



MULAKAN KESELAMATAN DAN PENJAGAAN KESIHATAN ANDA@TEMPAT KERJA

Panduan untuk perusahaan kecil dan sederhana



WSHCOUNCIL

Tripartite Alliance for
Workplace Safety and Health

Kandungan



Pengenalan	1
Semakan Pantas	2
Menubuhkan Pasukan WSH	3
Fikir dan Rancang	4
Bertindak Mengikut Pelan Anda	8
Mengkaji Semula Pelan Anda	12
Melatih Pekerja Anda	13
Lampiran A – Sumber WSH	14
Lampiran B – Program WSH	15

Pengenalan

Kesan insiden kerja adalah pelbagai. Kesan tersebut boleh menyebabkan kekecewaan kepada pekerja anda dan melemahkan semangat mereka, sekali gus menjejaskan operasi dan produktiviti syarikat. Kesan insiden kerja juga boleh merosakkan reputasi syarikat anda dan mengurangkan peluang perniagaan pada masa hadapan.

Buku ini akan membimbing anda berkenaan START, iaitu pendekatan lima langkah mudah untuk memastikan tempat kerja anda selamat dan sihat untuk pekerja anda:

Menubuhkan Pasukan WSH

Fikir dan Rancang

Bertindak Mengikut Pelan Anda

Mengkaji Semula Pelan Anda

Melatih Pekerja Anda

Jika anda memerlukan nasihat percuma di lokasi oleh penasihat WSH, sila daftar untuk **StartSAFE** di wshc.sg/startsafe.

Bagi latihan untuk melaksanakan pengurusan risiko dengan cara berstruktur, sila daftar untuk **bizSAFE** di wshc.sg/bizsafe.

Semakan Pantas

MENUBUHKAN PASUKAN WSH

YA TIDAK

1. Adakah anda mempunyai pasukan WSH? ☐ ☐ **TERUSKAN KE HALAMAN 3**

FIKIR DAN RANCANG

2. Adakah anda mempunyai dasar WSH? ☐ ☐ **TERUSKAN KE HALAMAN 4**
3. Sudahkah anda membuat Penilaian Risiko anda? ☐ ☐ **TERUSKAN KE HALAMAN 6**

BERTINDAK MENGIKUT PELAN ANDA

4. Sudahkah anda menyediakan Prosedur Keselamatan Kerja? ☐ ☐ **TERUSKAN KE HALAMAN 8**
5. Adakah anda memastikan pekerja anda dimaklumkan tentang hal ehwal WSH? ☐ ☐ **TERUSKAN KE HALAMAN 11**

MENGAJI SEMULA PELAN ANDA

6. Adakah anda menyiasat dan melaporkan insiden berkenaan WSH? ☐ ☐ **TERUSKAN KE HALAMAN 12**

MELATIH PEKERJA ANDA

7. Adakah anda menyediakan latihan WSH untuk pekerja anda? ☐ ☐ **TERUSKAN KE HALAMAN 13**

YA Jika anda telah menjawab “YA” kepada semua tujuh soalan, syabas! Sila teruskan usaha anda di WSH.

TIDAK Jika anda telah menjawab “TIDAK” kepada mana-mana soalan, ikuti langkah dalam halaman yang dinyatakan untuk memulakan program WSH anda.

Menubuhkan Pasukan WSH

Adakah anda mempunyai pasukan WSH?



ADAKAH ANDA TAHU?

- Jawatankuasa WSH wajib dibentuk jika syarikat anda mempunyai 50 atau lebih pekerja dan dianggap sebagai kilang¹ di bawah Akta WSH.
- Jawatankuasa WSH mesti bermesyuarat sekurang-kurangnya sebulan sekali.
- Minit mesyuarat hendaklah direkodkan.
- Kilang dengan 100 atau lebih pekerja mesti melantik seorang Pegawai WSH.

Mengendali dan menangani semua isu keselamatan dan kesihatan tempat kerja (WSH) di seluruh organisasi adalah usaha kumpulan.

Anda disyorkan untuk membentuk satu jawatankuasa WSH (atau pasukan WSH) untuk merancang, membangun dan mempromosikan WSH.

Jika syarikat anda mempunyai kurang daripada 10 pekerja, pembentukan jawatankuasa mungkin tidak praktikal. Anda boleh mempertimbangkan untuk memasukkan isu WSH dalam agenda mesyuarat syarikat anda dan melantik wakil untuk mengurus dan menyelia WSH di syarikat anda.

¹ Rujuk Seksyen 5(2) Akta WSH untuk definisi kilang. Untuk [Notifikasi dan Pendaftaran Kilang](#), ketahui lebih lanjut di mom.gov.sg.

Fikir dan Rancang

Adakah anda mempunyai dasar WSH?



ADAKAH ANDA TAHU?

- Dasar WSH harus disampaikan kepada kakitangan anda.
- Letakkannya di lokasi yang dapat dilihat dengan jelas, seperti papan notis.

Selepas membentuk pasukan WSH untuk syarikat anda, langkah seterusnya ialah menyediakan penyata dasar WSH.

Penyata dasar yang jelas dan ringkas akan mencerminkan komitmen dan sokongan syarikat anda dalam menguruskan kesejahteraan, keselamatan dan kesihatan pekerja anda. Pernyataan ini harus ditandatangani oleh pemilik perniagaan, pengarah urusan atau pekerja yang setara dengan CEO, bagi menunjukkan komitmen pengurusan kanan.

Contoh dasar WSH boleh didapati di halaman seterusnya.

CONTOH DASAR WSH

LOGO SYARIKAT

Syarikat ABC adalah sebuah kilang produk pengguna terkemuka dalam industri logam. Kami berkomited dalam menyediakan persekitaran yang sihat dan selamat untuk kakitangan, kontraktor dan pelawat.

Syarikat ini berusaha untuk mengintegrasikan sepenuhnya soal kesihatan dan keselamatan ke dalam semua aspek aktiviti melalui penambahbaikan proses yang berterusan. Ini akan dicapai dengan:

- Menguruskan kesihatan dan keselamatan di tempat kerja secara sistematik dengan mematuhi keperluan undang-undang dan mengamalkan amalan terbaik;
- Menetapkan objektif dan sasaran yang boleh dinilai dengan tujuan meminimumkan kesemua risiko WSH dengan sebaik mungkin; dan
- Memastikan piawaian kecekapan yang tinggi untuk kesihatan dan keselamatan pekerja kami.

Matlamat utama kami adalah untuk meningkatkan kesejahteraan, pengurusan kesihatan dan keselamatan dan menyingkirkan kecederaan dan penyakit di tempat kerja kami.

Kami menggalakkan falsafah pengurusan kesihatan dan keselamatan yang proaktif berdasarkan komunikasi dua hala yang bertujuan membina kepercayaan dan pengamalan “budaya tidak menyalahkan”.

TANDATANGAN

Pengarah Urusan
Syarikat ABC
Mei 2023

Sudahkah anda membuat Penilaian Risiko anda?



ADAKAH ANDA TAHU?

- Syarikat adalah diwajibkan untuk menjalankan penilaian risiko di bawah Peraturan WSH (Pengurusan Risiko).
- Penilaian risiko perlu dikaji semula sekurang-kurangnya sekali setiap tiga tahun, apabila berlaku kecederaan di tempat kerja, atau apabila terdapat perubahan ketara dalam amalan atau prosedur kerja.
- Program bizSAFE Majlis WSH membantu syarikat membina kebolehan pengurusan risiko. Ketahui lebih lanjut di wshc.sg/bizsafe.

Dengan mengenal pasti unsur bahaya di tempat kerja, anda boleh menentukan dan menggunakan kawalan yang sesuai untuk menyingkirkan atau mengurangkan risiko WSH.

Ini adalah langkah asas untuk menjalankan penilaian risiko² (RA):

1. Membentuk satu pasukan yang terdiri daripada ahli yang arif tentang peranan masing-masing.
2. Kumpulkan maklumat seperti:
 - a. susun atur atau pelan lantai tempat kerja anda;
 - b. senarai semua aktiviti kerja; dan
 - c. senarai peralatan, alat dan bahan kimia yang digunakan di tempat kerja.
3. Kenal pasti semua bahaya yang mungkin berkaitan dengan aktiviti kerja. Pertimbangan bagi faktor risiko kesihatan peribadi, kesejahteraan mental dan wabak penyakit di tempat kerja juga harus disertakan.
4. Menilai risiko berdasarkan kemungkinan kejadian yang akan berlaku dan betapa seriusnya kejadian tersebut.
5. Laksanakan kawalan untuk menyingkirkan atau mengurangkan risiko.
6. Simpan rekod RA dan semak apabila diperlukan.

² Rujuk [Kod Amalan Pengurusan Risiko WSH](#) untuk maklumat lanjut.

CONTOH PENILAIAN RISIKO

Jabatan, Aktiviti atau Kerja yang Dinilai: Pemprosesan Kayu			Ketua RA: Nelson Koh			Diluluskan oleh			Nombor Rujukan RA: 27032023RA-001					
Proses / Pertimbangan Reka Bentuk: Pemotongan kepingan kayu			Ahli RA 1: Daniel Chan			Tandatangan: <i>Jacky Ong</i>								
Proses / Lokasi Aktiviti: Bengkel Kerja Kayu			Ahli RA 2: William Goh											
Tarikh RA Asal: 27hb Mac 2021			Ahli RA 3: Wong Lye Beng			Nama: Jacky Ong								
Tarikh Semakan RA Kini: 27hb Mac 2023			Ahli RA 4: Muhammad Rahim			Jawatan: Pengurus Operasi								
Tarikh Semakan RA Seterusnya: 27hb Mac 2026			Ahli RA 5: Muthu Saravanan			Tarikh Kelulusan RA: 28hb Mac 2023								
Pengenalan Bahaya (LOOK)				Penilaian Risiko (THINK)				Kawalan Risiko (DO)						
Rujukan	Aktiviti Kerja / Aktiviti Kerja Kecil	Bahaya	Kemungkinan kecederaan / masalah kesihatan	Kawalan sedia ada	S	L	RPN	Kawalan Tambahan (Pertimbangan Pertama: Cara mengatasi bahaya ini)	S	L	RPN	Pelaksana	Tarikh cukup tempoh	Catatan
1	Memotong kepingan kayu menggunakan gergaji meja	Dipotong pisau gergaji	Kecederaan tangan / amputasi	- Hanya pekerja terlatih dan dibenarkan boleh mengendali gergaji meja. - Pelindung mesin mesti ditetapkan sebelum menghidupkan gergaji meja. - Pekerja tidak boleh memakai pakaian yang terlalu longgar. - Pemakaian aksesori seperti jam tangan, gelang dan kalung tidak dibenarkan.	4	3	12	Gunakan penolak untuk mengarahkan kepingan kayu ke arah bilah gergaji jika diperlukan, contoh: untuk kepingan kayu yang lebih kecil.	4	2	8	Wong Lye Beng	30hb Mac 2023	TIADA
		Habuk kayu yang digergaji/ serpihan terbang	Kecederaan Mata	- Memakai pelindung mata keselamatan. - Pastikan mekanisme Pengudaraan Elkos Setempat diaktifkan.	4	2	8	TIADA	-	-	-	Wong Lye Beng	30hb Mac 2023	TIADA
		Bunyi yang dikeluarkan semasa memotong	Kehilangan Pendengaran akibat Kebisingan	- Memakai penutup telinga	4	2	8	TIADA	-	-	-	Wong Lye Beng	30hb Mac 2023	TIADA

Bertindak Mengikut Pelan Anda

Sudahkah anda menyediakan Prosedur Keselamatan Kerja?



ADAKAH ANDA TAHU?

Prosedur kerja yang selamat mestilah:

- Didokumentasikan;
- Dimaklumkan; dan
- Disemak apabila terdapat perubahan pada aktiviti kerja, RA atau apabila berlaku insiden WSH.

Kita bukan sekadar perlu melaksanakan tugas berdasarkan urutan yang betul. Keselamatan mesti disertakan ke dalam prosedur supaya kerja dapat dijalankan dengan selamat.

Prosedur Kerja Selamat (SWP) merupakan satu urutan tindakan langkah demi langkah yang terperinci dan mengutamakan faktor keselamatan.

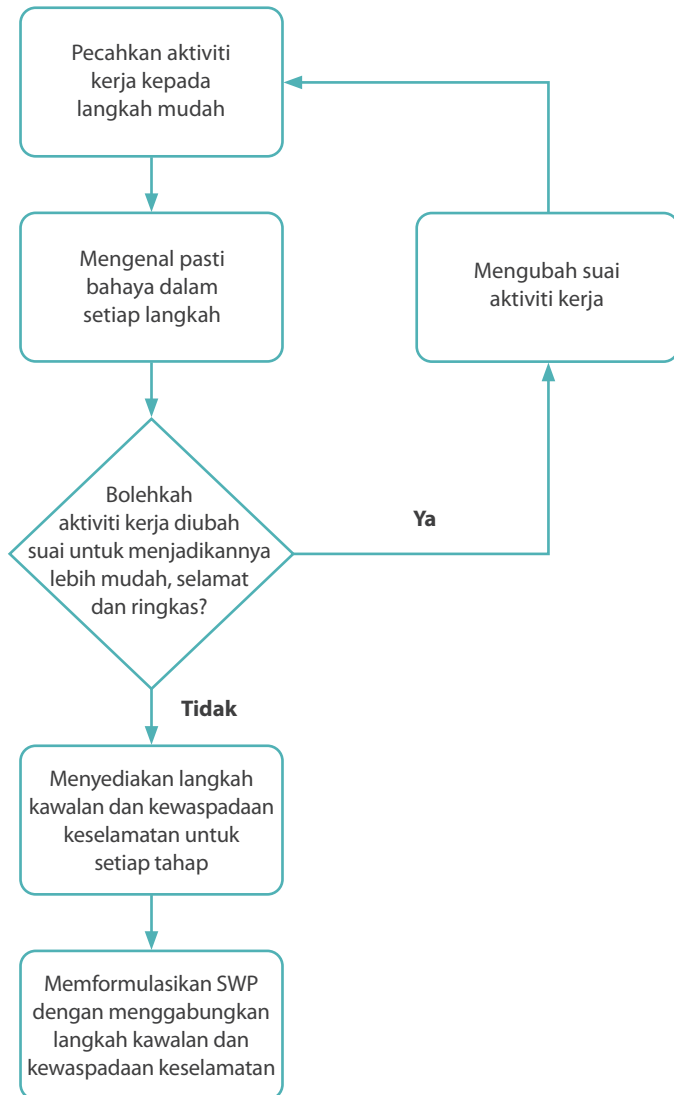
Setelah draf SWP disiapkan, ujian keberkesanan harus dilakukan dengan sekumpulan pekerja dan dapatkan maklum balas untuk memperhalusi langkah tertentu.

Selepas SWP dilancarkan, awasi pelaksanaannya dengan teliti dan semak secara berkala untuk memastikan SWP diikuti dengan ketat.

NOTA: Anda mesti memastikan pelan terperinci disediakan untuk aktiviti kerja yang melibatkan ketinggian dan aktiviti mengangkat³.

³ Rujuk [Kod Amalan Bekerja Dengan Selamat yang Melibatkan Ketinggian](#) dan [Kod Amalan Operasi Mengangkat dengan Selamat di Tempat Kerja](#) untuk maklumat lanjut.

CARTA ALIRAN PENYEDIAAN PROSEDUR KERJA YANG SELAMAT



LOGO SYARIKAT

NO DOK : SWP-001
EDISI : 02
Tarikh Berkuat kuasa : 3hb Jan 2023

Contoh Prosedur Keselamatan Kerja (SWP)

Aktiviti Kerja: Memandu Forklift

Skop

SWP-001 merangkumi prosedur pemanduan forklift oleh pengendali sah dan terlatih.

Nota Penyelia Tapak

- Hanya membenarkan pekerja mengendalikan forklift jika mereka:
 - telah menamatkan kursus “WSQ Pengendalian Forklift” dan menghadiri latihan penyegaran dalam tempoh 3 tahun yang lalu; dan
 - diberi kuasa untuk mengendalikan forklift syarikat.
- Menyelia operasi forklift untuk memastikan:
 - had laju dipatuhi;
 - SWP forklift dipatuhi;
 - kawasan kerja yang cukup terang;
 - kawasan kerja dan laluan pejalan kaki ditandakan dengan jelas; dan
 - forklift tidak digunakan untuk membawa penumpang.
- Pastikan forklift diselenggara mengikut pengesyoran pengeluaran.
- Pastikan pengendali forklift menjalankan pemeriksaan keselamatan harian menggunakan “Senarai Pemeriksaan Harian Operator Forklift”.

Untuk Operator Forklift

Langkah 1: Masuk ke tempat duduk pemandu dan pakai tali pinggang keselamatan.

- Amalkan penggunaan 3-titik pegangan apabila naik ke forklift. Jangan pegang stereng.
- Setelah di tempat duduk, betulkan cermin untuk memastikan pandangan yang jelas dari belakang dan sisi.

Langkah 2: Masukkan dan putar kunci pencucuhan untuk menghidupkan forklift.

Langkah 3: Naikkan cabang sedikit supaya tidak bersentuhan dengan permukaan jalan.

- Cabang boleh dinaikkan lagi dengan memiringkannya ke belakang.

Langkah 4: Tekan brek kaki sebelum melepaskan brek tangan.

- Pastikan bahawa tiada pejalan kaki berada di sekeliling sebelum melakukannya.

Langkah 5: Gunakan pemegang gear untuk mengawal arah pemacu.

- Sentiasa kembalikan pemegang gear ke neutral selepas menghentikan forklift untuk mengelak daripada sebarang pergerakan yang tidak diingini atau secara tiba-tiba.
- Sentiasa lihat ke arah laluan pergerakan dan berhati-hati dengan kehadiran pejalan kaki.

Langkah 6: Tekan minyak untuk mula memandu.

- Menetapkan satu kelajuan supaya forklift boleh dihentikan dengan cara yang selamat, terutamanya pada permukaan basah, licin, cerun dan tanah yang tidak rata.
- Mengekalkan jarak yang selamat antara forklift dan kenderaan atau pejalan kaki.
- Perlahankan jentera dan bunyikan hon apabila menghampiri persimpangan, lorong, sudut buta, tempat yang pintu ke arah laluan dan kawasan hentian dibuka.
- Beri laluan kepada pejalan kaki.

Langkah 7: Putar stereng ke arah yang dikehendaki.

- Sentiasa membelok secara beransur-ansur dan perlahan. Elak daripada membuat pusingan tajam untuk mengelakkan jentera daripada terbalik.

Lampiran:

- Senarai Semakan Pemeriksaan Harian Pra Operasi Forklift

SWP berkaitan:

- SWP-002 untuk pemuatan ke atas forklift
- SWP-003 untuk pemunggaan daripada forklift
- SWP-004 untuk meletak forklift
- SWP-005 untuk prosedur kecemasan

Adakah anda memastikan pekerja anda dimaklumkan tentang hal ehwal WSH?



ADAKAH ANDA TAHU?

Pekerja anda harus dimaklumkan tentang perkara berikut:

- Dasar WSH;
- Peranan dan tanggungjawab pekerja;
- Bahaya, risiko dan langkah kawalan untuk operasi yang melibatkan pekerja;
- Prosedur kerja yang selamat;
- Prosedur kecemasan; dan
- Nombor telefon pegawai pertolongan cemas dan warden kebakaran.

Dengan komunikasi dan perundingan yang baik, pekerja boleh dimaklumkan dan melibatkan diri dalam hal ehwal WSH di tempat kerja.

Kaedah komunikasi yang dicadangkan termasuk:

- Menyediakan papan notis WSH;
- Memasukkan WSH ke dalam latihan orientasi untuk pekerja baru;
- Menjalankan latihan WSH penyegaran untuk pekerja sedia ada;
- Menghantar maklumat WSH melalui e-mel atau ke chatgroups;
- Mengadakan taklimat WSH sebelum memulakan kerja;
- Mengadakan perbincangan WSH secara berkala;
- Mengedarkan buku panduan dan risalah WSH;
- Memaparkan papan tanda dan poster WSH di lokasi yang berkaitan dengan kerja yang dijalankan; dan
- Menganjurkan Hari WSH sekurang-kurangnya sekali setahun.

Mengkaji Semula Pelan Anda

Adakah anda menyiasat dan melaporkan insiden berkenaan WSH?



Pelaporan Insiden

Sebagai majikan, anda mesti memaklumkan kepada Kementerian Tenaga Manusia tentang insiden di tempat kerja berkenaan dengan segera atau secepat mungkin⁴:

- Kematian;
- Kecelakaan yang menyebabkan pekerja anda tidak dapat bekerja, dimasukkan ke hospital, atau diberi tugas ringan akibat insiden di tempat kerja;
- Penyakit akibat pekerjaan; dan
- Insiden berbahaya.

ADAKAH ANDA TAHU?

- RA dan prosedur kerja selamat perlu dikaji semula apabila berlakunya insiden di tempat kerja.
- Jadikan insiden masa lalu sebagai pengajaran. Muat turun Makluman WSH dari wshc.sg.

Penyiasatan Insiden

Untuk mengelak insiden daripada berulang, siasatan perlu dijalankan⁵. Ini akan membantu anda mencari punca kejadian dan mengenal pasti jurang dalam sistem keselamatan dan kesihatan anda.

Pelaporan Nyaris Terlepas

Nyaris terlepas adalah kejadian yang tidak dirancang yang tidak mengakibatkan sebarang kecederaan, penyakit atau kerosakan tetapi berpotensi mengakibatkan kejadian yang tidak diingini. Syarikat harus mengambil tindakan pantas dengan mengesan kejadian nyaris terlepas lebih awal dan bukannya berlengah sehingga sesebuah insiden berlaku.

⁴ Rujuk [Pelaporan Kemalangan Kerja](#) bagi maklumat tentang pelaporan insiden, untuk maklumat lanjut.

⁵ Rujuk [Garis Panduan WSH tentang Penyiasatan Insiden Tempat Kerja untuk SME](#), untuk mendapatkan maklumat tentang tujuan menjalankan penyiasatan, untuk maklumat lanjut.

Melatih Pekerja Anda

Adakah anda menyediakan latihan WSH untuk pekerja anda?



ADAKAH ANDA TAHU?

Pekerja dari sektor berikut mesti menghadiri latihan orientasi keselamatan yang diwajibkan:

- Pembinaan;
- Minyak dan petrokimia;
- Kerja logam; dan
- Marin.

Latihan Induksi Keselamatan

Apabila pekerja baru diambil, mereka harus menjalani latihan induksi keselamatan dalaman untuk membiasakan diri dengan persekitaran kerja yang baru.

Pekerja veteran harus mengikuti kursus penyegaran.

Apabila terdapat perubahan dalam prosedur kerja, semua pekerja harus dimaklumkan dan dilatih semula jika perlu.

Latihan WSH lain

Kebanyakan kursus latihan WSH yang ditawarkan di bawah kerangka kerja Kelayakan Kemahiran Tenaga Kerja Singapura (WSQ) dan skema Penyedia Perkhidmatan Pembelajaran (LSP) menawarkan pelbagai kursus WSH yang berkaitan untuk pekerja⁶.

Dengan menjalani latihan WSH yang berkaitan, pekerja anda dapat meningkatkan pengetahuan dan kemahiran mereka, justeru memperbaiki keselamatan kerja dan prestasi kerja mereka.

⁶ Senarai kursus WSH yang ditawarkan di bawah kerangka kerja WSQ dan LSP boleh didapati di mom.gov.sg

Lampiran A - Sumber WSH

Kategori Sumber WSH	Penerangan
Makluman WSH	Berita tentang kemalangan maut terbaru dan insiden serius bersama-sama dengan cadangan langkah yang boleh diambil oleh syarikat untuk mengelakkan peristiwa daripada berulang.  wshc.sg/wshalerts
Kod Amalan yang Diluluskan	Amalan kerja atau piawaian yang harus dipatuhi oleh pakar industri semasa menguruskan risiko di tempat kerja.  wshc.sg/acop
Garis Panduan WSH	Rujukan WSH terperinci yang memberikan pemahaman tentang pengenalanpastian bahaya, amalan WSH yang baik dan daya kawalan risiko.  wshc.sg/wshguidelines
Senarai Semak Berasaskan Aktiviti	Senarai semakan asas WSH untuk membimbing anda dan pekerja anda untuk memastikan keselamatan bagi aktiviti kerja tertentu.  wshc.sg/checklists
Kajian Kes	Pengarkiban insiden WSH yang lalu bersama dengan pengajaran yang dipelajari serta langkah yang disyorkan yang boleh diambil kira oleh syarikat untuk mencegah berulangnya kejadian yang sama.  wshc.sg/casestudies
Poster pictogram	Poster pictogram bersiri yang boleh digunakan oleh syarikat untuk meningkatkan kesedaran WSH dalam kalangan pekerja dan untuk latihan WSH.  wshc.sg/pictograms

Lampiran B - Program WSH

Program WSH	Penerangan
StartSAFE	StartSAFE adalah program WSH percuma yang menawarkan bantuan di lokasi dalam mengenal pasti risiko tempat kerja di premis syarikat anda. Pengamalan WSH yang baik untuk operasi syarikat anda juga akan disyorkan. Ini adalah program yang sesuai untuk memulakan penglibatan WSH anda. Setelah selesai StartSAFE, anda akan mencapai Tahap 2 bizSAFE. wshc.sg/startsafe
bizSAFE	bizSAFE ialah program lima tahap yang membantu syarikat membina keupayaan pengurusan risiko. Program ini akan membantu anda mematuhi Peraturan WSH (Pengurusan Risiko) dan meningkatkan daya saing perniagaan anda. wshc.sg/bizsafe

Diperbaharui pada Julai 2023 oleh Majlis Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja dengan kerjasama Kementerian Tenaga Manusia.

Hakcipta terpelihara. Penerbitan ini tidak boleh diterbitkan semula atau dihantar dalam apa-apa bentuk atau dengan apa-apa cara, secara keseluruhan atau sebahagian, tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu. Maklumat yang diberikan dalam penerbitan ini adalah tepat pada masa percetakan. Majlis Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja tidak akan menerima apa-apa liabiliti atau tanggungjawab kepada mana-mana pihak atas kerugian atau kerosakan yang timbul daripada penerbitan ini.

Penerbitan ini boleh didapati di laman web Majlis Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja: www.wshc.sg

