

### **Liputan Kesihatan Awam Menyeluruh dengan Penjagaan Kesihatan Mata**

Bersempena dengan sambutan Hari Penglihatan Sedunia, Gabungan Kesihatan Malaysia dan (MHC) and Persatuan Oftalmologi Malaysia (MSO) menuntut agar perhatian dan tindakan proaktif diberikan terhadap penjagaan kesihatan mata dalam kalangan awam.

Kami menyeru perkara-perkara berikut:

**1. Jalankan saringan mata rutin secara tahunan dalam kalangan golongan berisiko.**

Rabun jauh (atau dikenali sebagai miopia) semakin kerap berlaku terutamanya dalam kalangan kanak-kanak dan remaja, seiring peningkatan penggunaan gajet dan skrin digital. Pandemik COVID-19 turut memperlihatkan peningkatan cara pembelajaran secara atas talian dalam kawasan tertutup. Oleh itu, semua sekolah rendah dan menengah perlu memastikan para pelajar diberikan tempoh rehat serta penglibatan aktiviti luaran yang mencukupi. Kami juga menyeru agar saringan mata secara tahunan dijalankan terhadap para pelajar. Selain itu, individu berumur 40 tahun ke atas juga perlu menerima saringan mata tahunan, terutamanya penghidap penyakit kencing manis dan darah tinggi. Pengesanan dan rawatan awal adalah perlu dalam memelihara fungsi penglihatan secara optimal.

**2. Basmi pengiklanan produk rawatan mata yang meragukan dan mengelirukan.**

Penggunaan media sosial telah dimanipulasi oleh pihak tidak bertanggungjawab untuk menjual dan mengiklankan produk rawatan mata yang meragukan. Ia kerap kali disertakan dengan tuntutan perubahan yang bersifat keterlaluan dan mengelirukan. Orang awam dinasihatkan agar tidak mudah terpedaya dengan iklan-iklan sebegini. Memilih perubatan alternatif tanpa berbincang dengan doktor mata akan menjejaskan kualiti rawatan. Pihak berkuasa juga perlu mengambil tindakan tegas terhadap penjual dan pengiklan produk-produk tersebut. Penguatkuasaan berkesan dan pilihan bijak oleh pengguna adalah diperlukan dalam membasmi penjualan produk-produk tersebut.

**3. Pastikan pematuhan terhadap amalan perlindungan keselamatan mata di tempat kerja.**

Terdapat banyak laporan berkenaan kecederaan mata di tempat kerja yang boleh [dielakkan](#). Kami menyeru agar Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP) dan unit KKP syarikat-syarikat berkenaan untuk menjamin keselamatan tempat kerja dengan lebih berkesan. Para majikan perlu menyediakan kelengkapan pelindung diri (PPE) yang sesuai termasuk pelindung mata. Para pekerja juga berperanan untuk sentiasa menggunakan PPE dengan lengkap. Para pekerja di pejabat perlu memastikan mereka mendapatkan pembetulan penglihatan sewajarnya. Konsep 20-20-20, iaitu mengalihkan pandangan dari skrin setiap 20 minit untuk melihat objek sejauh 20 kaki selama 20 saat; perlu diterapkan sebagai amalan rutin di pejabat.

**4. Perketatkan kawalan ke atas penjualan mercun.**

Salah satu punca utama kecederaan mata yang boleh dielakkan adalah kecederaan berkaitan penggunaan mercun. Kami menyokong [seruan](#) Majlis Oftalmologi Antarabangsa (ICO) agar undang-undang berkaitan penggunaan mercun diperketatkan. Peningkatan kadar kecederaan mata disebabkan oleh mercun dapat dilihat terutamanya semasa musim perayaan. Beberapa negara-negara lain yang telah memperketatkan undang-undang dan penguatkuasaan dalam mengawal aktiviti penggunaan dan penjualan mercun. Ini perlu dicontohi dalam usaha membendung kadar kecederaan mata berpunca daripada penggunaan mercun.

Tindakan bersifat pencegahan adalah penting dalam menjaga kesihatan penglihatan. Kami menyeru agar pihak berkuasa dan orang awam untuk berganding bahu dalam melindungi kurniaan yang penting ini.

### **BERKHIDMAT UNTUK NEGARA.**

#### **Gabungan Kesihatan Malaysia & Persatuan Oftalmologi Malaysia**

(Senarai tandatangan penuh di [myhealthcoalition.org](http://myhealthcoalition.org))

8 OKTOBER 2022

## Senarai tandatangan penuh:

### Organisasi

1. Academy of Medicine of Malaysia
2. Association of Malaysian Optometrists (AMO)
3. Association of Private Hospitals Malaysia
4. Asthma Malaysia
5. IKRAM Health
6. College of Anaesthesiologists
7. College of Ophthalmologists
8. College of Physicians
9. College of Surgeons
10. Dermatology Society of Malaysia
11. Family Medicine Specialists Association
12. Islamic Medical Association Malaysia (IMAM)
13. Lung Cancer Network of Malaysia
14. Malaysian Association of Bronchology and Interventional Pulmonary
15. Malaysian Association of Dental Public Health Specialists
16. Malaysian Association of Environmental Health
17. Malaysian Association of Medical Assistants
18. Malaysian Dental Association
19. Malaysian Health Diplomacy Foundation
20. Malaysian Medical Association
21. Malaysian National Society of Audiologists
22. Malaysian Nurses Association
23. Malaysian Paediatric Association
24. Malaysian Pharmacists Society
25. Malaysian Society of Anaesthesiologists
26. Malaysian Society of Geriatric Medicine
27. Malaysian Society of Clinical Psychology
28. Malaysian Society of Intensive Care
29. Malaysian Society of Occupational Safety and Health
30. Malaysian Society of Ophthalmology
31. Malaysian Thoracic Society
32. Medical Mythbusters Malaysia
33. Medical Practitioners Coalition Association of Malaysia
34. MedTweetMY
35. MMA Public Health Society
36. National Cancer Society Malaysia
37. Obstetrical and Gynaecological Society of Malaysia
38. OpsHarapan
39. Perinatal Society of Malaysia
40. Pertubuhan Doktor-doktor Islam Malaysia (PERDIM)
41. Public Health Malaysia
42. Public Health Physicians Association

### Individu

1. Tan Sri Dr Abu Bakar Suleiman
2. Prof Dr Ahmad Hata Rasit
3. Dato' Dr Amar Singh-HSS
4. Prof Dr Asri Said
5. Dr Ganabaskaran Nadason
6. Prof Datuk Dr Lokman Hakim
7. Tan Sri Dr Mani Jegathesan

8. Prof Dr Mohd Zamrin Dimon
9. Prof Dato' Dr Mohd Zin Bidin
10. Prof Dr Raja Affendi Raja Ali
11. Prof Dr Roslina Abdul Manap
12. Prof Dr Sazzli Shahlan Kasim
13. Prof Dr Shaiful Bahari Ismail
14. Prof Dr Sharifa Ezat Wan Puteh
15. Prof Dr Zaleha Abdullah Mahdy
16. Prof Datuk Dr Zulkifli Ismail
17. Assoc Prof Dr Uma Devi Palanisamy
18. Dr Khor Swee Kheng
19. Dato' Dr Jahizah Hassan

Dikendalikan oleh: Ahmad Aizat Zaini