dan pemulihan	37
7.6 Latihan simulasi	40
7.7 Perangkaan mengikut negeri	42
8. Singkatan Kata	43
9. Glosari	44

KATA PENGANTAR



YBhg. Datuk Dr. Aminuddin bin Hassim
Ketua Pengarah NADMA

Pemeriksaan komuniti merupakan strategi penting dalam menggerakkan sumber kekuatan masyarakat bagi menghadapi pandemik COVID-19. Pendekatan bawah ke atas (bottom-up approach) merupakan salah satu pendekatan strategik yang digariskan oleh Kerajaan dalam memberi kesedaran kepada rakyat, ilmu pengetahuan dan kemahiran apabila berhadapan dengan bencana khususnya penyakit pandemik.

Kekuatan komuniti dari segi sosial, budaya dan kepimpinan sedia ada diperkukuhkan dengan sokongan kesedaran, pengetahuan dan kemahiran mampu mewujudkan sebuah masyarakat yang berdaya tahan.

Modul Pengurusan Risiko Bencana Berasaskan Masyarakat – Pandemik (Community Based Disaster Risk Management – Pandemic – CBDRM-P) yang dibangunkan bersama oleh NADMA dan Mercy Malaysia dengan sokongan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia dan Malaysia-Japan Institute of Technology, Universiti Teknologi Malaysia diharap dapat membantu pelaksanaan program-program CBDRM-P yang berkesan di peringkat komuniti.

Objektif modul ini dibentuk adalah untuk membantu komuniti agar berupaya membentuk strategi pengurusan kesihatan, sosioekonomi setempat dan kepimpinan komuniti yang mapan sebagai persediaan masyarakat dalam menghadapi sebarang bencana terutama pandemik COVID-19.

Adalah diharap dengan penghasilan buku ini dapat memberi manfaat kepada semua pihak dan sebagai bahan rujukan kepada para pelaksana program dan fasilitator serta semua golongan sasaran dalam melaksanakan program CBDRM-P yang berkesan dan berimpak tinggi.

“Objektif modul ini dibentuk adalah untuk membantu komuniti agar berupaya membentuk strategi pengurusan kesihatan, sosioekonomi setempat dan kepimpinan komuniti yang mapan sebagai persediaan masyarakat dalam menghadapi sebarang bencana terutama pandemik COVID-19.”

1. LATAR BELAKANG

Program pengurusan risiko bencana peringkat masyarakat merupakan program latihan bagi memperkasakan masyarakat dalam memerangi wabak COVID-19 melalui **strategi persediaan, tindakan dan pemulihan oleh masyarakat sendiri.**

Program ini menyasarkan masyarakat agar menjadi agen serta pemimpin di peringkat akar umbi dalam melaksanakan **SOP yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dan Majlis Keselamatan Negara.**

2. OBJEKTIF

01

Memperkenalkan konsep pemerksaan masyarakat dalam menangani wabak COVID-19, di mana masyarakat memainkan peranan sebagai agen dan pemimpin dalam menghadapi pandemik.

02

Mengenalpasti risiko dan faktor kerentanan (vulnerability) masyarakat semasa tempoh PKP,PKPB,PKPP, PPN dan melaksanakan langkah-langkah kesiapsiagaan di kawasan tempat tinggal mereka.

03

Memupuk kesedaran masyarakat tentang risiko bencana, serta mengarusperdana kefahaman tentang tanggungjawab bersama dalam persediaan dan pengurusan bencana.

04

Membimbing proses penyediaan pelan perancangan strategik masyarakat bagi persediaan dalam melakukan pengurusan risiko bencana dan pandemik.

05

Mempertingkatkan daya tahan masyarakat (keupayaan penyesuaian dan tindakan) di fasa persediaan, kecemasan, dan pemulihan.

06

Meningkatkan tahap keterhubungan masyarakat serta perpaduan kaum yang menjadi pemangkin dalam menangani wabak COVID-19.

#kitajagakita

3. TEMA UTAMA

TEMA 1

Daya tahan masyarakat – kita *frontliner*

TEMA 2

Kesihatan awam dan pandemik COVID-19

TEMA 3

Penjagaan diri, keluarga dan masyarakat

TEMA 4

Pemetaan risiko dan keupayaan komuniti

TEMA 5

Strategi persediaan, pemantauan, tindakan dan pemulihan

4 FASA PROGRAM



4.1 FASA 1 PERANCANGAN

1. Mengenalpasti kumpulan **masyarakat** yang bakal dilibatkan dalam program (contoh: ketua kampung serta AJK KRT, wakil peniaga, wakil AJK masjid, wakil sekolah, wakil persatuan, wakil warga emas, wakil OKU, wakil ibu tunggal, dll).
2. Mengenalpasti jenis **penempatan** di daerah atau kawasan (contoh: kampung, taman perumahan, perumahan strata, penduduk pulau, dll).
3. Menetapkan **AJK program** di peringkat setempat (contoh: Pejabat Daerah, agensi berkaitan, NGO, pihak swasta, dll).

4.2 FASA 2 PENTADBIRAN

1. Menyediakan **kertas kerja** program di peringkat daerah termasuk cadangan pembiayaan.
2. Menetapkan **tarikh, masa dan tempat** program.
3. Mengeluarkan **surat jemputan** kepada semua pihak yang terlibat.
4. Mengenalpasti dan melantik pasukan **pelatih dan fasilitator**.
5. Menentukan perincian pra-program (*training of trainers*).

4.3 FASA 3 PELAKSANAAN

1. Menjalankan **program berdasarkan modul** yang telah disediakan.
2. Mendapatkan **maklum balas tentang program** melalui borang maklum balas yang diedarkan kepada peserta.

4.4 FASA 4 SEMAKAN

1. Membuat **penilaian maklum balas** peserta tentang program.
2. Menjalankan **mesyuarat post-mortem**.

4.4 FASA 5 PELAPORAN

1. Menyediakan **laporan** program.
2. Perancangan **program seterusnya**.

5 KAEDAH PROGRAM

Pengisian program sehari CBDRM-P boleh dibahagikan kepada **empat (4)** kaedah seperti berikut:

KAEDAH 1 **Ceramah**

1. Penerangan secara terperinci tentang **maklumat serta pendekatan pengurusan risiko bencana pandemik** yang boleh dimainkan oleh masyarakat secara sistematik.
2. Penerangan tentang **aspek, peranan serta strategi masyarakat** dalam memerangi wabak COVID-19.
3. Sesi **soal jawab** antara penceramah dan peserta supaya setiap kemusykilan dapat diperjelaskan.

KAEDAH 2 **Perbincangan Kumpulan**

1. Perbincangan secara berkumpulan akan memberi peluang kepada setiap **peserta untuk memberi pendapat serta cadangan** dalam mencapai tujuan program.
2. Setiap kumpulan kecil yang dibahagikan terlebih awal **akan dipandu oleh seorang fasilitator**. Fasilitator terdiri daripada individu yang telah mengikuti program TOT.
3. Aktiviti berkumpulan akan **diselesaikan dalam tempoh masa yang telah ditetapkan** di dalam modul program.

KAEDAH 3 **Tinjauan Lapangan**

1. Tinjauan lapangan pemetaan risiko dapat **dilakukan di kawasan yang telah ditetapkan lebih awal**.
2. Zon berisiko tinggi atau yang mempunyai keupayaan pengurusan risiko bencana **boleh dikenalpasti dan ditandakan oleh AJK program lebih awal**.
3. Tinjauan lapangan **boleh digantikan dengan perbincangan** berkumpulan berdasarkan peta kawasan berukuran besar yang dilukis di atas kertas mahjong.

**Kaedah tinjauan lapangan hanya dijalankan sekiranya terdapat keperluan*

KAEDAH 4 **Pembentangan**

1. Peserta dikehendaki **membentangkan hasil perbincangan** kepada peserta dari kumpulan lain.
2. Seorang **moderator** yang mempunyai pengalaman pengurusan bencana di daerah tersebut akan mengendalikan sesi pembentangan.
3. Peserta lain digalakkan **berkongsi maklumat atau memberikan pandangan** kepada pembentang kumpulan.
4. Hasil pembentangan akan **dicatat sebagai laporan** program bengkel.



6 PERSEDIAAN PROGRAM

6.1 PRA-PROGRAM: TRAINING OF TRAINERS

1. Sebagai persediaan kepada fasilitator yang akan mengendalikan kegiatan serta menjadi pemudahcara program, satu latihan *training of trainers* akan diadakan bagi **memahami konsep serta kaedah bengkel** melalui modul latihan yang telah disediakan.
2. Siri ceramah dan pelatihan asas perlu diberikan kepada fasilitator bagi membentuk **kefahaman tentang idea dan tatacara penyampaian, serta menyelaraskan keseragaman** tentang perkara-perkara asas dan penting untuk memandu perbincangan ke arah matlamat yang telah digariskan.
3. Beberapa **contoh soalan serta cadangan semasa perbincangan berkumpul** akan dibincang untuk memastikan sesi perbincangan semasa program berkualiti tinggi.
4. Sebanyak **lima (5) aktiviti*** telah ditetapkan untuk dilaksanakan oleh peserta.
5. Panduan yang diberikan kepada fasilitator merangkumi **jangkamasa menyiapkan aktiviti, cadangan, jawapan serta rasional aktiviti tersebut**.

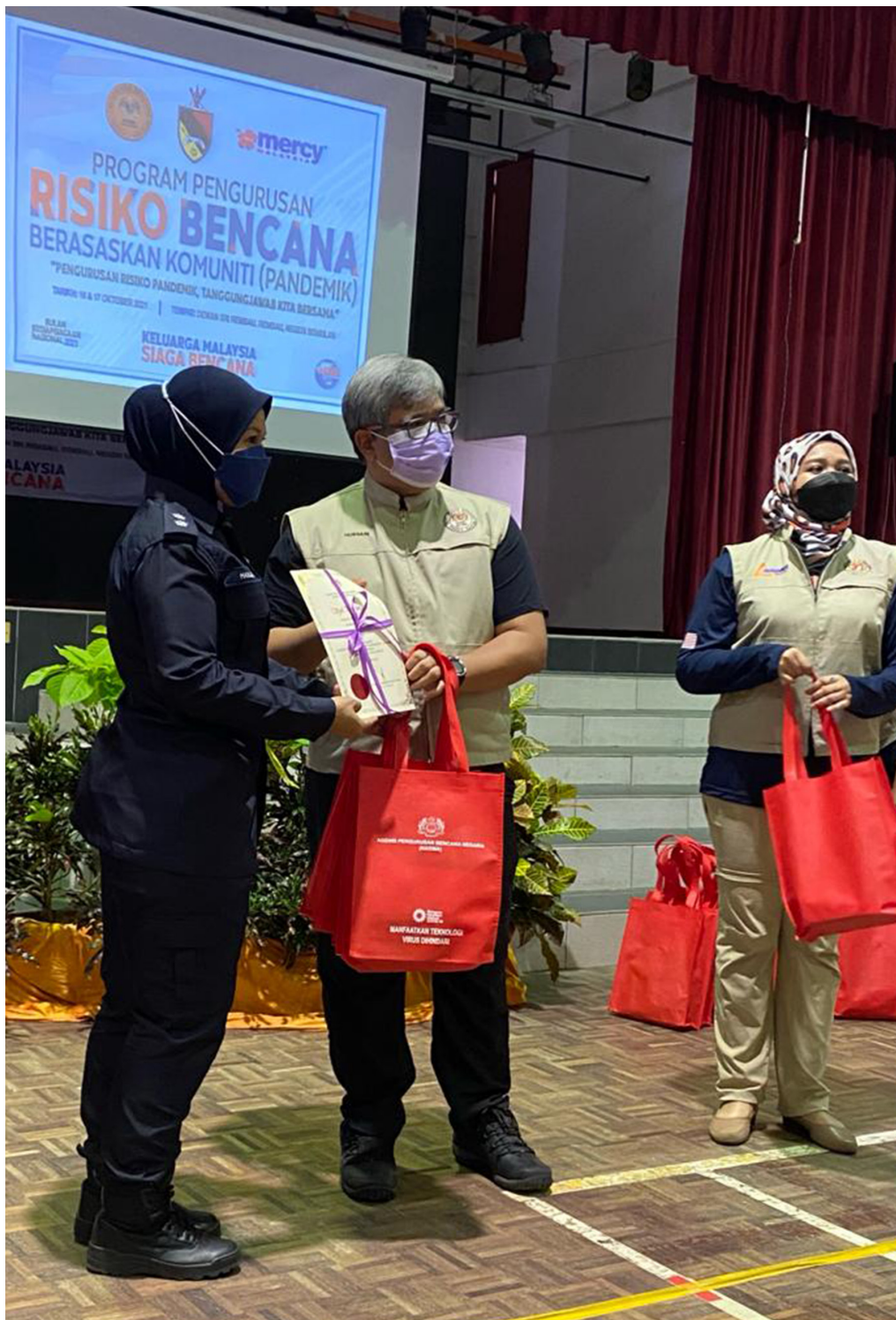
* Sila rujuk lampiran - Modul Aktiviti 1-5

6.2 BIAYA PROGRAM

Berikut merupakan perkiraan biaya peruntukan kasar* pelaksanaan setiap program:

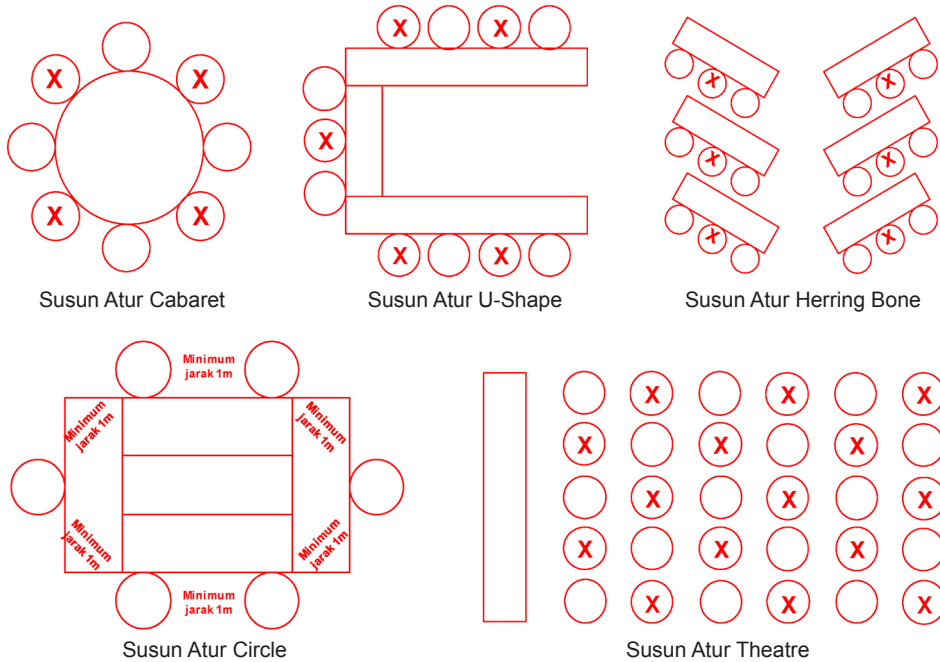
Perkara (Anggaran untuk 40 peserta dan 5 fasilitator)	Harga (RM)
Sewa tempat dan kemudahan (pemancar LCD, layar pemancar, sistem audio/pembesaran suara)	2,000
Makan dan minum (dibungkus: 45 pek x 3 kali)	1,000
Kenderaan (sewa kenderaan, petrol, tol)	500
Fi fasilitator (5 orang)	1000
Perlengkapan - pelitup muka, cairan pembersih tangan 50ml, tote bag, buku nota (35 pek)	1,000
Percetakan dan lain-lain (alat tulis, banner program, lembaran MySejahtera, sijil penyertaan, pelitup muka tambahan, dan sebagainya)	500
JUMLAH	6,000

* Biaya program mungkin berubah mengikut lokasi, jumlah peserta dan faktor-faktor lain.



6. PERSEDIAAN PROGRAM

6.3 SUSUN ATUR* LOKASI PROGRAM



* AJK program perlu memastikan susun atur mengikut ketetapan SOP.

6.4 PEMILIHAN PESERTA DAN PEMEGANG TARUH*

Kumpulan pemegang taruh	Perwakilan
Penduduk setempat	8
AJK KRT/ pengurus blok/ ketua kampung/ dll.	5
Wakil tempat ibadah (contoh: AJK masjid, tokong, kuil, gereja, dll.)	5
Wakil persatuan (contoh: PIBG, wanita, pemuda, dll.)	3
Wakil sekolah (guru atau/dan pelajar)	2
Wakil penduduk OKU	2
Wakil organisasi masyarakat/ NGO	4
Wakil kumpulan peniaga	2
Wakil sektor swasta	2
Wakil pemerhati (agensi setempat, contoh: JBPM Zon, APM Daerah, PKD, Balai Polis Daerah/Kampung, dll.)	5
JUMLAH	40

6. PERSEDIAAN PROGRAM

6.5 PANDUAN UNTUK FASILITATOR

MAKSUD

Pemudah cara dalam proses pemeraksanaan individu (peserta program) untuk mengawal dan bertanggung jawab terhadap usaha serta pencapaian diri dan kumpulan dalam mencapai objektif program.

FUNGSI

Memberi sokongan, membimbing, membolehkan dan menggalak, serta membenarkan anggota kumpulan menggunakan potensi diri masing-masing.

PERANAN UTAMA

1. Menggerak dan membimbing proses kumpulan
2. Tidak berperanan sebagai pakar
3. Menggalakkan perbincangan
4. Menyediakan maklumat lengkap
5. Tidak mengajar dan memberikan jawapan lengkap
6. Tidak melibatkan diri secara terus dalam isu perbincangan kelompok
7. Bertindak sebagai role-model kepada sikap dan tingkah laku komunikasi yang berkesan

STRATEGI ASAS MEMUDAH CARA

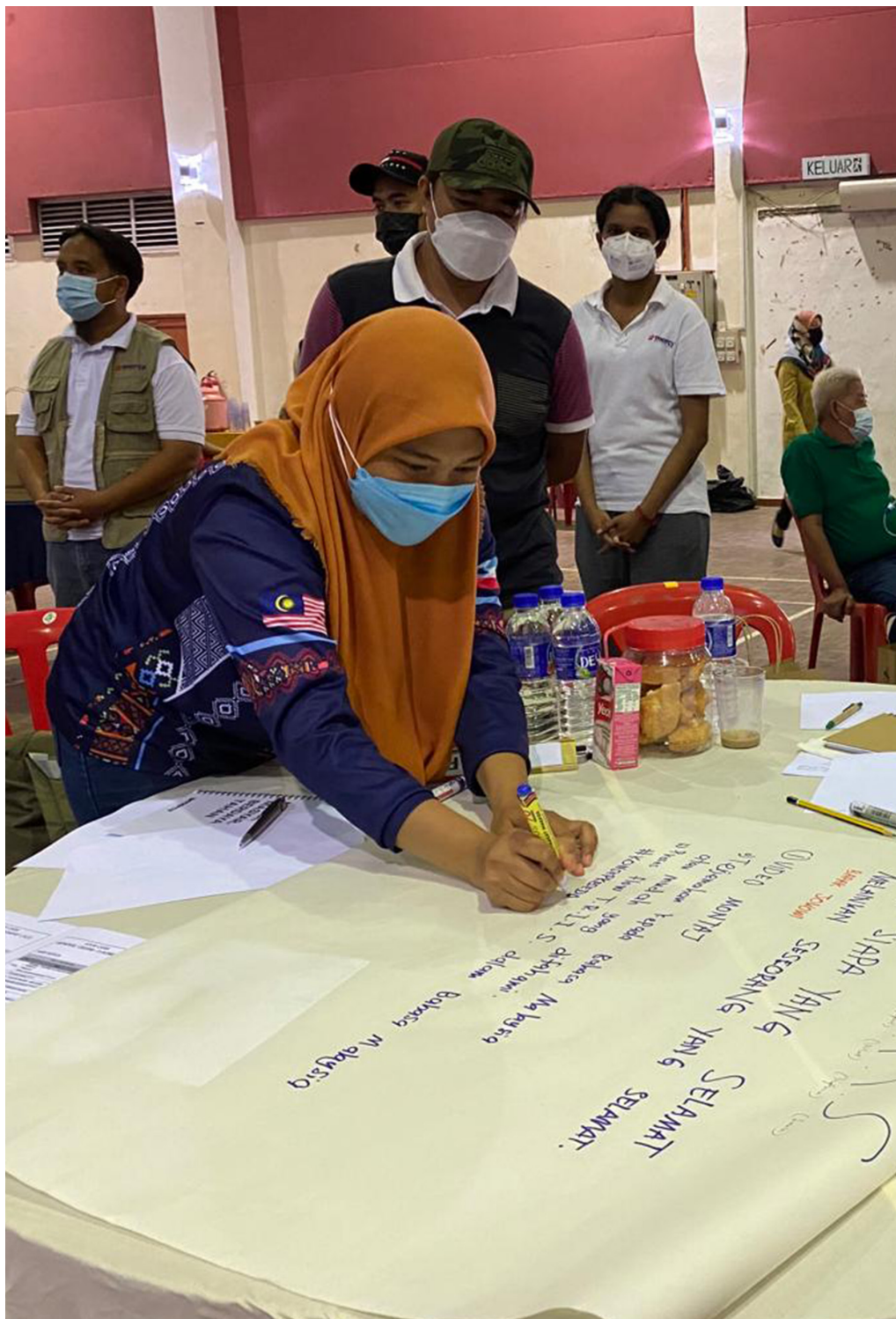
1. Perkenalan
2. Penerokaan masalah
3. Penghayatan masalah
4. Penyelesaian masalah
5. Pencarian alternatif
6. Merancang strategi
7. Penamatan masalah
8. Refleksi kritikal

KEMAHIRAN ASAS MEMUDAH CARA

1. Mendengar
2. Melayan
3. Menggalak atau dorongan minima
4. Mengulang semula (restatement)
5. Prafrasa (paraphrase)
6. Mengambarkan perasaan (reflection)
7. Mengesahkan kebenaran (checking)
8. Bertanya
9. Menemubual atau konfrontasi
10. Mengendalikan kesenyapan
11. Mendapatkan penjelasan
12. Campurtangan (intervention)
13. Membimbing
14. Merumus
15. Memberi dan menerima maklum balas

PERINGATAN!

Sentiasa tunjukkan contoh terbaik dengan mematuhi SOP sepanjang mengendalikan program.



6. PERSEDIAAN PROGRAM

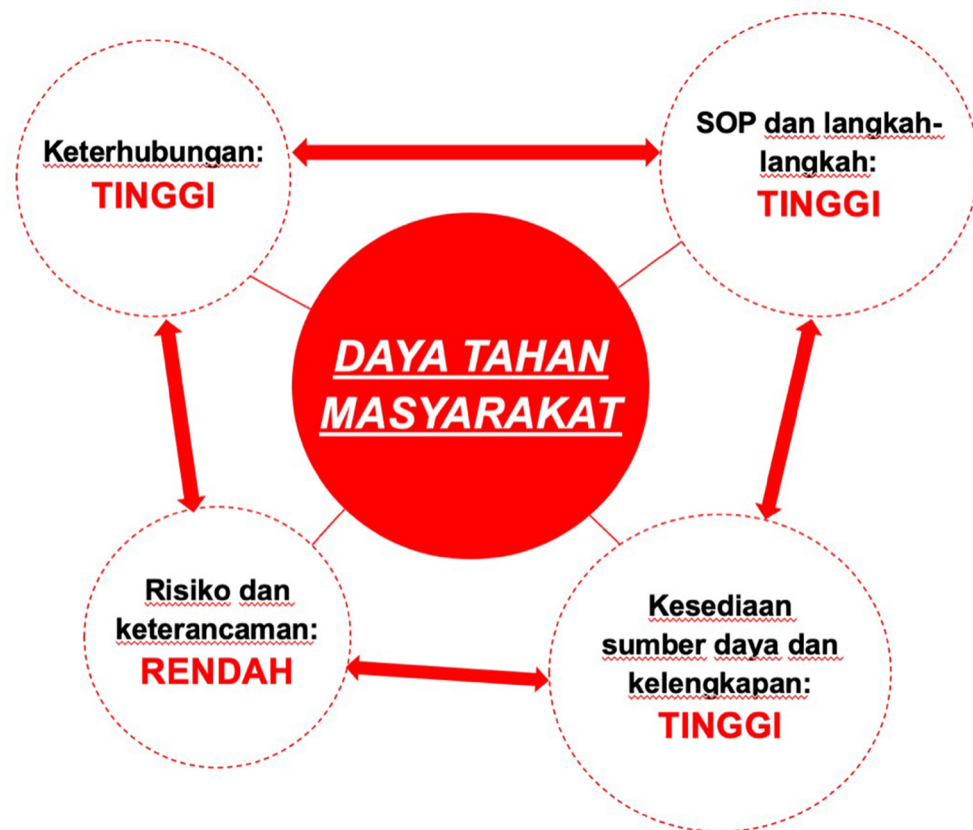
6.6 BORANG PENILAIAN PROGRAM

BIL	PERKARA PENILAIAN	1	2	3	4	5
PENILAIAN PENCERAMAH						
	Secara keseluruhan saya amat berpuas hati dengan kaedah penyampaian dan kandungan					
1.	Sesi 1: Daya Tahan Komuniti – Kitalah Frontliner					
2.	Sesi 2: Kesihatan Awam dan Pandemik COVID-19					
3.	Sesi 3: Penjagaan Diri, Keluarga dan Masyarakat					
4.	Sesi 4: Pemetaan Risiko dan Keupayaan Komuniti					
5.	Sesi 5: Strategi Persediaan, Pemantauan dan Pemulihan					
PENILAIAN PELAKSANAAN PROGRAM						
6.	Suasana tempat pelatihan yang kondusif dan mengikut SOP COVID-19					
7.	Perancangan dan pelaksanaan program telah dibuat dengan lancar					
8.	Masa yang diperuntukan bagi setiap sesi adalah sesuai					
9.	Penggunaan alat mengajar dan perbincangan kumpulan adalah berkesan					
10.	Keperluan elemen praktikal (dalam atau luar dewan) bagi penilaian risiko memadai					
PENILAIAN KEBERKESANAN PROGRAM						
11.	Peningkatan pengetahuan dan pemahaman berbanding sebelum ini					
12.	Lebih berkeyakinan memainkan peranan komuniti dalam pengurusan risiko bencana					
13.	Lebih berkeyakinan dalam menjalankan tugas berkaitan/mengaplikasi apa yang dipelajari					
14.	Lebih berkeyakinan dalam mengajarkan semula modul program kepada komuniti					
15.	Secara keseluruhan program latihan ini berjaya dan bermanfaat					
ULASAN PESERTA						
16.	Nama : Jawatan :					
Pilihan untuk diisi (tiada paksaan)						

(1) Sangat tidak setuju (2) Tidak setuju (3) Kurang setuju (4) Setuju (5) Sangat setuju

7 LAMPIRAN

7.1 LAMPIRAN



TEMA 1 (AKTIVITI 1)	DAYA TAHAN MASYARAKAT – KITALAH BARISAN HADAPAN
Objektif	Memperkenalkan konsep masyarakat berdaya tahan sebagai agen utama dan pemimpin dalam menghadapi pandemik.
Jangkamasa	30 minit
Alat bantuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slaid PowerPoint 2. Kertas mahjong 3. Pen marker 4. Pita pelekat
Panduan fasilitator	<p>Fasilitator perlu menerangkan objektif ceramah dan program pengurusan risiko bencana berasaskan masyarakat dalam menangani wabak COVID-19. Ceramah disampaikan dengan penggunaan PowerPoint yang disediakan:</p> <p>Slaid 1: Pengenalan Topik</p> <p>Slaid 2 – 3: Usaha kerajaan dan agensi-agensi berkenan dalam menangani wabak COVID-19 Komitmen pihak kerajaan untuk menangani impak wabak COVID-19, pematuhan SOP dan mengurangkan beban masyarakat yang terjejas akibat pelaksanaan PKP & PPN.</p> <p>Slaid 4 – 5 : Masyarakat sebagai barisan hadapan menerusi CAPP Masyarakat merupakan responden awal sewaktu kecemasan bencana, amat penting bagi masyarakat untuk memainkan peranan semasa pandemik dengan memastikan semua penduduk setempat mematuhi SOP. Dengan mengamalkan kawalan sendiri, mereka dapat memastikan keselamatan orang di sekitar mereka.</p> <p>Slaid 6: Gambar ahli masyarakat sebagai barisan hadapan Fasilitator boleh menggantikan imej dengan gambar anggota masyarakat setempat yang mana dapat menimbulkan perasaan bangga kerana mereka juga memainkan peranan dalam mengurangkan jangkitan COVID-19.</p>

7.1 LAMPIRAN

TEMA 1 (AKTIVITI 1)	DAYA TAHAN MASYARAKAT – KITALAH BARISAN HADAPAN
Panduan fasilitator (sambungan)	<p>Slaid 7: Strategi norma baharu Strategi yang telah ditetapkan oleh kerajaan merupakan satu pendekatan yang mampu dilaksanakan bersama dengan baik oleh semua pihak termasuk masyarakat.</p> <p>Kawalan Sempadan: Kawalan sempadan termasuk sempadan antarabangsa, domestik (kemasukan pelancong luar negara dll), malah terdapat kawalan kemasukan ke premis awam. Masyarakat digalakkan untuk menggunakan aplikasi MySejahtera sebagai satu bentuk contact tracing. Masyarakat juga akan menerima informasi terkini tentang pandemik menerusi aplikasi yang sama.</p> <p>Kawalan Pergerakan: Semasa Perintah Kawalan Pergerakan, perjalanan rentas negeri adalah tidak dibenarkan. Semasa Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat, perjalanan rentas negeri dibenarkan namun tindakan berjaga-jaga harus diambil dan kepatuhan kepada SOP amat penting. Rujuk aplikasi MySejahtera mengenai kawasan berisiko tinggi.</p> <p>3C yang mesti dielakkan: Crowded places (tempat sesak) Close conversation (sebarang rapat) Confined spaces (ruang sempit)</p> <p>Jarak satu meter mesti diamalkan terutama di ruang sempit dan apabila berada di luar rumah kerana COVID-19 berjangkit menerusi titisan yang dilepaskan semasa bercakap, batuk dan bersin (berkait dengan penggunaan pelitup muka juga). Fasilitator boleh bertanya kepada peserta dimana mereka mengamalkan penjarakkan fizikal dan cadangan lokasi yang boleh diadaptasi dalam konteks masyarakat. (pasar, masjid dll).</p> <p>Perlindungan Diri: 3W yang mesti dipatuhi adalah: Wear mask (pakai pelitup muka) Wash hand regularly (kerap cuci tangan) Warn (peringatan)</p> <p>Slaid 8 – 9 : Pemerksaan masyarakat Pemerksaan masyarakat dalam menghadapi tekanan dan ancaman wabak COVID-19 dapat dilakukan dengan meningkatkan daya tahan masyarakat seterusnya bangkit semula dengan kadar segera.</p> <p>Masyarakat berdaya tahan merujuk kepada kapasiti untuk beradaptasi terhadap gangguan seperti ancaman/bencana dan seberapa pantas mereka boleh pulih/ bangkit daripada gangguan/bencana. Kapasiti bergantung pada tahap keterancaman, tahap kesedaran dan adaptasi sesebuah masyarakat dan tahap kapasiti menentukan reaksi (pemulihan dan bangkit lebih baik, pemulihan normal)</p>

7.1 LAMPIRAN

TEMA 1 (AKTIVITI 1)	DAYA TAHAN MASYARAKAT – KITALAH BARISAN HADAPAN
Panduan fasilitator (sambungan)	<p>Slaid 10: Kriteria Daya tahan masyarakat Modal sosial atau modal insan adalah sokongan yang diterima atau yang telah terbentuk berkaitan dengan penyertaan masyarakat, kepimpinan dan peranan masyarakat. Kebersamaan masyarakat, keterikatan dengan tempat-tempat awam dan hubungan dan kerjasama persatuan dan masyarakat.</p> <p>Pembangunan ekonomi berkaitan dengan kepelbagaian sumber ekonomi, sara hidup, pengagihan sumber, risiko dan kerentanan. Golongan yang kurang berkemampuan adalah yang paling terancam dan mengambil masa untuk bangkit.</p> <p>Kecekapan masyarakat terdiri daripada tindakan masyarakat, refleksi, kemahiran menyelesaikan masalah, fleksibiliti dan kreativiti, keberkesanan tindakan secara kolektif termasuk penglibatan politik. Ia adalah asas kepada masyarakat untuk belajar tentang risiko, memahami pilihan yang ada dan mampu untuk bekerjasama dalam suasana yang fleksibel dan kreatif dalam menyelesaikan masalah.</p> <p>Komunikasi adalah keberkesanan penyampaian, tanggungjawab menyampaikan maklumat dari sumber yang dipercayai. Maklumat adalah sumber penting dalam menyampaikan mesej penting sesuatu perkara untuk pemahaman masyarakat dan kemudiannya membuka peluang untuk menyuarkan keperluan, pandangan, pendapat dan sikap.</p> <p>Slaid 11 – 12: Komunikasi dan informasi Infodemik bukan sahaja sebuah kejadian yang memberi kesan kepada Malaysia malahan memberi kesan kepada negara-negara lain. Salah satu cara untuk mengurangkan penularan COVID-19 adalah dengan mengamalkan pengurusan infodemik secara sistematik dari fasa kecemasan sehingga fasa persediaan.</p> <p>Pengurusan infodemik adalah penggunaan analisis dan pendekatan berdasarkan risiko dan bukti secara sistematik untuk menguruskan infodemik dan mengurangkan kesannya terhadap tingkah laku kesihatan semasa kecemasan kesihatan.</p> <p>Maklumat yang salah dapat beredar dan diserap dengan cepat dan mengakibatkan perubahan tingkah laku seseorang dan berpotensi mendorong mereka untuk mengambil risiko yang lebih besar (contohnya: tidak mengambil ujian saringan COVID-19). Semua ini menjadikan penularan wabak itu lebih teruk, membahayakan lebih ramai orang dan menjejaskan kapasiti sistem kesihatan.</p> <p>Akses ke maklumat yang sahih pada masa yang tepat amat kritikal!</p>

7.1 LAMPIRAN



TEMA 1 (AKTIVITI 1)		DAYA TAHAN MASYARAKAT – KITALAH BARISAN HADAPAN
Panduan fasilitator (sambungan)	<p>Slaid 13: Menilai daya tahan masyarakat Pemeriksaan masyarakat? Bagaimana ia boleh dicapai? 4 keutamaan: (i) keterhubungan; (ii) langkah-langkah tindakan dan SOP; (iii) risiko dan keterancaman; dan (iv) sumber dan ketersediaan peralatan dan infrastruktur</p> <p>Slaid 14: Pemeriksaan Masyarakat Daya tahan = kapasiti dan adaptasi</p> <p>Slaid 15 – 16: Pemantauan Berasaskan Masyarakat (Community Based Surveillance –CBS) CBS terdiri daripada sukarelawan terlatih dalam mengesan dan melaporkan risiko dan kejadian kesihatan di kalangan masyarakat mereka sendiri. Pengesanan serta amaran awal mampu menyelamatkan nyawa.</p> <p>CBS memerlukan kerjasama bersama ahli masyarakat, ahli perubatan, petugas kesihatan (daerah dan negeri) dan KKM.</p> <p>Slaid 17: Bersatu padu dan bangkit Kebersamaan masyarakat dalam memainkan peranan serta tanggungjawab masing-masing memerangi wabak COVID-19 mampu mengurangkan risiko jangkitan dan seterusnya bangkit bersama-sama dalam kadar lebih cepat dengan mengemalkan norma baharu.</p> <p>Slaid 18: Soal selidik CBS Sila merujuk kepada bahagian aktiviti dalam kumpulan</p> <p>Slaid 19: Perangi COVID-19 bersama</p>	
Aktiviti dalam kumpulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matlamat CBS adalah melahirkan sukarelawan yang dilatih bagi menjadi agen pemantauan di kalangan masyarakat. 2. Tujuan soal selidik 'CBS' dilakukan adalah bagi mewujudkan kesedaran masyarakat tentang kepentingan pemantauan masyarakat sendiri dalam mengesan dan melaporkan risiko serta kejadian berkenaan pandemik COVID-19 di kalangan masyarakat sendiri. 3. Untuk mengenalpasti tindakan yang boleh dilakukan oleh masyarakat sebagai pengawasan secara sukarela. 4. Seterusnya memberi cadangan berkenaan dengan langkah-langkah yang boleh dilakukan bagi membentuk masyarakat yang lebih patuh terhadap strategi norma baharu yang digariskan oleh pihak kerajaan. 	
Rasional aktiviti	<p>Peserta mesti menunjukkan pemahaman tentang panduan asas COVID-19 dan boleh mengaitkan bagaimana kepatuhan terhadap garis panduan adalah salah satu bentuk daya tahan. Dengan mempelajari tentang tunjang masyarakat berdaya tahan, peserta boleh menunjukkan hubung kait antara apa yang sedang diamalkan oleh masyarakat pada masa ini dan apa penambahbaikan yang boleh dibuat.</p>	



7.2 LAMPIRAN

TEMA 2 (AKTIVITI 2)	KESIHATAN AWAM DAN PANDEMIK COVID-19
Objektif	Memahami fakta sebenar COVID-19 dan langkah-langkah pencegahan, pengendalian dan kawalan wabak di peringkat masyarakat.
Jangkamasa	1 jam 15 minit
Alat bantuan	Slaid PowerPoint
Panduan fasilitator	<p>Fasilitator perlu menerangkan objektif ceramah dan latihan. Ceramah disampaikan dengan penggunaan PowerPoint yang disediakan:</p> <p>Slaid 1: Pengenalan topik</p> <p>Slaid 2: Maksud gambar Menanyakan peserta maksud gambar slaid dan sebab di sebalik tindakan pemakaian pelitup muka.</p> <p>Slaid 3 : Definisi masyarakat Sekumpulan orang yang hidup bersama di sesuatu tempat dengan cara-cara dan peraturan-peraturan tertentu. Masyarakat majmuk- berbilang kaum, hidup harmoni dan mengikuti peraturan tertentu, menghormati adat kaum yang lain.</p> <p>Slaid 4: Definisi awam Awam merujuk kepada sekumpulan masyarakat.</p> <p>Slaid 5: Definisi kesihatan awam Berdasarkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan awam ditakrifkan seperti usaha pencegahan penyakit, memanjangkan jangka hayat dan meningkatkan kesihatan melalui usaha-usaha yang anjurkan masyarakat.</p> <p>Kesihatan awam meliputi kesihatan penduduk dari segi mental, fizikal dan sosial dan bertujuan melindungi serta meningkatkan tahap kesihatan sejagat/ global.</p> <p>Slaid 6: Sejarah pandemik Bagaimana pandemik membentuk masyarakat?</p> <p>Dari wabak abad ke -14 hingga wabak selsema Sepanyol pada tahun 1918, kesan pandemik telah mengubah cara masyarakat berfungsi.</p> <p>Walaupun pandemik telah membebani sistem kesihatan terlebih dahulu, ia juga telah memberi tekanan terhadap bahagian masyarakat yang lain.</p> <p>Gambar menunjukkan petugas kesihatan sedang bertindak balas terhadap wabak selsema Sepanyol di St. Louis AS pada 1918.</p>

7.2 LAMPIRAN

TEMA 1 (AKTIVITI 1)

KESIHATAN AWAM DAN PANDEMIK COVID-19

Slaid 7–8: Sejarah pandemik

Pandemik bukan sesebuah insiden yang baru dalam sejarah peradaban. Dua (2) insiden wabak yang terbesar adalah:

1. Black Death (jumlah kematian; 75 juta orang)
2. Spanish Flu (jumlah kematian: 50 -100 juta orang)

Slaid 9: Kategori pandemik, endemik dan epidemik

Pandemik - Kejadian wabak besar-besaran ke seantero dunia (melangkaui sempadan negeri dan negara)

Endemik - Kejadian penyakit yang sentiasa wujud dalam masyarakat atau tempat. Penyakit ini dijangka sentiasa ada kes dan pada kadar yang stabil serta rendah. Contoh,penyakit denggi.

Slaid 10: Tokoh Kesihatan Negara - Tan Sri Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah

Fasilitator boleh bertanya peserta soalan-soalan berikut:

1. Siapakah ikon di dalam gambar?
2. Mengapa beliau sangat terkenal?
3. Mengapa beliau menjalankan sidang media setiap hari?

Apakah yang disampaikan semasa sesi tersebut? (kata kunci: data jangkitan COVID-19, kadar jangkitan).

Slaid 11: Tokoh kesihatan global: Dr. Tedros Adhanom

Pada 11 Mac 2020, dalam satu siding media, Dr Tedros (Director- General), mewakili World Health Organization (WHO)telah mengesahkan coronavirus sebagai pandemic. COVID-19 telah disahkan pandemik sebagai wabak telah merentasi sempadan antarabangsa dan menyebabkan kedar kematian yang tinggi di seluruh dunia. Kepentingan slaid ini adalah untuk menjelaskan bahawa wabak COVID-19 merupakan sebuah kejadian di mana bukan sahaja negara Malaysia terjejas akibat wabak ini,malahan hampir semua negara juga terjejas.

Slaid 12: Bagaimana COVID-19 (video)

COVID-19 berjangkit dari individu ke individu melalui titisan pernafasan atau sentuhan.

Slaid 13: Vaksin COVID-19

Cara pencegahan penularan COVID-19 adalah untuk mendapatkan vaksin COVID-19.

Vaksin adalah satu produk yang dihasilkan dari sebahagian atau keseluruhan struktur virus atau bakteria yang telah dimatikan atau dilemahkan atau dari protein subunit pada virus.

Kerajaan Malaysia telah mendapatkan vaksin-vaksin berikut:

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. Pfizer | 4. Sinovac |
| 2. AstraZeneca | 5. CanSino Biologics |
| 3. COVAX | |

Panduan fasilitator
(sambungan)

7.2 LAMPIRAN

TEMA 2 (AKTIVITI 2)

KESIHATAN AWAM DAN PANDEMIK COVID-19

Jadual vaksinasi:

Fasa 1 (Feb - April 2021) : pekerja barisan hadapan perubatan dan bukan perubatan

Fasa 2 (April 2021– August 2021): Kumpulan berisiko tinggi, termasuk warga emas berusia 60 tahun ke atas, orang kurang upaya, penyakit jantung, obesiti, diabetes, dan hipertensi

Fasa 3 (May 2021 –Februari 2022): Orang berumur 18 tahun ke atas

Selepas menerima vaksin, individu masih perlu mematuhi SOP yang ditetapkan dan mengamalkan 3W3C.

Slaid 14: Cara vaksin berfungsi dalam badan anda

Slaid 15: Soalan umum berkaitan vaksin COVID-19

Fasilitator boleh mengalakkan peserta untuk mengimbas kod QR yang akan membawa mereka ke laman Jawatankuasa Khas Jaminan Akses Bekalan Vaksin COVID-19 (JKVAV)

Panduan fasilitator
(sambungan)

Slaid 16: Imuniti kelompok (Herd immunity)

Apabila masyarakat dilindungi dari jangkitan sesuatu penyakit, maka virus/ bakteria tersebut sukar untuk bertapak di dalam masyarakat.

Herd immunity ini berupaya melindungi mereka yang mempunyai sistem imun rendah (seperti penghidap barah yang menjalani kemoterapi, pesakit diabetes, bayi yang belum divaksin dan lain-lain. Herd immunity hanya dicapai dengan liputan imunisasi yang tinggi.

Slaid 17: Kawalan sendiri

Kesedaran dan tanggungjawab seseorang individu untuk mengurangkan penularan wabak COVID-19.

Slaid 18: Cara Mencuci Tangan

Sila merujuk ke bahagian aktiviti. Aktiviti ini perlu dilaksanakan sebelum memulakan slaid 19.

Slaid 19-21: Pelaporan Kit Ujian Kendiri COVID-10

Kaedah melaporkan hasil kit Ujian Kendiri COVID-19 dalam aplikasi MySejahtera.

7.2 LAMPIRAN

TEMA 2 (AKTIVITI 2)	KESIHATAN AWAM DAN PANDEMIK COVID-19
Panduan fasilitator (sambungan)	<p>Slaid 22: Tekanan mental akibat COVID-19 Pandemik penyakit koronavirus 2019 (COVID-19) menyebabkan seseorang menghadapi tekanan, ketakutan, dan kegelisahan mengenai penyakit baru. Ia menimbulkan emosi yang kuat pada orang dewasa dan kanak-kanak. Tindakan kesihatan awam, seperti menjauhkan fizikal, dan Perintah Kawalan Pergerakan mulai Mac, dapat mengibatkan orang merasa terencil, kesepian dan meningkatkan seseorang tekanan dan kegelisahan.</p> <p>Slaid 23 – 27 Amalan penjagaan diri Cara hidup yang kita jalani seharian memainkan peranan yang penting:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makan mengikut rutin • Makan makanan yang sihat (sayur-sayuran dan buah-buahan) • Kunyah makanan anda perlahan • Aktif secara fizikal dan haruslah mengamalkan jarak fizikal dengan orang sekeliling. <p>Rutin sebelum tidur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jangan tidur siang • Jangan minum minuman berkafein bermula dari pukul 6pm hingga waktu tidur • Jangan menonton tv, mendengar radio, bermain handphone sekurang-kurangnya 2 jam sebelum tidur • Pasti suana bilik senyap dan selesa untuk tidur <p>Slaid 28 – 29: Mencegah stigma Stigma/pandangan negatif terhadap seseorang adalah amat menyedihkan dan menyakitkan. Ia juga akan menimbulkan banyak ketakutan atau kemarahan terhadap mereka.</p> <p>Stigma juga membuat orang lebih cenderung menyembunyikan gejala atau penyakit, mencegah mereka mendapatkan perawatan kesihatan dengan segera. Ini bermaksud bahawa STIGMA dapat menjadikannya lebih SUKAR untuk mengawal penyebaran wabak. Stigma berkaitan dengan COVID-19 dapat dihentikan dengan mempelajari fakta dan menyampaikan maklumat yang tepat kepada orang sekeliling.</p> <p>Slaid 30 – 32: Sokongan sosial Jangan rasa sengan untuk minta and menerima sokongan dari orang lain sama ada keluarga, kawan, atau guru. Sama juga jika ada kemampuan, kita juga dapat memberikan sokongan kepada orang lain. Contoh talian sokongan adalah seperti yang tertera pada slaid 31.</p>

7.2 LAMPIRAN

TEMA 2 (AKTIVITI 2)	KESIHATAN AWAM DAN PANDEMIK COVID-19
Aktiviti dalam kumpulan	<p>Slaid 18: Cara mencuci tangan Fasilitator boleh meminta 2 orang peserta untuk menunjukkan 9 langkah mencuci tangan (tempoh pencucian tangan yang digalakkan ialah 20 saat).</p> <p>Slaid 20: Semasa tertekan, pernafasan kita akan menjadi cepat tanpa kawalan. Ini menyebabkan pembuluh darah mengecut lalu mengurangkan kadar karbon dioksida dalam badan. Dengan mengamalkan teknik pernafasan yang betul, kita boleh menjadi lebih tenang ketika berhadapan dengan situasi yang tegang. Ia dapat meningkatkan pertukaran antara oksigen dan karbon dioksida, meningkatkan peredaran darah dan mengurangkan ketegangan.</p> <p>Latihan teknik pernafasan dapat dilalukan dengan memilih satu keadaan yang tiada gangguan dan selesa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarik nafas perlahan-lahan 2. Terapkan perasaan lega setiap hembusan nafas keluar 3. Ulangi langkah-langkah tersebut sehingga anda merasa tenang dan relaks 4. Semasa melakukan senaman dapatkan alunan muzik yang menenangkan 5. Anda boleh menadunkan senaman pernafasan setiap kali selepas relaksasi otot yang terlibat secara berselang-seli 6. Latihan teknik pernafasan dapat dilakukan dengan memilih satu keadaan yang tiada gangguan dan selesa 7. Pejamkan mata dengan kuat sehingga berasa lega
Rasional aktiviti	<p>Fakta sebenar serta maklumat yang tepat berkenaan kesihatan awam dan kesihatan mental merupakan asas tindakan bagi pencegahan wabak COVID-19. Dengan mempelajari teknik pernafasan dalaman, peserta dapat menggunakan teknik apabila menghadapi tekanan dan mengurangkan kesan emosi dan pemikiran negatif. Amalan mencuci tangan yang betul merupakan intervensi yang penting dalam usaha pengurangan penularan COVID-19.</p>



7.3 LAMPIRAN

TEMA 3 (AKTIVITI 3)	PENJAGAAN DIRI, KELUARGA DAN MASYARAKAT
Objektif	Pemahaman konsep CAPP serta Pelan Pemulihan Negara (PPN) terhadap pandemik COVID-19 yang merangkumi rancangan empat fasa untuk melonggarkan sekatan secara berhati-hati dan selamat.
Jangkamasa	60 minit
Alat bantuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slaid PowerPoint 2. Kertas mahjong 3. Pen marker
Panduan fasilitator	<p>Fasilitator perlu menerangkan objektif ceramah dan latihan. Ceramah disampaikan dengan penggunaan PowerPoint yang disediakan:</p> <p>Slaid 1: Pengenalan topik</p> <p>Slaid 2: SOP Perintah Kawalan Pergerakan Penjelasan tentang Perintah Kawalan Pergerakan, situasi semasa dan kenapa ianya diperlukan.</p> <p>Slaid 3 – 7: Definasi zon merah, hijau, oren dan kuning Program Pengurangan Risiko Daerah (DRPP) Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) melancarkan Program Pengurangan Risiko Penularan COVID-19 di daerah, bagi mengekang penularan wabak tersebut di peringkat masyarakat.</p> <p>Teras bagi program itu adalah untuk memperkasakan masyarakat dan berkongsi tanggungjawab, dalam menjalankan langkah-langkah pencegahan dan kawalan COVID-19 bagi memastikan daerah yang bebas jangkitan COVID-19, kekal bebas dan tiada kes dilaporkan.</p> <p>Contoh tindakan yang boleh dilaksanakan untuk mengurangkan kes COVID-19 di peringkat keluarga, komuniti dan daerah adalah seperti apa yang tertera di slaid.</p> <p>Slaid 8: Kategori kontak rapat Carta menunjukkan 5 kategori kontak rapat dan tindakan seterusnya yang perlu diambil oleh seseorang individu.</p>

7.3 LAMPIRAN

TEMA 3 (AKTIVITI 3)	PENJAGAAN DIRI, KELUARGA DAN MASYARAKAT
Panduan fasilitator (sambungan)	<p>Slaid 9: Pengasingan diri di rumah: kenali kriteria anda Pusat Penilaian COVID-19 (CAC - COVID-19 Assessment Centre) CAC akan mengklasifikasi tahap pesakit COVID-19 untuk menentukan pengurusan pesakit yang seterusnya, termasuk kelulusan rawatan di rumah. Keutamaan untuk menjalani ujian swab COVID-19 diberikan kepada mereka yang bergejala.</p> <p>Ini berikutan kemungkinan ujian swab COVID-19 tidak dapat dijalankan untuk semua kontak rapat khususnya di sesetengah daerah atau negeri yang mempunyai bebanan kes yang amat tinggi. Penekanan perlu diberikan kepada usaha mengasingkan semua individu yang terdedah kepada kes positif daripada menjangkiti individu lain.</p> <p>Kuarantin ini tertakluk kepada tempoh 10 hari dengan mengambil kira tahap kebolehjangkitan adalah sangat rendah selepas tempoh tersebut.</p> <p>Slaid 10: Beg Grab COVID-19</p> <p>Slaid 11 – 12: Pemantauan kesihatan sendiri semasa pengasingan diri Tempoh pengasingan di rumah</p> <p>Slaid 13 – 15: Carta aliran sekiranya disyaki anda menghidap COVID-19 Sekiranya anda disyaki menghidap COVID-19, berikut adalah tindakan yang perlu diambil.</p> <p>Slaid 16 – 21: Penjagaan diri dan keluarga Amalan 3C3W serta contoh tindakan oleh individu, keluarga dan komuniti seperti yang tertera pada slaid perlu dipatuhi untuk memastikan taman kediaman tersebut bebas daripada COVID-19.</p> <p>Info ini diulangi secara ringkas untuk meningkat penerapan dan kesefahaman peserta.</p> <p>Slaid 22-23: Cara menegur sekiranya individu tidak mematuhi SOP (Video role play)</p> <p>Slaid 25: Perangi COVID-19 bersama</p>

7.3 LAMPIRAN

TEMA 3 (AKTIVITI 3)	PENJAGAAN DIRI, KELUARGA DAN MASYARAKAT										
Aktiviti dalam kumpulan	<p>Aktiviti Slaid 24 : Rancang strategi komunikasi komuniti anda.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap kumpulan harus merancang rancangan komunikasi komuniti mereka. 2. Rancangan ini perlu memperincikan tanggungjawab, sumber daya yang diperlukan dan jenis komunikasi diperlukan untuk memastikan maklumat yang tepat berkaitan dengan COVID-19 disampaikan kepada semua anggota masyarakat. 3. Setiap kumpulan mempunyai 15 minit untuk berbincang dan 5 minit untuk pembentangan. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Jenis informasi</th> <th style="width: 25%;">Jenis media yang boleh digunakan (eg; poster/ Whatsapp)</th> <th style="width: 20%;">Golongan masyarakat (eg; kanak-kanak, orang tua, etc)</th> <th style="width: 15%;">Sumber diperlukan</th> <th style="width: 25%;">Kekerapan pesanan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Jenis informasi	Jenis media yang boleh digunakan (eg; poster/ Whatsapp)	Golongan masyarakat (eg; kanak-kanak, orang tua, etc)	Sumber diperlukan	Kekerapan pesanan					
Jenis informasi	Jenis media yang boleh digunakan (eg; poster/ Whatsapp)	Golongan masyarakat (eg; kanak-kanak, orang tua, etc)	Sumber diperlukan	Kekerapan pesanan							
Rasional aktiviti	<p>Aktiviti 3: Usaha memutuskan rangkaian adalah tanggungjawab semua pihak. Sekiranya anda berada dalam situasi di mana SOP tidak dipatuhi, kemahiran komunikasi yang efektif amat penting untuk memastikan teguran disampaikan secara berhemah dan berhormat.</p>										

7.4 LAMPIRAN

TEMA 4 (AKTIVITI 4)	PEMETAAN RISIKO DAN KEUPAYAAN KOMUNITI
Objektif	Menandakan kawasan atau bangunan yang berisiko tinggi serta kebarangkalian melonjakkan kes jangkitan virus COVID-19. Penandaan kawasan serta bangunan yang memiliki keupayaan dan kelebihan dalam membantu penyelarasan pengurusan wabak COVID-19.
Jangkamasa	45 minit
Alat bantuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slaid PowerPoint 2. Kertas mahjong 3. Kit alat tulis (pen marker, sticky note, dll.) 4. Peta bersaiz A0 (1 keping untuk 1 kumpulan) 5. Pita pelekat
Panduan fasilitator	<p>Fasilitator perlu menerangkan objektif ceramah dan latihan. Ceramah disampaikan dengan penggunaan PowerPoint yang disediakan:</p> <p>Slaid 1: Pengenalan topik Penjelasan tentang kepentingan proses pemetaan risiko dengan teknik walkabout sekitar kawasan yang dikenalpasti sebagai mempunyai potensi risiko tinggi.</p> <p>Slaid 2: Penilaian risiko Penilaian risiko adalah sebuah proses sistematik untuk mengumpulkan, menilai termasuk mendokumentasikan maklumat dalam menilai tahap risiko. Penilaian risiko bertujuan untuk menentukan kemungkinan dan kesan kejadian terhadap kesihatan awam sehingga tindakan dapat diambil untuk mengurus dan mengurangkan akibat negatif.</p> <p>Slaid 3: Kenali persekitaran kita dan bantu masyarakat kita</p> <p>Slaid 4 – 5: Apa itu pemetaan keupayaan?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peta yang mengandungi maklumat berkenaan aset, sumber daya, alam bina, jenis aktiviti (perumahan, perniagaan, kesihatan, pendidikan dll) serta bentuk geografi sesuatu kawasan terhadap kesan bahaya. 2. Peta ini menyediakan informasi kritikal khusus semasa respon bencana. 3. Maklumat khusus bagi respons pandemik di fasa PKP, dan PPN, pusat koordinasi bantuan, klinik, pejabat kesihatan, balai polis, kedai runcit, pasaraya dll. 4. Persekitaran tempat tinggal dan awam yang dikongsi bersama masyarakat mudah terdedah kepada virus COVID- 19 terutama di tempat yang tertutup dan kurang/tiada ventilasi udara. Kawasan yang mempunyai potensi tinggi perkumpulan orang ramai dan kawasan yang sesak lebih mudah terdedah dan tahap keterancaman yang lebih tinggi. 5. Rumah ibadah, dewan tertutup, pasaraya, sekolah, pusat pengajian tinggi, pejabat yang tertutup dan lain-lain lagi, perlu mempunyai SOP yang ketat.

7.4 LAMPIRAN

TEMA 4 (AKTIVITI 4)	PEMETAAN RISIKO DAN KEUPAYAAN KOMUNITI
Panduan fasilitator	<p>Slaid 6: Kepentingan pemetaan Pemetaan adalah visual yang kuat dan dapat membantu imaginasi kita dalam merangka tindakan yang efektif sesuatu bencana, peta khususnya sering dikaitkan dengan objektif dan pengurusan persediaan yang mampu mengurangkan risiko masyarakat.</p> <p>Slaid 7 – 9: Aktiviti Pemetaan Sila merujuk ke bahagian aktiviti dalam kumpulan</p> <p>Slaid 10: Perangi COVID-19 Bersama</p>
Aktiviti dalam kumpulan	<p>Slaid 7 – 9:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dibahagikan kepada beberapa kumpulan. Jumlah kumpulan bergantung kepada jumlah peserta. Setiap kumpulan akan menerima seorang fasilitator, satu kit alat tulis dan 4 helai kertas Mahjong. 2. Setiap kumpulan diperuntukan 15 minit untuk perbincangan kumpulan dan 5 minit untuk pembentangan. 3. Pilih seorang wakil dari kumpulan untuk membentangkan hasil kumpulan 4. Setiap kumpulan akan ditugaskan dengan satu zon dan perlu mengenal pasti demografik yang tinggal didalam zon tersebut dan keupayaan dan keterdedahan yang wujud dalam kawasan tersebut. 5. Bincangkan dalam kumpulan, tentang keupayaan, keterdedahan dan risiko kawasan di daerah atau mukim tempat tinggal masyarakat. 6. Tandakan di peta daerah/mukim yang diberikan keupayaan, keterdedahan dan risiko di tempat berkenaan. 7. Huraikan kelebihan atau kegunaan bagi faktor keupayaan dan pemantauan atau pengurangan risiko bagi faktor keterdedahan dan risiko.
Rasional aktiviti	Peserta mesti menunjukkan pemahaman mengenai keterancaman dan kapasiti yang ada di sekeliling kawasan atau zon yang diberikan bagi meningkatkan perancangan respon terhadap bencana.

7.5 LAMPIRAN

TEMA 5 (AKTIVITI 5)

STRATEGI PERSEDIAAN, PEMANTAUAN, TINDAKAN DAN PEMULIHAN

Objektif Meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai apa itu keterancaman dan kapasiti yang ada di sekitar kawasan masyarakat tersebut.

Jangkamasa 60 minit

Alat bantuan
1. Slaid PowerPoint
2. Kertas mahjong
3. Kit alat tulis (pen marker, sticky note, dll.)

Fasilitator perlu menerangkan objektif ceramah dan latihan. Ceramah disampaikan dengan penggunaan PowerPoint yang disediakan:

Slaid 1: Pengenalan

Slaid 2: Kerangka kerja pemantauan dan tindakan masyarakat
Masyarakat selalunya menyalurkan bantuan berdasarkan keperluan dan informasi. Bantuan yang diberikan sama ada secara 'ad hoc' atau terancang bergantung kepada kemampuan sedia ada. Situasi ini biasa berlaku apabila bencana berlaku dan masyarakat akan memberi bantuan. Sekiranya masyarakat sudah mempunyai pelan strategik masyarakat untuk tindakan dan kesiapsiagaan, maka koordinasi bantuan akan dijalankan dengan lebih efektif dan selaras dengan negeri dan persekutuan.

Panduan fasilitator

1. Koordinasi dan strategi komunikasi – Adalah langkah utama untuk mengumpul dan menilai keperluan yang akan menghasilkan usaha-usaha bantuan yang memenuhi keperluan masyarakat.
2. Struktur jawatankuasa bencana – Struktur sementara atau kekal yang patut ditubuhkan untuk menyelaras bantuan- bantuan semasa krisis.
3. Sumber dan peruntukkan dana – Dana memainkan peranan penting dalam menjalankan usaha bantuan termasuk sumber manusia dan menggerakkan jentera masyarakat.
4. Program dan operasi – Program yang berkesan adalah hasil daripada pelan tindakan dan perancangan yang selaras dari pihak daerah, negeri dan persekutuan.

Strategi persediaan masyarakat yang seterusnya adalah menerusi bantuan dan penyertaan sukarelawan masyarakat.

Slaid 3: Perancangan strategik

Perancangan secara strategik di peringkat masyarakat untuk persediaan dan respon bencana yang lebih efektif agar keperluan untuk bantuan kemanusiaan secara berterusan dapat dikurangkan.

Slaid 5: Tujuan

Perancangan yang baik merangkumi perancangan respon sebelum, semasa dan selepas bencana. Ia dapat memastikan keselamatan, pembangunan dan kesejahteraan masyarakat.



7.5 LAMPIRAN

TEMA 5 (AKTIVITI 5)	STRATEGI PERSEDIAAN, PEMANTAUAN, TINDAKAN DAN PEMULIHAN
Panduan fasilitator (sambungan)	<p>Slaid 6 – 7: Struktur organisasi (pandemik/bencana) Koordinasi dapat memastikan bantuan yang disediakan adalah efektif dan efisien. Satu cara adalah dengan mencipta struktur organisasi yang mana akan memastikan tanggungjawab diagihkan secara adil dalam masyarakat.</p> <p>Slaid 8: Pemantauan masyarakat Pemantauan masyarakat sendiri dalam mengesan dan melaporkan risiko serta kejadian berkenaan pandemik COVID-19 di kalangan masyarakat merupakan suatu langkah bijak yang mampu diamalkan di peringkat masyarakat bagi membendung penularan wabak.</p> <p>Mengenalpasti tindakan yang boleh dilakukan oleh masyarakat sebagai langkah pengawasan secara sukarela. Seterusnya memberikan cadangan berkenaan dengan langkah-langkah yang boleh dilakukan bagi membentuk masyarakat yang lebih patuh terhadap strategi norma baharu yang digariskan oleh pihak kerajaan.</p> <p>Slaid 9: Intervensi terhadap COVID-19 Covid-19 bukan hanya isu kesihatan, ianya turut menjejaskan masyarakat dan ekonomi mereka dalam menampung keperluan harian, makanan, termasuklah aktiviti kelangsungan hidup.</p> <p>Slaid 10 : Program Kelangsungan Hidup (Livelihood) Program yang dijalankan secara berterusan menyediakan peluang ekonomi untuk individu dan masyarakat semasa pandemik.</p> <p>Fasilitator boleh bersoal jawab dengan wakil masyarakat jika mereka pernah menjalankan sebarang program atau cadangan mengenai jenis program yang boleh dijalankan.</p> <p>Slaid 11: Meningkatkan pengetahuan masyarakat Masyarakat perlu lebih proaktif dalam menganjurkan peluang pembelajaran untuk memastikan setiap ahli telah mempunyai kemahiran dan bahan untuk respon kepada bencana dan pandemik.</p> <p>Slaid 12: Program sokongan masyarakat Program sokongan masyarakat adalah salah satu cara untuk mengurangkan stress dan tekanan emosi akibat pandemik dan ia salah satu cara untuk masyarakat membantu sesama mereka.</p> <p>Slaid 13: Program Kekal Aktif Merujuk kepada kawalan pergerakan, kebanyakan orang berada di rumah namun bersenam dan kekal aktif mempunyai banyak kebaikan. Antaranya, mengurangkan stress, meluangkan lebih masa bersama keluarga dan mengekalkan kesihatan fizikal.</p>

7.5 LAMPIRAN

TEMA 5 (AKTIVITI 5)	STRATEGI PERSEDIAAN, PEMANTAUAN, TINDAKAN DAN PEMULIHAN
Panduan fasilitator (sambungan)	<p>Slaid 14: Rujuk bahagian aktiviti</p> <p>Slaid 15: Perangi COVID-19 bersama</p>
Aktiviti dalam kumpulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dibahagikan kepada beberapa kumpulan. Jumlah kumpulan bergantung kepada jumlah peserta. Setiap kumpulan akan menerima seorang fasilitator, satu kit alat tulis dan 4 helai kertas Mahjong. 2. Setiap kumpulan ditugaskan dengan satu kategori (contoh: struktur organisasi) dan perlu membincangkan dengan lebih lanjut mengenai respon terhadap COVID-19 atau respon bencana dalam masyarakat. 3. Setiap kumpulan diperuntukan 15 minit untuk perbincangan kumpulan dan 5 minit untuk pembentangan. 4. Pilih seorang wakil dari kumpulan untuk membentangkan hasil kumpulan 5. Setiap kumpulan akan ditugaskan dengan satu zon dan perlu mengenal pasti demografik masyarakat yang tinggal didalam zon tersebut dan keterancaman dan kapasiti yang wujud dalam kawasan tersebut.
Rasional aktiviti	<p>Peserta mesti menunjukkan pemahaman tentang daya tahan masyarakat dan tindakan beserta perancangan strategik yang boleh dilakukan di kalangan masyarakat dalam respon terhadap COVID-19 atau respon bencana.</p> <p>Masyarakat harus mempunyai perancangan yang strategik di dalam koordinasi bantuan supaya menjadi lebih efektif dan selaras dengan penyelarasan peringkat negeri dan persekutuan.</p>

7.6 LAMPIRAN

TEMA 6 (AKTIVITI 6)	LATIHAN SIMULASI (TABLE – TOP)
Objektif	Memberikan pemahaman kepada peserta berkenaan kawalan sendiri yang dapat dilaksanakan secara proaktif oleh ketua dan anggota masyarakat.
Jangkamasa	30 minit
Alat bantuan	1. Slaid PowerPoint 2. Kertas mahjong 3. Kit alat tulis (pen marker, sticky note, dll.)
Panduan fasilitator	<p>Fasilitator perlu menerangkan objektif ceramah dan latihan. Ceramah disampaikan dengan penggunaan PowerPoint yang disediakan:</p> <p>Slaid 1: Pengenalan</p> <p>Slaid 2: Tujuan Memberikan pemahaman kepada peserta berkenaan kawalan sendiri yang dapat dilaksanakan secara proaktif oleh ketua dan anggota masyarakat.</p> <p>Ketua/ AJK masyarakat mempunyai tanggungjawab untuk membantu pihak kerajaan bagi mengawal wabak COVID -19 bersama-sama masyarakat setempat (pendekatan akar umbi) tanpa perlu menunggu pihak berkuasa untuk mengambil tindakan awal.</p> <p>Slaid 3 -6: Usaha bantuan yang dilakukan sendiri oleh masyarakat</p> <p>Slaid 7 -12: Aktiviti simulasi Sila merujuk ke bahagian aktiviti</p> <p>Slaid 13: Perangi COVID-19 bersama</p>

7.6 LAMPIRAN

TEMA 6 (AKTIVITI 6)	LATIHAN SIMULASI (TABLE – TOP)
Aktiviti dalam kumpulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dibahagikan kepada beberapa kumpulan yang terdiri dari 5 peserta untuk setiap kumpulan. 2. Fasilitator menerangkan bahawa setiap kumpulan ini mewakili ketua/ AJK komuniti kampung, taman, JMB, dsb. Fasilitator kemudian menerangkan setelah pengumuman Menteri Keselamatan, Pegawai Daerah kawasan tersebut ingin melakukan lawatan untuk mengetahui langkah - langkah yang akan di ambil di kawasan itu. 3. Fasilitator kemudian menerangkan beberapa senario dan meminta setiap kumpulan untuk membincangkan langkah-langkah yang akan dicadangkan bagi komuniti mereka dalam menghadapi senario tersebut (15 minit). 4. Fasilitator kemudian memberitahu setiap kumpulan perlu membentangkan kepada Pegawai Daerah yang mengiringi Menteri Besar perkara yang telah dibincangkan tadi. (15 minit) 5. Pembentangan 6 kumpulan perlu merangkumi perkara di bawah: <ul style="list-style-type: none"> - Kawalan Pergerakan - Kawalan Sempadan - 3C - 3W
Rasional aktiviti	Ahli komuniti memainkan peranan dalam memastikan SOP dipatuhi untuk mengurangkan penularan COVID-19.

7.7 LAMPIRAN

PERANGKAAAN MENGIKUT NEGERI:

1. **Selangor**
 - Jumlah Penduduk : 6.55 juta
 - Jumlah Daerah : 9
2. **Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur**
 - Jumlah Penduduk : 1.77 juta
 - Jumlah Daerah : 4
3. **Wilayah Persekutuan Putrajaya**
 - Jumlah Penduduk : 113,300
4. **Wilayah Persekutuan Labuan**
 - Jumlah Penduduk : 99, 700
5. **Sabah**
 - Jumlah Penduduk : 3.91 juta
 - Jumlah Daerah : 25
6. **Sarawak**
 - Jumlah Penduduk : 2.82 juta
 - Jumlah Daerah : 31
7. **Melaka**
 - Jumlah Penduduk : 935,000
 - Jumlah Daerah : 3
8. **Johor**
 - Jumlah Penduduk : 3.79 juta
 - Jumlah Daerah : 10
9. **Negeri Sembilan**
 - Jumlah Penduduk : 1.13 juta
 - Jumlah Daerah : 7
10. **Pahang**
 - Jumlah Penduduk : 1.68 juta
 - Jumlah Daerah : 11
11. **Terengganu**
 - Jumlah Penduduk : 1.27 Juta
 - Jumlah Daerah : 8
12. **Kelantan**
 - Jumlah Penduduk : 1.92 Juta
 - Jumlah Daerah : 10
13. **Kedah**
 - Jumlah Penduduk : 2.19 Juta
 - Jumlah Daerah : 11
14. **Perlis**
 - Jumlah Penduduk : 255,300
15. **Pulau Pinang**
 - Jumlah Penduduk : 1.78 Juta
 - Jumlah Daerah : 5
16. **Perak**
 - Jumlah Penduduk : 2.51 Juta
 - Jumlah Daerah : 11

Sumber : Jabatan Perangkaan Malaysia

ABC-19	Agen Basmi COVID-19
APM	Angkatan Pertahanan Awam
BBB	Build Back Better
CAC	COVID-19 Assesment Centre
CAP	Climate Action Plan
CCA	Climate Change Adaptation (Adaptas i Perubahan Iklim)
CCCI	Cities and Climate Change Initiative
CDRI	Climate and Disaster Resilience Index
COVID-19	Coronavirus disease 2019
DGIS	Disaster Geography Information System (Sistem Maklumat Geografi Bencana)
DRM	Disaster Risk Management (Pengurusan Risiko Bencana)
DRR	Disaster Risk Reduction (Pengurangan Risiko Bencana)
EIA	Environmental Impact Assessment
FGD	Focus Group Discussion
JKJAV	Jawatankuasa Khas Jaminan Akses Bekalan Vaksin COVID-19
JKR	Jabatan Kerja Raya
JKM	Jabatan Kebajikan Masyarakat
JMG	Jabatan Mineral dan Geosains Malaysia
JBPM	Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia
JPBD	Jawatankuasa Pengurusan Bencana Daerah
JPBN	Jawatankuasa Pengurusan Bencana Negeri
JPBP	Jawatankuasa Pengurusan Bencana Pusat
JPM	Jabatan Perdana Menteri
JPN	Jabatan Pendaftaran Negara
JPS	Jabatan Pengairan dan Saliran
JUPEM	Jabatan Ukur dan Pemetaan Malaysia
KKM	Kementerian Kesihatan Malaysia
KPKT	Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
MERCY Malaysia	Medical Relief Society Malaysia (Persatuan Bantuan Perubatan Malaysia)
MKN	Majlis Keselamatan Negara
NADMA	Agensi Pengurusan Bencana Negara
PBB	Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu
PBN	Pihak Berkuasa Negeri
PBT	Pihak Berkuasa Tempatan
PDRM	Polis Di-Raja Malaysia
RELA	Jabatan Sukarelawan Malaysia
SDG	Sustainable Development Goal
SFDRR	Sendai Framework for Disaster Risk Reduction
SIA	Social Impact Assessment (Penilaian Impak Sosial)
SOP	Standard Operating Procedure
TTX	Table Top Exercise
UNDRR	United Nations Office for Disaster Risk Reduction
WHO	Pertubuhan Kesihatan Dunia (World Health Organization)

Adaptability (Kebolehsesuaian)	Merujuk kepada kapasiti untuk belajar dari pengalaman bencana yang lepas dan mampu mem buat tindakan pembetulan kesan dari bencana tersebut seperti memperketatkan lagi peraturan pembinaan bangunan, kelulusan perancangan mengam bilkira situasi bencana seperti kawasan plinth, plot ratio dan sebagainya.
Bahaya	Keadaan di mana terdapatnya potensi boleh berlakunya sesuatu yang mencederakan dan menyebabkan akibat yang tidak diinginkan serta memberi kesan kepada sosial, ekonomi dan alam sekitar -UNISDR, 2009
Bencana	Suatu peristiwa yang menyebabkan gangguan kepada aktiviti masyarakat dan urusan Negara, melibatkan kehilangan nyawa, kerosakan harta benda, kerugian ekonomi dan kemusnahan alam sekitar yang melangkaui kemampuan masyarakat untuk mengatasinya dan memerlukan tindakan peggemblengan sumber yang ekstensif.- NADMA
Inclusiveness (Keterangkuman)	Menekankan perlunya perundingan yang luas untuk mewujudkan rasa pemilikan bersama atau mempunyai visi/matlamat yang sama dalam membina daya tahan bandar. Contohnya, amaran awal mengenai risiko telah disampaikan kepada orang ramai supaya mereka dapat melindungi diri mereka dan meminimumkan kehilangan nyawa dan harta benda.
Intergrated (Berintegriti)	Proses kerjasama antara institusi dan sistem dapat memberikan manfaat yang menggalakkan melalui maklumat yang dikongsikan dalam mencapai hasil yang lebih besar atau bermakna. Contohnya, perancangan bandar bersepadu membolehkan bandar menangani pelbagai masalah seperti perubahan iklim, pengurangan risiko bencana atau tindak balas kecemasan melalui penyelarasan.
Keterdedahan (Vulnerability)	Keadaan yang mudah rosak sekiranya terusik atau diganggu disebabkan oleh faktor-faktor fizikal, sosial, ekonomi dan alam sekitar atau proses yang boleh meningkatkan tahap kerentanan dan keterdedahan masyarakat kepada kesan atau impak bencana yang tidak dijangkakan (UNISDR, 2009; Garis Panduan Perancangan Pembangunan Dan Pengurusan Di Kawasan Berisiko Bencana Gempa Bumi, 2017).
Kerentanan (Susceptibility)	Merujuk kepada penilaian kualitatif dan kuantitatif dalam pengelasan, kawasan dan pengagihan reruang tanah runtuh yang sedia ada atau berpotensi berlaku di kawasan yang dikenal pasti (IUGS, 1997).
Mitigasi (Mitigation)	Pengurangan kesan buruk dari kejadian berbahaya.
Prevention (Pencegahan)	Aktiviti dan langkah-langkah untuk mengelakkan risiko bencana.

Redundancy (Berulangan)	Mempunyai lebih dari satu pilihan, penyelesaian dan penggantian sesuatu aktiviti bandar di mana sekiranya sesuatu aktiviti itu terjejas oleh impak bencana maka satu lagi aktiviti boleh mengambil alih tugas aktiviti tersebut sehingga tindakan pemulihan dilakukan. Sebagai contoh perniagaan formal dan informal, hospital dan klinik, penyediaan pusat mangsa bencana lebih dari satu guna tanah, dan sebagainya.
Reflectiveness (Reflektif)	Individu atau institusi menggunakan pengalaman lalu menghadapi situasi bencana untuk memaklumkan keputusan masa depan, akan mengubah piawaian dan tingkah laku sewajarnya. Contohnya, mencadangkan proses perancangan yang lebih baik dalam menghadapi perubahan sesuatu keadaan.
Resourcefulness (Keberkesanan memberikan perkhidmatan)	Kapasiti dalam mengenalpasti masalah, menentukan keutamaan tindakan dan menggerakkan sumber untuk menangani impak bencana yang telah mengganggu fungsi atau sistem bandar tersebut seperti persediaan menghadapi bencana, perancangan, search and rescue, menggerakkan peralatan dan jentera menyelamatkan mengikut keperluan.
Risiko	Ukuran kebarangkalian dan magnitud kerosakan kesan buruk daripada bencana terhadap kesihatan, harta benda dan alam sekitar. Risiko boleh dirujuk sebagai kombinasi maklumat bahaya (impak fizikal dari sebarang bentuk gangguan), keterdedahan (elemen yang terjejas oleh bahaya), dan juga kerapuhan (tahap kehilangan sesuatu elemen akibat bahaya) (Corom inas et al.,2014)
Robustness (Lasak/Teguh)	Merujuk kepada komponen bandar (struktural) seperti sekolah, hospital, telekomunikasi, jalan raya dan bagainya yang berupaya berfungsi seperti sedia kala walaupun sedang ditimpa bencana.
Structural measures (Langkah – langkah struktural)	Pembinaan fizikal untuk mengurangkan atau mengelakkan mungkin kesan bahaya, atau penggunaan teknik untuk mencapai ketahanan dalam struktur atau sistem.
Non- structural measures (Langkah- langkah bukan struktural)	Sebarang langkah tidak melibatkan pembinaan fizikal yang menggunakan pengetahuan, amalan atau persetujuan untuk mengurangkan risiko dan kesan, khususnya melalui dasar dan undang-undang, peningkatan kesedaran awam, latihan dan pendidikan.



Modul Pengurusan Risiko Bencana Berasaskan Masyarakat – Pandemik
(Community Based Disaster Risk Management – Pandemic – CBDRM-P)
dibangunkan bersama oleh **NADMA** dan **MERCY Malaysia** dengan
sokongan daripada **Kementerian Kesihatan Malaysia** dan
Malaysia-Japan Institute of Technology, Universiti Teknologi Malaysia

PERANGI COVID-19 BERSAMA



AGENCI PENGURUSAN BENCANA
NEGARA

Aras B1 6 & 7
Blok D5, Kompleks D
Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62502 Putrajaya