

## 1. PENGENALAN

- ❖ Kerjasama polis dan penguatkuasaan undang-undang adalah berbahaya dimana kerja utamanya adalah untuk melindungi orang awam - mereka diperlukan untuk bertugas dipelbagai jenis persekitaran dan membuat pelbagai jenis tugas
- ❖ Tugas-tugas utama adalah untuk:
  - Memberi tindak balas kepada panggilan kecemasan seperti jenayah, kemalangan dan bencana alam
  - Membuat rondaan ditempat-tempat yang telah ditetapkan untuk menjaga keselamatan awam
  - Penguatkuasaan trafik
  - Menguatkuasa undang-undang dan peraturan-peraturan
  - Menyiasat jenayah dan kemalangan-kemalangan
  - Memberi pertolongan kecemasan
  - Mengajar orang awam tentang pencegahan jenayah dan keselamatan

## 2. BAHAYA KESIHATAN DAN KESELAMATAN

### ❖ Bahaya Fisikal

- Terdedah kepada faktor persekitaran kerja - panas, hujan, angin dimana boleh menyebabkan penyakit akut (seperti tekanan panas dan ruam panas semasa bertugas di luar yang terdedah kepada matahari dan diburukkan lagi dengan

memakai pakaian pelindung diri) dan penyakit kronik seperti sakit sendi

- Terdedah kepada bunyi bising terutamanya bunyi tembakan di padang tembak atau bunyi siren

### ❖ Bahaya Biologikal

- Terdedah kepada berbagai jenis penyakit berjangkit termasuk penyakit bawaan darah seperti HIV, Hepatitis B dan C semasa menolong mangsa atau memberkas orang yang disyaki seperti tercucuk jarum semasa operasi memberkas penagih dadah
- Gigitan binatang seperti gigitan anjing
- Jangkitan lain yang disebabkan dari serangga atau tikus apabila memasuki tempat yang tercemar atau tempat yang dijangkiti seperti lorang najis

### ❖ Bahaya Kimia

- Terdedah kepada karbon monoxida semasa mengendalikan lalu-lintas
- Terdedah kepada plumbum semasa mengendalikan lalu-lintas, bekerja di padang tembak atau melakukan kerja mencap jari

### ❖ Bahaya Ergonomik

- Sakit otot dan tulang seperti sakit belakang disebabkan oleh pergerakan jasmani yang lebih, duduk untuk masa yang lama atau posisi tubuh yang tidak sesuai

- Sakit belakang, bahu dan tangan seperti tegang, tersalah urat dan rasa kebas

- Penyakit trauma kumulatif bahagian kaki seperti sengal tapak kaki disebabkan oleh banyak mengerjakan rondaan berjalan kaki

### ❖ Bahaya Psikososial

- Senantiasa terdedah kepada pelbagai bahaya dan kejadian traumatik yang teruk adalah salah satu punca utama tekanan
- Keletihan akibat dari kerja bersyif dan kerja lebih masa
- Tekanan disebabkan oleh potensi untuk dakwaan

### ❖ Bahaya Keselamatan

- Risiko diserang, tercedera atau mungkin terkorban oleh penjenayah dan orang yang disyaki
- Bahaya tercedera disebabkan oleh:
  - Tergelincir, tersandung dan terjatuh semasa mengejar orang yang disyaki atau semasa menaiki atau turun dari bumbung atau tangga
  - Luka dan tercedera akibat dari ditikam atau terpijak atau dipukul dengan benda tajam seperti pisau
  - "Friendly fire" atau luka dari akibat tercedera sendiri seperti semasa membersihkan senjata api

- Terlibat didalam kemalangan lalu-lintas akibat dari kelajuan perjalanan dan keadaan jalanraya

### 3. PENCEGAHAN DAN KAWALAN

- ❖ Keperluan untuk latihan yang meluas dan bersesuaian
- ❖ Belajar kaedah yang betul untuk mengelakan jangkitan bawaan darah
- ❖ Menjaga kebersihan diri - kerap kali mencuci tangan anda
- ❖ Ergonomik
  - ✓ Cara pengendalian manual yang bersesuaian dan teknik mengangkat benda secara betul
- ❖ Memastikan giliran kerja dan rehat yang mencukupi semasa membuat kerja yang berulang-ulang dengan posisi tubuh yang tidak sesuai
- ❖ Mamastikan memakai Alat Pelindung Diri seperti penutup telinga semasa di padang tembak dan baju kalis perluru
- ❖ Mengikut corak kerja (syif) yang disarankan
- ❖ Membuat senaman penenang dan lakukan senaman tersebut semasa tugas menunggu yang lama/berpanjangan

- ❖ Mengikuti prosedur bekerja secara selamat semasa bertugas sendirian
- ❖ Menghadiri program pengawasan kesihatan untuk mengesan kesan kepada kesihatan awal dan menjalani suntikan yang berpatutan
- ❖ Senantiasa melakukan senaman dan latihan - ianya boleh membantu mengurangkan kemungkinan berlakunya kecederaan
- ❖ Minta nasihat bila mengalami mental "burnout", tekanan dan tekanan selepas trauma

## *BERTUGAS DALAM KERJAYA POLIS*



**BAHAGIAN KESIHATAN CARA KERJA  
JABATAN PERKHIDMATAN KESIHATAN**

***FAKTA BAHAYA  
KESIHATAN DAN  
KESELAMATAN***