

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 1

RUANGAN : NASIONAL

Rakyat kita lebih berisiko kena serangan jantung

Oleh Samadi Ahmad

bh@news.com.my

Putrajaya: Pengambilan garam yang agak tinggi dalam kalangan rakyat negara ini, meningkatkan risiko mengalami hipertensi, seterusnya jika tidak dikawal berisiko menyebabkan penyakit berkaitan jantung, serangan angin ahmar dan masalah buah pinggang.

Ini kerana ketika ini, pengambilan garam dalam kalangan rakyat Malaysia adalah pada kadar purata 7.9 gram atau 1.6 sudu teh sehari, tahap yang melebihi saranan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu 5.0 gram sehari.

Susulan itu, sempena Minggu Kesedaran Garam Sedunia bertema 'Tak Masih Tu Ok!' mulai semalam hingga 20 Mac ini, Kementerian Kesihatan (KKM) mengajak rakyat negara ini mematuhi saranan WHO dengan mengehad pengambilan garam tidak melebihi lima gram atau satu sudu teh sehari.

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : NASIONAL

Lebih ambil garam tingkat tekanan darah

Dari Muka 1

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah, berkata pengambilan garam berlebihan meningkatkan tekanan darah dan seterusnya meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, strok, kanser dan penyakit buah pinggang, yang menjadi punca utama kematian penyakit tidak berjangkit (NCD) di seluruh dunia.

Beliau berkata, dianggarkan kira-kira 11 juta kematian di seluruh dunia dikaitkan dengan diet yang tidak sihat dan tiga juta daripada jumlah kematian itu berpunca daripada pengambilan garam yang tinggi.

"Di kebanyakan negara berpendapatan tinggi serta sebahagian negara berpendapatan rendah dan sederhana, sumber pengambilan garam utama adalah

daripada makanan diproses ultra seperti mi segera, nuget ayam, burger, hotdog, ikan masin, telur masin, makanan dalam tin, ke-repek dan keropok.

"Oleh itu, antara cara yang berkesan untuk mengurangkan pengambilan garam adalah melalui reformulasi produk bagi menu-runkan kandungan garam dalam makanan tersebut," katanya dalam kenyataan sempena minggu kesedaran garam, semalam.

Dr Noor Hisham berkata, selain orang ramai, antara kumpulan sasaran utama kempen adalah kalangan pengusaha industri makanan dengan memberikan pendidikan dan kerjasama berterusan bagi memastikan mereka komited dalam melakukan reformulasi produk makanan dan minuman agar kandungan garam dapat dikurangkan.

Katanya, industri makanan di-

ingatkan untuk mematuhi Akta Makanan, 1983 pindaan 2020 yang mewajibkan pelabelan kandungan garam pada produk makanan dan minuman.

"Berdasarkan hasil tinjauan di pasar raya di Malaysia pada 2017, hanya separuh produk makanan menunjukkan label kandungan garam pada maklumat pemakanan.

"Pelabelan pemakanan dapat membantu pengguna memahami kandungan nutrisi sesuatu produk makanan atau minuman, dan secara tidak langsung menggalakkan orang ramai membeli makanan lebih sihat dan sesuai dengan keperluan," katanya.

Beliau berkata, beberapa langkah mudah boleh membantu mengurangkan pengambilan garam dalam pemakanan harian adalah dengan mengenali nama lain bagi garam dalam makanan.

"Garam mengandungi unsur

natrium (sodium) dan klorid. Garam juga ada di dalam sumber lain seperti Sodium Nitrate, Sodium Bicarbonate, Monosodium Glutamate dan lain-lain. Jadi, awasi sumber natrium yang mungkin tersembunyi.

"Langkah membaca label kandungan membandingkan maklumat kandungan natrium (sodium) sebelum membeli makanan dengan memilih produk yang lebih rendah kandungannya. Cari jenama dengan akuan 'rendah' atau 'lebih rendah' atau 'kurang' garam pada label, jika ada," katanya.

Dr Noor Hisham berkata, pengambilan makanan diproses ultra termasuk yang menggunakan perasa tambahan, selain mengandungi bahan tiruan seperti pewarna, perisa, pengawet, pengemulsi perlu dihindarkan kerana ia tinggi kandungan gula, garam dan lemak.

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 8

RUANGAN : NASIONAL

Penularan COVID-19

Orang ramai perlu kurang bergantung ujian RT-PCR

Penggunaan RTK-Ag sudah memadai untuk kesan jangkitan, lebih murah

Oleh Rafidah Mat Ruzki
fidahruzki@bh.com.my

Putrajaya: Orang ramai perlu mengurangkan kebergantungan terhadap saringan ujian RT-PCR, ketika negara kini berada dalam fasa peralihan menuju endemik.

Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin, berkata ia berikutan ujian RTK Antigen (RTK-Ag) sudah memadai untuk pengesanan jangkitan COVID-19 dan lebih murah serta mudah didapati di pasaran.

Beliau berkata, pakar juga mengesahkan ujian saringan RTK-Ag memadai untuk mengesan kes positif yang mempunyai tahap kebolehjangkitan tinggi.

Katanya, penggunaan ujian RT-PCR pula sangat sensitif sehingga masih memberikan keputusan positif walaupun individu terabit sudah pulih daripada jangkitan COVID-19.

"Keduanya, keputusan RT-PCR tidak pantas dan secepat ujian RTK-Ag yang hanya perlu menunggu 15 minit untuk mendapatkan jawapan sama ada kita

dijangkiti atau sebaliknya.

"Dalam situasi sekarang dengan varian Omicron yang cepat dan pantas merebak, ujian RTK-Ag lebih berkesan kerana tidak perlu menunggu di antara 24 jam hingga 48 jam untuk mengetahui kita positif atau tidak."

"Lebih cepat untuk kita kesan, lebih cepat kita mengasingkan diri jika positif. Lebih baik jika 1,000 individu membuat ujian RTK-Ag daripada 10 orang yang membuat ujian RT-PCR," katanya dalam satu hantaran di media sosial, semalam.

Selain itu, Khairy turut mengingatkan orang awam untuk terus menerima keputusan positif pada ujian RTK-Ag dan menganggap mereka sudah dijangkiti tanpa perlu membuat

6 Dalam situasi sekarang dengan varian Omicron pantas merebak, ujian RTK-Ag lebih berkesan kerana tidak perlu menunggu antara 24 jam hingga 48 jam untuk mengetahui positif atau tidak

Khairy Jamaluddin,
Menteri Kesihatan



ujian pengesahan dengan menggunakan RT-PCR.

Beliau berkata, sebaik mendapat keputusan positif menggunakan ujian RTK-Ag, seseorang itu perlu terus menjalani isolasi.

Sementara itu, Khairy berkata, beliau sudah mengarahkan Pihak Berkuasa Peranti Perubatan (MDA) untuk bertindak terhadap kit ujian RTK-Ag yang didapati tidak cukup tepat untuk memberikan keputusan.

Katanya, Kementerian Kesihatan (KKM) juga akan terus memantau kit ujian sendiri yang ada di pasaran untuk menjamin kualitinya.

Pada masa sama, beliau berkata, ujian RT-PCR masih lagi digunakan untuk tujuan ke luar negara atau bagi pengembara memasuki negara ini.



Ujian RTK-Ag lebih berkesan, murah serta mudah didapati di pasaran.

(Foto hiasan)

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 11
RUANGAN : KOMENTAR

Vaksin penting bantu manusia melawan virus



Ketua Unit
Kesihatan Awam
Hospital Pengajar,
Universiti Putra
Malaysia (UPM)

Oleh Dr Suhainizam Muhamad
Saliluddin
bhrencana@bh.com.my

Sehingga hari ini, penduduk di kesemua negara di dunia terdedah kepada jangkitan COVID-19 yang mula dikesan di China pada 2019 sebelum merebak ke seluruh dunia mulai awal 2020.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengisytiharkan jangkitan COVID-19 sebagai pandemic yang juga Public Health Emergency of International Concern (PHEIC).

Ini bermaksud ia berisiko menular ke negara lain melalui aktiviti merentasi sempadan antarabangsa. Justeru, usaha mem-

bendung penyakit ini memerlukan kerjasama peringkat antarabangsa.

Di Malaysia, kes terawal dikesan pada seke-
luarga warga China pada Februari 2020. Kes
pertama membabitkan lelaki warga tempatan
dikesan di Hospital Sungai Buloh. Antara kes
terawal juga membabitkan bapa dan anak lelaki
yang dibawa pulang dari Wuhan.

Sehingga hari ini, lebih tiga juta rakyat Malay-
sia dijangkiti virus COVID-19 dengan usaha terus
dilakukan untuk mengawal penularannya.

Kawalan penularan wabak menggunakan
kepakaran di bawah salah satu cabang perubatan

yang dikenali sebagai epidemiologi. Kepakaran
ini menjurus kepada kajian berkenaan kejadian,
taburan dan cara mengawal penularan penyakit
menggunakan kaedah saintifik dan terancang.

Konsep asas kawalan wabak diterangkan
melalui segi tiga epidemiologi. Elemen yang
terdapat pada segi tiga ini terdiri daripada hos
(individu), persekitaran dan agen (organisma
penyebab penyakit).

Kawalan wabak dilakukan dengan menjalan-
kan intervensi pada ketiga-tiga elemen ini. Bagi
individu berisiko mendapat penyakit, langkah
dijalankan adalah dengan kawalan risiko seperti
menghadkan pendedahan kepada organisma
yang membawa penyakit berkenaan serta pe-
ngesanan, pengasingan dan rawatan bagi mereka
yang telah mendapat jangkitan.

Bagi faktor persekitaran, langkah boleh dija-
lankan adalah menghadkan pendedahan kepada
organisma penyebab penyakit melalui amalan
prosedur operasi standard (SOP) yang bersesuai-
an serta penggunaan kelengkapan pelindung diri
(PPE) termasuk pelitup muka.

Bagi menangani isu agen penyebab penyakit,
langkah boleh dibuat adalah dengan mengha-
silkan ubat merawat penyakit berkenaan serta
vaksin.

Ada yang menyatakan sekiranya tanpa vak-
sinasi tubuh akan tetap melawan virus yang
memasukinya. Sungguhpun ini benar, namun

ia berisiko untuk menghasilkan gejala dan kom-
plikasi lebih teruk berbanding dengan individu
divaksin.

Bergantung kepada jenis vaksin, ketahanan
lengkap tubuh mungkin memerlukan lebih dari
pada satu dos vaksin. Dos penggalak pula bertu-
juan memantapkan lagi sistem pertahanan tubuh
untuk melawan jangkitan oleh virus berkenaan.

Satu ciri yang agak unik pada virus adalah
kebolehan bermutasi atau mengubah ciri genetik
mereka menjadi versi berbeza dengan virus asal.
Ini menyebabkan timbulnya pelbagai variasi
pada virus seperti strain baru yang dikesan pada
virus COVID-19.

Pengambilan dos penggalak dapat membantu
sistem pertahanan tubuh menjadi lebih bersedia
menghadapi serangan variasi baru virus.

Dengan bertambahnya pengetahuan mende-
nai virus penyebab COVID-19, penambahbaikan
dapat terus dilakukan dalam penghasilan vaksin
yang tertumpu untuk varian baharu dan mung-
kin terhasil melalui proses mutasi.

Justeru, penting untuk semua individu menda-
patkan vaksinasi lengkap dengan dos penggalak
atau mana-mana penambahan kepada jadual
vaksinasi.

Turut penting adalah terus mengamalkan SOP
dan menggunakan alat perlindungan diri disor-
kan untuk memastikan penularan COVID-19
dapat dikecang.

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 5

RUANGAN : LOKAL

UNDANG PENYAKIT KRONIK

Kita gian makan garam!

Oleh Ekhwan Haque
Fazlul Haque dan Samadi
Ahmad
am@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

Seorang rakyat Malaysia dianggarkan mengambil 1.6 sudu atau 7.9 gram (g) garam sehari sekali gus melebihi lima gram sehari seperti disaran oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Pengambilan garam berlebihan ini bukan sahaja mengundang penyakit darah tinggi, malah ia turut menjadi penyumbang kepada serangan strok dan kegagalan buah pinggang.

Perunding Kanan Kesihatan Awam dan Epidemiologi Universiti Sains Ma-

laysia (USM), Prof Dr Mohamed Rusli Abdullah berkata, makanan bergaram sememangnya sinonim dengan masakan di negara ini namun kegagalan mengawal kuantiti pengambilan boleh memberi implikasi kesihatan kepada individu.

Menurutnya, darah tinggi adalah penyakit sinonim yang sering dikaitkan dengan pengambilan garam berlebihan namun tidak ramai menyedari ia boleh memberi implikasi lebih besar kepada kesihatan.

"Apabila seseorang menghidap darah tinggi akibat pengambilan garam berlebihan, dia perlu sedar risiko diserang strok dan kegagalan buah pinggang semakin tinggi.

"Dua penyakit ini berkait



Dua penyakit ini berkait rapat apabila tekanan darah seseorang berada pada tahap tidak normal dan ia memberi kesan kepada saluran darah serta buah pinggang"

Dr Mohamed Rusli

rapat apabila tekanan darah seseorang berada pada tahap tidak normal dan ia memberi kesan kepada saluran darah serta buah pinggang," katanya kepada Harian Metro.

Dr Mohamed Rusli ber-

kata, sikap ambil ringan khususnya dalam diet seharian dan gaya hidup boleh membuka ruang lebih besar kepada seseorang mengidap penyakit darah tinggi.

Katanya, keadaan itu secara tidak langsung boleh menyebabkan fasiliti kesihatan negara juga boleh terbeban apabila ramai pesakit yang memerlukan rawatan khusus.

"Rakyat Malaysia perlu sedar kepentingan menjaga pemakanan yang seimbang dan sihat agar kesihatan tidak terjejas ditambah dalam keadaan negara masih dilanda wabak (Covid-19)," katanya.

Sementara itu, Pakar Kesihatan Pekerjaan, Dr Habib Bakri Mamat berkata,

garam boleh menjadi punca penyakit yang akhirnya menjejaskan produktiviti seseorang dalam aktiviti harian.

Katanya, kos rawatan bulanan boleh mencecah sehingga RM700 jika pesakit memerlukan lima jenis ubat berbeza hanya untuk mengawal darah tinggi disebabkan pengambilan garam berlebihan.

"Kos akan meningkat sehingga RM1,000 hingga RM2,000 apabila

mereka disahkan mengalami strok dan kegagalan buah pinggang sekali gus memerlukan rawatan khusus.

"Keadaan ini boleh meningkatkan kos perubatan bukan saja kepada individu, malah negara kerana harga ubat yang diperlukan tinggi terutamanya bagi fasiliti perubatan swasta," katanya.

lebih satu sudu teh sehari

Putrajaya: Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menyeru orang ramai meningkatkan tahap kesihatan dengan mengubah tabiat pengambilan garam dalam pemakanan harian.

Menerusi Facebook rasmi KKM bersempena Minggu Kesedaran Garam bermula hingga 20 Mac hadapan, KKM menyeru pengguna menghadkan pengambilan garam tidak melebihi lima

gram atau satu sudu teh sehari.

KKM berkata, menurut kajian *Malaysian Community Salt Study (MyCoSS) 2017/2018*, tahap pengambilan garam dalam kalangan rakyat Malaysia adalah tinggi iaitu pada kadar purata 7.9 gram atau 1.6 sudu teh sehari, melebihi saranan lima gram sehari oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Pengambilan garam berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit hipertensi, yang jika tidak dikawal akan menyebabkan penyakit jantung serta penyakit angin ahmar.

Beberapa langkah mudah bagi mengurangkan pengambilan garam dalam pemakanan harian seperti mengenali nama lain bagi garam dalam makanan, seperti *Sodium Nitrate*, *Sodium*

Bicarbonate dan *Mono-sodium Glutamate*.

Sebelum ini media melaporkan, Ketua Pengarah KKM, Tan Sri Dr Noor Hisham memaklumkan pihaknya sedang melaksanakan Program Pengiodinan Garam

Secara Universal yang berkuat kuasa di seluruh negara pada 1 Januari 2021.

IA sebagai

salah satu intervensi kesihatan awam bagi mencegah dan mengawal masalah kesihatan akibat kekurangan iodin (IDD) dalam kalangan masyarakat.

Minggu Kesedaran Garam Sedunia yang bertepatan 'Tak Masin Tu Ok!' bermula semalam hingga 20 Mac ini antara lain menekankan kesedaran gaya hidup sihat dalam kalangan masyarakat sebagai langkah pencegahan penyakit tidak berjangkit (NCD).

7.9g

Tahap pengambilan garam dalam kalangan rakyat Malaysia sehari.

PENGAMBILAN garam berlebihan (1.6 sudu) meningkatkan risiko penyakit hipertensi yang jika tidak dikawal akan menyebabkan penyakit jantung serta angin ahmar.

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : COVID-19

Oleh Redzuan Muharam
redzuan.muharam@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

Kes harian Covid-19 di negara ini mencatatkan penurunan kepada sebanyak 22,535 kes, kelmarin.

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah berkata, perkembangan itu menjadikan jumlah kumulatif individu yang dijangkiti virus berkenaan ialah sebanyak 3,823,571 kes.

Beliau berkata, jumlah kes itu membabitkan 22,174 penularan tempatan dengan 361 kes import yang mendapat jangkitan luar negara.

"Paling tinggi kategori yang dikesan semalam (kelmarin) adalah kategori dua iaitu 13,713 kes atau 60.85 peratus. Ia diikuti kategori satu (8,637 kes) serta kategori tiga (72 kes) manakala 63 kes membabitkan kategori empat dan 50 kes bagi kategori lima.

"Daripada jumlah keseluruhan 185 kes bagi kategori tiga hingga lima, sebanyak 39 kes (21.08 peratus) tidak divaksinasi atau belum lengkap divaksin, manakala 88 kes (47.57 peratus) menerima dua dos vaksin, tetapi belum menerima dos penggalak," katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Dr Noor Hisham berkata, sebanyak 58 kes (31.35 peratus) sudah menerima dos penggalak dan 109 kes (58.92

Kes harian terkini 22,535

Ada 6 kluster baharu dikesan, 389 kluster masih aktif, 6,492 kluster sudah tamat



IBU bapa menemani anak mereka menerima suntikan vaksin dos pertama di bawah program PICKids untuk kanak-kanak berusia lima hingga 11 tahun di Pusat Pemberian Vaksin (PPV) Axiata Arena, Bukit Jalil, semalam. - Gambar NSTP/AIZUDDIN SAAD

384

Jumlah kes dirawat di ICU dengan 174 kes disahkan Covid-19

peratus) berusia 60 tahun dan ke atas manakala 53 kes (28.65 peratus) mempunyai komorbid.

Menurutnya, sebanyak 384 kes dirawat di Unit Rawatan Rapi (ICU) iaitu 174 kes disahkan Covid-19 serta 210 kes lagi disyaki, berkemungkinan dan dalam siasatan.

Katanya, bagi pesakit dalam ICU dan memerlukan alat bantuan pernafasan, setakat ini terdapat 222 kes iaitu 103 kes disahkan Covid-19 serta 119 kes lagi disyaki, berkemungkinan dan dalam siasatan.

"Sebanyak 25,356 kes sembuh dilaporkan semalam (kelmarin) menjadikan jumlah kumulatif adalah 3,468,888 kes," katanya.

Dalam pada itu, Dr Noor Hisham berkata, terdapat enam kluster baharu dikesan dan 389 kluster masih aktif.

"Ia menjadikan jumlah kluster sebanyak 6,881 kluster dan 6,492 kluster sudah tamat," katanya.

6 negeri guna katil ICU lebih 50%

Kuala Lumpur: Enam negeri merekodkan penggunaan katil di wad unit rawatan rapi (ICU) melebihi 50 peratus bagi merawat pesakit Covid-19.

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah berkata, Putrajaya mendahului dengan 100 peratus penggunaan katil diikuti Kelantan (75 peratus), Johor dan Kuala Lumpur masing-masing 73 peratus, Selangor (58 peratus) dan Perlis (55

peratus).

Bagi katil bukan ICU, katanya, terdapat 12 negeri merekodkan penggunaan katil melebihi 50 peratus.

"Negeri berkenaan adalah Selangor sebanyak 108 peratus, Kuala Lumpur (98 peratus), Putrajaya (92 peratus), Terengganu (91 peratus), Perak (89 peratus) dan Perlis (88 peratus).

"Selain itu, Sarawak sebanyak 81 peratus, Melaka (80 peratus), Kelantan (76 peratus), Johor (61 peratus),

Pulau Pinang (60 peratus) dan Pahang (57 peratus)," katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Dr Noor Hisham berkata, tiada negeri peratusan pengisian lebih 50 peratus bagi katil di Pusat Kuarantin dan Rawatan Covid-19 (PKRC).

Menurutnya, pesakit Covid-19 yang memerlukan alat bantuan pernafasan (ventilator) pula meningkat kepada 222 pesakit dengan peratusan penggunaan adalah 25 peratus daripada keseluruhan ventilator untuk pesakit Covid-19 dan bukan Covid-19.

2,837,197 remaja lengkap vaksin

Kuala Lumpur: Sebanyak 2,837,197 individu atau 91.2 peratus daripada populasi remaja berusia 12 hingga 17 tahun di negara ini sudah melengkapkan vaksinasi Covid-19, setakat kelmarin.

Berdasarkan data menerusi laman web COVID-NOW, sebanyak 2,937,206 individu atau 94.4 peratus daripada kumpulan itu pula sudah menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin.

Bagi populasi kanak-kanak berusia lima hingga 11 tahun pula, sebanyak 1,167,019 individu atau 32.9 peratus menerima dos per-

tama vaksin Covid-19 melalui, Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan Kanak-Kanak (PICKids).

Sementara itu, bagi populasi dewasa, sejumlah 15,280,702 individu atau 64.9 peratus sudah menerima dos penggalak Covid-19, manakala sejumlah 22,934,957 individu atau 97.5 peratus daripada populasi sama melengkapkan vaksinasi dan 23,211,514 individu atau 98.7 peratus menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin.

Vaksinasi harian kelmarin menyaksikan sebanyak 45,025 dos vaksin diberikan

membabitkan 23,489 dos pertama, 1,349 dos kedua dan 20,187 dos penggalak, menjadikan jumlah kumulatif dos vaksin yang diberikan di bawah Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan (Pick) sebanyak 68,159,756.

Sementara itu, menurut portal GitHub Kementerian Kesihatan, 87 kes kematian akibat Covid-19 direkodkan kelmarin dengan Johor merekodkan angka tertinggi iaitu 22 kes, diikuti Selangor (18), Perak (10), Pulau Pinang dan Kuala Lumpur masing-masing enam kes. - Bernama

Putrajaya mendahului dengan 100 peratus penggunaan katil

AKHBAR : HARIAN METRO
 MUKA SURAT : 7
 RUANGAN : COVID-19

33,807 MAUT SEJAK PANDEMIK

87 kes kematian kelmarin

Oleh Rafidah Mat Ruzki
 am@hmetro.com.my

Putrajaya

Malaysia mencatatkan pertambahan 87 lagi kes kematian akibat Covid-19 kelmarin, menjadikan seramai 33,807 individu maut sejak pandemik melanda negara dua tahun lalu.

Laman sesawang Covid-19 menunjukkan 25 daripada kes kematian kelmarin adalah kematian di luar fasiliti kesihatan (BID), menjadikan sejumlah 7,043 kes kematian dalam kategori itu dilaporkan setakat ini.

Johor mencatatkan bilangan kematian akibat Covid-19 tertinggi kelmarin dengan 22 kes termasuk tiga

kes BID.

Ia disusuli Selangor membabitkan 18 kes kematian termasuk lapan kes BID.

Perak juga mencatatkan kes kematian dua angka iaitu 10 mangsa maut akibat wabak itu termasuk empat kes BID.

Turut melaporkan kes kematian adalah Pulau Pinang dan Kuala Lumpur (termasuk dua kes BID) dengan masing-masing enam kes; Pahang dengan lima kes; masing-masing empat kes di Kedah (termasuk satu kes BID) dan Kelantan (termasuk tiga kes BID); masing-masing tiga kes di Melaka (satu kes BID); Negeri Sembilan dan Terengganu (dua kes BID); Sarawak (dua termasuk satu kes BID) dan satu kes kematian di Sabah.

Deltacron ancam individu imun rendah

Kuala Lumpur: Walaupun populasi lengkap divaksin di Malaysia melebihi 98 peratus namun rakyat dinasihatkan terus berwaspada susulan penemuan varian terbaharu Deltacron.

Pakar Kesihatan Awam Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) Prof Dr Sharifa Ezat Wan Puteh berkata, mengikut kajian, varian Deltacron ini mudah menjangkiti mereka yang rendah imunisasi.

Menurutnya, kebiasaannya varian sebegini mudah menjangkiti penduduk di negara yang rendah kadar

imunisasinya.

"Rakyat Malaysia perlu terus berwaspada dengan varian terbaharu ini tamabahan pula kita akan menuju fasa endemik mulai 1 April ini.

"Deltacron mudah menjangkiti mereka yang mempunyai masalah daya tahan tubuh yang rendah," katanya ketika dihubungi semalam.

Beliau berkata, vaksin yang sudah disuntik mempunyai keupayaan mengurangkan kesan varian Delta dan Omicron.

Katanya, dengan vaksinasi yang sudah diberikan, ia



Deltacron mudah menjangkiti mereka yang mempunyai masalah daya tahan tubuh yang rendah"

Dr Sharifa

dijangka boleh mengurangkan risiko jangkitan varian baharu ini.

"Data mengenai varian terbaharu ini masih lagi terhad dan pakar perubatan tidak tahu sejauh mana kadar

penularannya.

"Apa yang penting kini rakyat terus kekal dengan prosedur operasi standard (SOP) bagi melindungi diri dari dijangkiti," katanya.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebelum ini mengurniikan varian itu dikesan di Perancis, Belanda dan Denmark.

Varian hibrid ini boleh merebak antara manusia namun pakar kesihatan memaklumkan ia tidak merebak pada kadar yang membimbangkan untuk mengatasi varian dominan Omicron.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : VAKSIN UNTUK RAKYAT

Individu tersebut boleh terus melakukan pengasingan diri sebaik sahaja disahkan positif melalui kit tersebut

Oleh **TUAN BUQHAIKHAH**
TUAN MUHAMAD ADNAN

PUTRAJAYA

Individu yang disahkan positif Covid-19 menerusi kit ujian pantas antigen (RTK-Ag) tidak perlu membuat pengesahan melalui kaedah Real-Time Reverse Transcription-Polymerase Chain Reaction (RT-PCR).

Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin Abu Bakar berkata, individu tersebut boleh terus melakukan pengasingan diri sebaik sahaja disahkan positif melalui RTK-Ag.

"Apabila beralih ke fasa endemik, kita perlu kurangkan ketergantungan kepada ujian RT-PCR dan lebihkan RTK-Ag," katanya menerusi laman sosial,

TikTok pada Isnin.

Menurutnya, pakar kesihatan berpendapat, ujian RTK-Ag sudah memadai untuk mengesan kes positif yang mempunyai tahap kebolehan-jangkitan tinggi.

"Ia berbanding RT-PCR yang sangat sensitif sehingga individu telah sembuh daripada jangkitan masih dikesan positif apabila membuat ujian menerusi kaedah tersebut," katanya.

Selain itu, beliau berkata, keputusan ujian saringan RT-PCR tidak pantas seperti RTK-Ag.

"Dalam situasi sekarang varian Omicron yang lebih cepat merebak, ujian RTK-Ag adalah lebih efektif kerana tidak perlu tunggu sehingga 48 jam untuk



KHAIRY

mengetahui keputusan," ujarnya.

Katanya, lebih cepat keputusan ujian saringan diketahui, lebih pantas untuk seseorang individu mengambil langkah pengasingan.

"Adalah lagi baik 1,000 orang buat test RTK-Ag daripada 10

orang buat RT-PCR walaupun lebih sensitif," katanya.

Bagaimanapun beliau berkata, RT-PCR masih boleh digunakan bagi keperluan perjalanan ke luar negara ataupun kembali ke tanah air.

Menyentuh mengenai kualiti kit ujian RTK-Ag, Khairy berkata, Pihak Berkuasa Peranti Perubatan (MDA) telah diarahkan untuk mengambil tindakan



FOTO BERNAMA

Individu yang disahkan positif Covid-19 menerusi RTK-Ag tidak perlu membuat pengesahan melalui kaedah RT-PCR.

terhadap produk yang tidak berkualiti.

"Kita akan terus pantau kit

ujian di pasaran untuk memastikan kualitinya dijaga dengan baik," kata beliau.

22,535 kes baharu Covid-19 pada Ahad

SHAH ALAM

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) merekodkan 22,535 kes baharu Covid-19 pada Ahad menjadikan jumlah kumulatif kes adalah sebanyak 3,823,571.

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr. Noor Hisham Abdullah berkata, jumlah berkenaan melibatkan 22,174 kes tempatan dan 361 kes import.

Jelasnya, daripada jumlah itu, sebanyak 8,637 kes (38.33 peratus) adalah kategori satu dan 13,713 kes (60.85 peratus) kategori dua.

"Bagi kategori tiga, terdapat 72 kes (0.32 peratus), kategori empat dengan 63 kes (0.28 peratus) dan kategori lima adalah sebanyak 50 kes (0.22 peratus)," katanya dalam kenyataan.

Mengulas lanjut, Dr Noor Hisham berkata, berdasarkan jumlah keseluruhan 185 kes bagi kategori tiga hingga lima, 39 kes dilaporkan tidak divaksinasi atau belum lengkap mendapatkan pelalian berkenaan.

"88 kes telah menerima dua dos vaksin Covid-19 tetapi belum menerima dos penggalak. Sebanyak 58 kes telah menerima dos penggalak.



DR NOOR HISHAM

"Selain itu, 109 kes mereka yang telah berumur 60 tahun ke atas dan 53 kes mempunyai komorbid," jelasnya.

Sementara itu, beliau berkata, sebanyak enam kluster baharu direkodkan pada Ahad menjadikan jumlah kluster aktif 389.

Dr Noor Hisham turut memaklumkan bahawa sebanyak 384 kes memerlukan rawatan di unit rawatan rapi (ICU) dengan 174 kes disahkan Covid-19, 210 kes disyaki, kemungkinan dan kes dalam siasatan.

"Kes memerlukan bantuan pernafasan 222 kes dengan 103 kes disahkan Covid-19, 119 kes disyaki, kemungkinan dan kes dalam siasatan," ujarnya.

Katanya, bagi kes sembuh, negara merekodkan sebanyak 25,356 kes sembuh menjadikan jumlah keseluruhan 3,468,888.

Dalam masa sama, enam negeri mencatatkan peratusan pengisian melebihi 50 peratus bagi katil kes kritikal atau ICU dengan Putrajaya mendahului sebanyak 100 peratus, Kelantan (75 peratus), Johor (73 peratus), Kuala Lumpur (73 peratus), Selangor (58 peratus) dan Perlis (55 peratus).

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 13

RUANGAN : NASIONAL

Tiga juta kematian berpunca pengambilan garam tinggi

PUTRA JAYA - Sebanyak tiga juta kematian di seluruh dunia berpunca daripada pengambilan garam yang tinggi.

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah berkata, pengambilan garam berlebihan meningkatkan tekanan darah dan seterusnya meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, strok, kanser dan penyakit buah pinggang yang merupakan punca utama kematian penyakit tidak berjangkit (NCD) di seluruh dunia.

"Di kebanyakan negara berpendapatan tinggi serta sebahagian negara berpendapatan rendah dan sederhana, sumber pengambilan garam utama adalah daripada makanan diproses ultra seperti mi segera, nuget ayam, burger, hotdog, ikan masin, telur masin, makanan dalam tin, kerepek serta keropok," katanya dalam kenyataan pada Isnin.

Beliau berkata demikian sempena sambutan Minggu Kesedaran Garam Sedunia 2022 yang disambut pada 14 hingga 20 Mac 2022 dengan tema Tak Masin Tu Ok!

Dr Noor Hisham berkata, antara kumpulan sasar utama Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) adalah dalam kalangan industri makanan dengan memberikan pendidikan dan kerjasama berterusan bagi memastikan mereka berusaha dalam melakukan reformulasi produk makanan serta minuman agar kandungan garam dapat dikurangkan.

Di samping itu katanya, pihak industri makanan diingatkan untuk mematuhi Akta Makanan, 1983 pindaan 2020 yang mewajibkan pelabelan kandungan garam pada produk makanan dan minuman.

"Berdasarkan hasil tinjauan di pasar raya di Malaysia pada tahun 2017, hanya separuh produk makanan menunjukkan label kandungan garam pada maklumat pemakanan," katanya.

Beliau berkata, pelabelan pemakanan dapat membantu pengguna memahami tentang kandungan nutrisi sesuatu produk makanan atau minuman dan secara tidak langsung menggalakkan orang ramai membeli makanan lebih sihat serta sesuai dengan keperluan.

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : NEWS/NATION

87 SUCCUMB TO VIRUS

HOSPITALS SEE A DIP IN COVID CASES

Steady decline in daily admissions with mostly mild cases, says D-G

DHESEGAAN BALA KRISHNAN
KUALA LUMPUR
news@nst.com.my

DAILY admissions of Covid-19 patients to hospitals have been declining steadily since Friday. There were 1,757 admissions on Sunday compared with 2,135 admissions registered on Friday.

Malaysia, on Sunday, clocked 22,535 new Covid-19 cases, mostly comprising mild infections.

Most of the patients admitted

to hospital on Sunday were in Categories One and Two (1,036) and the rest were critical (721).

Health director-general Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah said critical cases involving Categories Three, Four and Five infections made up less than one per cent of the cases reported (185 cases).

Most of the new cases fell under Category Two infections (13,713 cases), followed by Category One (8,637 cases), Category Three (72 cases), Category Four (63 cases) and Category Five (50 cases).

Almost half of the 185 critical cases logged on Sunday involved fully-vaccinated individuals without boosters (88 cases), followed by individuals who had received their booster shots (58 cases), as well as unvaccinated or those without full vaccinations (39 cases).

Dr Noor Hisham said 109 critical cases on Sunday involved those aged above 60, while 53 of them had comorbidities.

He said the country currently had 384 Covid-19 cases receiving treatment at Intensive Care Units (ICU), including 222 patients on ventilator support.

Up to Sunday, the ICU bed occupancy rate in six states soared past 50 per cent.

All ICU beds in Putrajaya were full, followed by Kelantan (75 per cent), Johor and Kuala Lumpur (73 per cent each), Selangor (58 per cent) and Perlis (55 per cent).

More than half of the non-ICU beds in 12 states were occupied on Sunday.

These include Selangor (108 per cent), Kuala Lumpur (98 per cent), Putrajaya (92 per cent), Terengganu (91 per cent), Perak (89 per cent), Perlis (88 per cent),

Sarawak (81 per cent), Melaka (80 per cent), Kelantan (76 per cent), Johor (61 per cent), Penang (60 per cent) and Pahang (57 per cent).

According to the CovidNow portal, 87 individuals succumbed to the virus on Sunday, including 25 brought-in-dead cases.

So far, the Covid-19 pandemic has claimed 33,807 lives since it gripped the country in March 2020.

The Health Ministry also identified six new clusters on Sunday.

These include two education clusters, two workplace clusters and two high-risk group clusters.

On Sunday, 25,356 recoveries were recorded, pushing the country's recovery tally to 3,468,888.

Sarawak registered the highest Covid-19 infectivity rate (Rt) value in the country at 1.26 on Sunday. Only four states, namely Ke-

lantan, Perlis, Labuan and Sabah, reported an Rt value below 1. The national Rt value stood at 0.97.

Malaysia, up to Sunday, had reported 320,876 active cases and 389 active clusters.

Meanwhile, almost one-third of children in Malaysia eligible to receive the Covid-19 vaccine have received their first dose to date.

According to the CovidNow portal, up to Sunday, 32.9 per cent of children in the country had received their first dose.

Sarawak recorded the highest vaccination rate for children after inoculating 63.1 per cent of children in the state.

Kelantan, meanwhile, reported the lowest vaccination rate for children at only 8.8 per cent.

The country has also dispensed 15,280,702 booster shots so far, including 20,187 doses that were administered on Sunday.

RESULTS IN 15 MINUTES

Khairy: Opt for more effective, cheaper RTK-Ag self-test kits

KUALA LUMPUR: Malaysians must reduce reliance on Reverse Transcription-Polymerase Chain Reaction (RT-PCR) tests and shift towards Antigen Rapid self-test kits (RTK-Ag) to screen for Covid-19 as the country enters a transitional phase into endemicity.

Health Minister Khairy Jamaluddin cited several reasons for the public to opt for the self-test kits rather than the RT-PCR.

"Firstly, the RT-PCR tests are more costly, and by contrast, the RTK-Ag self-test kits are cheaper and more easily available.

"Furthermore, according to experts, the RTK-Ag tests are sufficient to detect positive cases with higher infectivity rates, compared with the RT-PCR tests that are more sensitive.

"Even people who have recovered from their infection could still test positive under the RT-PCR tests.

"Secondly, the RT-PCR tests take a longer time to generate results, while RTK-Ag tests will produce results in 15 minutes.

"In the current situation, with the highly infectious Omicron variant (in the community), the RTK-Ag tests are more effective as they reduce the waiting time to identify a positive case.

"So, 1,000 people tested with RTK-Ag is better compared with 10 people who undergo RT-PCR," he said in a short video posted on his



A shop owner holding up an Antigen Rapid test kit, the use of which Health Minister Khairy Jamaluddin (inset) has vouched for over Reverse Transcription-Polymerase Chain Reaction tests as the nation transitions to an endemic phase. BERNAMA PIC

Twitter handle.

Khairy said, the Medical Device Authority would continue to monitor the quality of self-test kits sold in the market.

He also stressed that those who tested positive for Covid-19 through self-test kits do not have to undergo the RT-PCR tests to verify the results. Instead, they

should start undergoing quarantine as soon as possible once they had tested positive.

"Nevertheless, the RT-PCR tests will still be used for trav-

ellers who enter and exit the country," he added.

Malaysia is set to begin its transition to the endemic phase on April 1.

AKHBAR : THE STAR

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : NATION

Daily cases down to below 23,000 on Sunday

KUALA LUMPUR: New daily Covid-19 cases recorded on Sunday dropped to 22,535 compared with 26,250 on Saturday, says Health director-general Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah.

He said that of the 22,535 cases recorded yesterday, 8,637 cases or 38.33% were in Category 1, 13,713 cases or 60.85% in Category 2, and for Categories 3, 4 and 5 there were 185 cases or 0.82%.

In a statement yesterday on daily developments on the Covid-19 pandemic in the country, he said 1,757 cases were hospitalised with 721 or 41% of them being in Categories 3, 4 and 5 while 1,036 cases (59%) were Category 1 and 2 patients.

As for the country's infectivity rate (Rt) yesterday, Dr Noor Hisham said it also dropped to 0.97 from 0.99 on Saturday.

On Covid-19 bed occupancy for critical cases or in the Intensive Care Unit (ICU) at the Ministry of Health hospitals, he stated that four states and two federal territories recorded more than 50% usage yesterday, namely Putrajaya at 100%, Kelantan (75%), Johor and Kuala Lumpur (73% each), Selangor (58%) and Perlis (55%).

However, he said there was an increase in Covid-19 patients who needed ventilator support, involving 222 patients or 25% compared with 211 patients or 24% on Saturday. — Bernama

AKHBAR : THE STAR

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : NATION

91.2% of adolescent group fully vaccinated

KUALA LUMPUR: A total of 2,837,197 individuals or 91.2% of the adolescent group, aged 12 to 17, have been fully vaccinated against Covid-19 as of Sunday.

According to the CovidNOW website, a total of 2,937,206 individuals or 94.4% have received at least one dose of the vaccine.

For children aged five to 11, a total of 1,167,019 or 32.9% have received their first dose of the Covid-19 vaccine under the National Covid-19 Immunisation Programme for Children.

Meanwhile, of the adult population, a total of 15,280,702 or 64.9% have received a booster dose, while a total of 22,934,957 or 97.5% have completed their vaccination, and 23,211,514 or 98.7% have received at least one dose of the vaccine.

On Sunday, a total of 45,025 doses of vaccine were administered, with 23,489 being first doses, 1,349 as second doses and 20,187 booster doses, bringing the cumulative total vaccine doses administered under the immunisation programme to 68,159,756.

According to the Health Ministry's GitHub portal, 87 deaths due to Covid-19 were recorded on Sunday with Johor having the highest number at 22 cases, followed by Selangor (18), Perak (10) and Penang and Kuala Lumpur with six cases each.

Pahang recorded five cases, while Kedah and Kelantan recorded four cases each. Malacca, Negri Sembilan and Terengganu had three cases each, Sarawak had two and Sabah one.

- Bernama

Daily cases drop to below 23,000

KUALA LUMPUR: New daily Covid-19 cases recorded on Sunday dropped to 22,535 cases as compared with 26,250 on Saturday, said Health Director-General Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah.

He said of the 22,535 cases, 8,637 or 38.33% were in Category One, 13,713 cases or 60.85% in Category Two while 185 cases or 0.82% were in Categories Three, Four and Five.

Noor Hisham said in a statement yesterday 1,757 cases were hospitalised with 721 or 41% being in Categories Three, Four and Five, while 1,036 cases (59%) were in Category One and Two.

He added the country's infectivity rate (Rt) also dropped to 0.97 from 0.99 on Saturday.

On Covid bed occupancy for critical cases or in the intensive care unit at the ministry's hospitals, Noor Hisham said four states and two federal territories recorded more than 50% usage on Sunday, namely Putrajaya at 100%, Kelantan (75%), Johor and Kuala Lumpur (73%), Selangor (58%) and Perlis (55%).

However, there was an increase in Covid-19 patients, who needed ventilator support, involving 222 patients or 25% compared with 211 patients or 24% on Saturday, he added.

- Bernama