

1. PENGENALAN

- ❖ Ahli bomba terdedah kepada berbagai jenis bahaya kesihatan dan keselamatan semasa menjalankan tugas seharian mereka
- ❖ Tugas-tugas utama adalah untuk menyelamatkan nyawa dan mengurangkan kerosakan harta benda; ini termasuk:
 - Mengawal api menggunakan bermacam jenis teknik dan peralatan
 - Membuat tindak balas kepada laporan kecemasan, kemalangan (kenderaan motor, perindustrian) dan bencana alam (banjir dan sebagainya)
 - Memberi tindak balas kepada tumpahan kimia berbahaya atau berlakunya keganasan
 - Menyelamatkan mangsa
 - Memberi pertolongan kecemasan
 - Memberi pendidikan keselamatan kepada awam

2. BAHAYA KESIHATAN DAN KESELAMATAN

❖ Bahaya Fizikal

- Terbakar/terlecur dari terkena api
- Tekanan panas dan ruam panas - berpunca dari api dan persekitaran (boleh diperburukkan lagi oleh menggunakan pakaian pelindung diri yang tidak sesuai)

- Terdedah kepada bunyi bising dipersekitaran pam - bunyi bising yang sangat kuat boleh menyebabkan hilang pendengaran secara kekal dan tidak dapat disembuhkan

❖ Bahaya Biologikal

- Terdedah kepada berbagai jenis penyakit berjangkit termasuk penyakit bawaan darah seperti HIV, Hepatitis B dan C semasa menolong mangsa
- Gigitan binatang contohnya ular dan lebah

❖ Bahaya Kimia

- Terdedah kepada berbagai produk pembakaran termasuk:
 - Karbon monoksida
 - Hidrogen sianid
 - Nitrogen dioksida
- Kekurangan bekalan oksigen or hypoxia yang boleh mengakibatkan susah untuk membuat pergerakan fizikal, keliru dan tidak berupaya untuk melepaskan diri

- Terdedah kepada kimia semasa berlakunya kecemasan kimia

❖ Bahaya Ergonomik

- Kerja yang dilakukan menghendaki pergerakan fizikal yang berpanjangan dan posisi tubuh yang tidak sesuai

- Ini boleh menyebabkan sakit belakang, bahu dan tangan seperti tegang, tersalah urat dan kebas

❖ Bahaya Psikososial

- Terdedah kepada pelbagai bahaya dan kejadian traumatik adalah salah satu punca utama tekanan

❖ Bahaya Keselamatan

- Risiko kecederaan akibat dari:
 - Terperangkap didalam keruntuhan bangunan/struktur
 - Lantai yang tidak stabil
 - Tertimpa oleh benda yang terjatuh
 - Terjatuh dari tempat yang tinggi semasa kerja menaiki tangga atau keruntuhan struktur
 - Tergelincir dan tersadung
 - Kejutatan elektrik
 - Terluka dan tercedera akibat terpijak dan tertimpa oleh barang yang tajam
 - Letupan
 - Penyedutan udara yang sangat panas
- Api boleh mencipta keadaan berbahaya
 - "Flashover"
 - "Backdraft"
- Kemalangan lalu-lintas akibat dari kelajuan perjalanan dan keadaan jalan

3. PENCEGAHAN DAN KAWALAN

- ❖ Keperluan untuk latihan yang meluas dan bersesuaian
- ❖ Belajar keadah yang betul untuk mengelakan jangkitan bawaan darah
- ❖ Menjaga kebersihan diri - kerap kali cuci tangan anda
- ❖ Ergonomik
 - ✓ Cara pengendalian manual yang bersesuaian dan teknik mengangkat benda secara betul
- ❖ Memastikan memakai Alat Pelindung Diri:
 - ✓ Alat pencegah jatuh apabila berkerja ditempat yang tinggi
 - ✓ Bersesuaian untuk bahaya
- ❖ Belajar bagaimana untuk bekerja memakai tangga (contohnya memakai cangkuk tangga), berkerja diruang mampat dan sebagainya
- ❖ Mengikut corak kerja syif yang disarankan
- ❖ Pastikan rehat dan kerja bergilir semasa fasa aktif menyelamatkan ataupun memadamkan api

- ❖ Menghadiri program pengawasan kesihatan untuk mengesan awal kesan kepada kesihatan dan menjalani suntikan yang berpatutan
- ❖ Sentiasa melakukan senaman dan latihan - ianya boleh membantu mengurangkan kemungkinan berlakunya kecederaan
- ❖ Meminta nasihat bila mengalami mental "burnout" dan tekanan selepas kejadian traumatik



**BAHAGIAN KESIHATAN CARA KERJA
JABATAN PERKHIDMATAN KESIHATAN**

BERTUGAS DALAM KERJAYA BOMBA



*FAKTA TENTANG RISIKO
KESIHATAN DAN
KESELAMATAN*