PANDUAN KELUARGA MALAYSIA

Bila Bekalan Terputus

Tengok gambar. Faham langkah.
Cuba ketika rumah masih tenang.



@Pelabur_bijak

112 HALAMAN + PROMO PEMBACA

MULA DI SINI

Belajar melalui gambar.

Kita belajar satu urusan pada satu masa. Tengok gambar dahulu, ikut langkah dan semak hasil. Cuba di rumah ketika keadaan masih selamat.



1 Kenal barang

Label membantu kita nampak benda yang perlu dicari.



2 Ikut langkah

Baca nombor mengikut urutan. Fahami sebab setiap tindakan.



3 Cuba dan semak

Gunakan contoh siap untuk menilai pilihan keluarga sendiri.

Contoh yang kita akan kira
4 orang × 4 liter × 3 hari = 48 liter air asas. Kegunaan tambahan dikira berasingan. Lihat halaman 15–16.

Kerja berbahaya memerlukan orang dewasa atau petugas yang berkelayakan. Jika bahaya sedang berlaku, utamakan tempat selamat dan bantuan.

Ilustrasi AI digunakan untuk menerangkan situasi. Foto produk pada halaman 102–110 dipautkan kepada kedai. Rujukan rasmi boleh diklik. Dikemas kini 4 November 2026.

PETA BACAAN

Sediakan rumah.



Kenal rumah sendiri
Halaman 5–14



Air yang selamat
Halaman 15–21



Makanan dan simpanan
Halaman 22–36



Lampu, tenaga dan api
Halaman 37–48



Maklumat dan hubungan
Halaman 49–54



Beg dan pemindahan
Halaman 55–61

PETA BACAAN

Jaga orang. Pulih semula.



Keperluan keluarga
Halaman 62–68 →



Kebersihan dan pemulihan
Halaman 69–78 →



Belian yang masuk akal
Halaman 79–85 →



Jiran dan perjalanan
Halaman 86–92 →



Cuba pelan keluarga
Halaman 93–96 →



Rujukan bergambar
Halaman 97–100 →

Belian sebenar: MR.DIY + Lotus's →
Produk, gambar & bakul RM50 / RM100 / RM200 · 101–112

KENAL KEADAAN RUMAH

Mula dengan satu gangguan

Paip dah kering. Anak nak minum, beras belum dibasuh. Persediaan bermaksud ada bekalan dan cara bertindak sebelum urusan rumah tersekat. Mulakan dengan satu keadaan yang mudah dibayangkan.

Kalau paip berhenti, apa yang masih boleh digunakan?



1 Paip berhenti

2 Ambil air selamat

3 Pilih makanan sesuai

Ilustrasi AI

1 Pilih satu keadaan

Bayangkan air tiada hingga esok. Lihat urusan minum, makan, tandas dan ubat yang akan terganggu.

2 Cari pilihan tersedia

Periksa air minuman dan makanan yang boleh terus dimakan. Kumpulkan dahulu barang sesuai yang sudah ada.

3 Uji sebelum perlu

Minta ahli keluarga mencari air dan membuka satu makanan pilihan. Baiki perkara yang menyusahkan mereka.

Contoh di rumah

Beras ada satu kampit, tetapi air memasak tiada. Keluarga ini perlu menambah air selamat dan makanan tanpa memasak sebelum membeli beras lagi.

Ikut arahan berpindah walaupun bekalan banyak. Keperluan rawatan segera juga tidak boleh ditangguhkan.

Rujukan: NADMA — Informasi Bencana

KENAL KEADAAN RUMAH

Rumah berbeza, masalah berbeza

Hujan yang sama boleh mengganggu dua rumah dengan cara berbeza. Rumah dekat sungai mungkin kehilangan laluan keluar. Penghuni kondo pula mungkin berdepan lif dan pam air terhenti.

Gangguan mana yang paling dekat dengan rumah kita?



Lihat lokasi rumah



Semak maklumat rasmi



Pilih persediaan berkaitan

1 Lihat lokasi rumah

Kenal pasti sungai, cerun atau jalan tunggal berhampiran. Tanya jiran tentang kejadian sebenar, bukan cerita yang belum disahkan.

2 Semak maklumat rasmi

Baca amaran MET Malaysia dan maklumat JPS Public InfoBanjir. Padankan lokasi serta masa kemas kini dengan kawasan sendiri.

3 Pilih persediaan berkaitan

Kondo perlu memikirkan tangga dan air. Rumah jauh dari kedai perlu merancang bekalan apabila jalan terganggu.

Dua rumah, dua tindakan

Keluarga A menyemak laluan keluar dekat sungai. Keluarga B bertanya pengurusan kondo tentang pam air dan bantuan bagi penghuni yang sukar menggunakan tangga.

Bacaan satu stesen sungai tidak mengesahkan semua jalan selamat. Ikut arahan semasa pihak berkuasa.

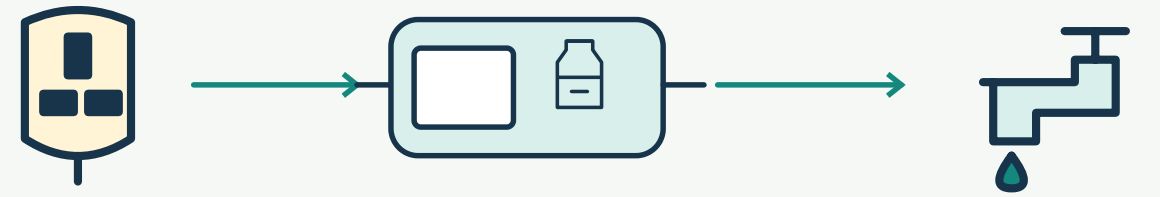
Rujukan: MET Malaysia — amaran rasmi · JPS — Public InfoBanjir

KENAL KEADAAN RUMAH

Apa yang berhenti bersama elektrik

Lampu padam, router pun terhenti. Di sesetengah rumah, pam air turut berhenti. Lihat hubungan ini sebelum menganggap semua kemudahan masih boleh digunakan.

Apa yang berhenti bersama elektrik?



Contoh rumah yang menggunakan pam elektrik

Pam berhenti → air mungkin tidak sampai ke paip

1 **Ikut satu urusan**	Pilih sarapan esok. Periksa makanan mana memerlukan kettle, microwave atau peti sejuk sebelum boleh dimakan.
2 **Cari pilihan lain**	Sediakan makanan sesuai yang boleh dimakan tanpa pemanasan. Letakkan alat membuka bersama makanan tersebut.
3 **Kongsi lokasi barang**	Tunjukkan lampu dan nombor penting kepada keluarga. Seorang dewasa lain perlu tahu keperluan penjagaan ahli rumah.

Contoh keputusan

Contohnya, oat yang perlu air panas bergantung pada kettle. Jika tiada cara memanaskan air dengan selamat, pilih sarapan lain yang arahannya membenarkan makan terus.

Anak boleh mencari lampu. Tugas elektrik dan peralatan berbahaya mesti dikendalikan orang yang sesuai.

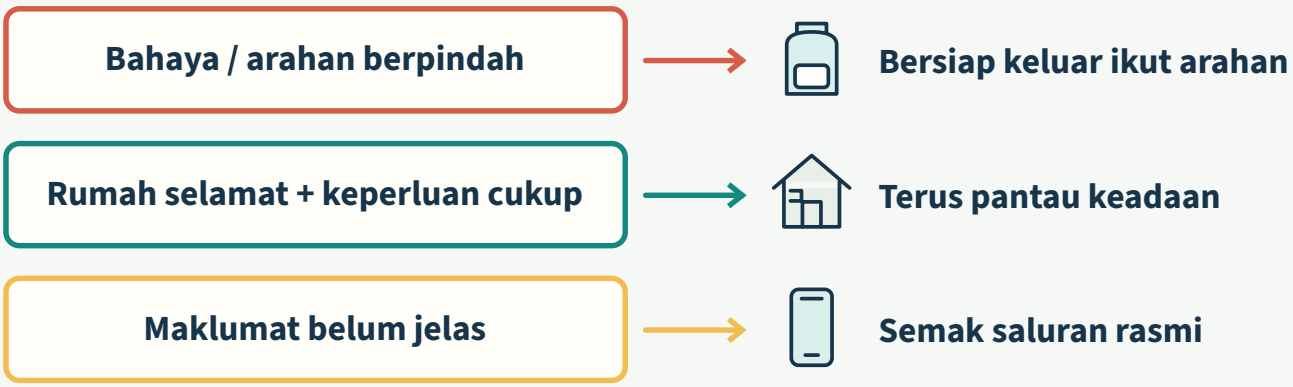
KENAL KEADAAN RUMAH

Tinggal atau keluar

Rumah masih kering tidak semestinya selamat untuk terus menunggu. Keputusan bergantung pada keadaan dan arahan semasa, bukan berapa banyak makanan di rak.

Tinggal atau keluar?

Semak keadaan dan arahan semasa



Laluan berbahaya? Jangan redah; hubungi bantuan.

Bekalan banyak tidak membatalkan arahan berpindah.

1 Tiada bahaya segera

Semak maklumat gangguan, gunakan bekalan yang sesuai dan terus pantau keadaan rumah serta ahli keluarga.

2 Ada arahan berpindah

Bersiap keluar mengikut arahan. Bantu orang yang lambat bergerak dan bawa barang penting jika selamat.

3 Laluan sudah berbahaya

Jangan redah air atau cuba memandu melaluinya. Hubungi bantuan dan ikut arahan penyelamat jika terperangkap.

Contoh keputusan

Blackout biasa: keluarga menyemak maklumat sambil menggunakan lampu. Apabila arahan pemindahan diterima, mereka beralih kepada pelan keluar walaupun bekalan tiga hari masih penuh.

Destinasi dan bantuan untuk warga emas perlu disahkan awal. Jangan tunggu air naik untuk merancang.

Rujukan: NADMA — Langkah Selamat Ketika Banjir

KENAL KEADAAN RUMAH

Semak amaran sebelum forward

Screenshot amaran masuk group keluarga. Sebelum forward, buka sumber asal. Tarikh lama atau daerah berbeza boleh menyebabkan keluarga membuat keputusan daripada maklumat yang salah.

Semak amaran sebelum forward?



1 Buka sumber asal

Gunakan MET Malaysia bagi amaran cuaca dan JPS Public InfoBanjir bagi maklumat hujan serta aras air.

2 Padankan lokasi dan masa

Baca daerah, waktu kemas kini dan tempoh amaran. Semak juga arahan pihak berkuasa bagi perjalanan.

3 Kongsi maklumat lengkap

Hantar pautan asal bersama lokasi dan waktu. Nyatakan perkara belum disahkan tanpa menambah cerita sendiri.

Contoh yang boleh dicuba

Contoh mesej: “Amaran ini melibatkan daerah sekolah anak. Saya semak pukul 2 petang. Ini pautan asal. Kita hubungi sekolah dahulu sebelum bergerak.”

Amaran cuaca dan bacaan sungai tidak mengesahkan semua jalan boleh dilalui. Ikut arahan petugas setempat.

Rujukan: MET Malaysia · Public InfoBanjir JPS

Kondo tanpa lif

Bayangkan lif terhenti ketika keluarga perlu membawa barang. Bekas air yang mudah dibawa dalam lif mungkin terlalu berat untuk tangga. Rancang semasa semua kemudahan masih berfungsi.

Kondo tanpa lif?



1 Laluan jelas
2 Tangga
3 Bantuan keluarga

Ilustrasi AI

1 **Tanya pihak pengurusan**	Sahkan saluran maklumat, laluan keluar dan bantuan penghuni. Jangan anggap generator bangunan membekalkan semua lif serta pam.
2 **Bahagi bekalan kecil**	Pilih bekas yang pengguna sebenar mampu angkat. Simpan secara berperingkat dalam unit, jauh daripada laluan pintu.
3 **Rancang bantuan bergerak**	Bincangkan keperluan warga emas atau pengguna kerusi roda lebih awal. Jangan tunggu lif terhenti untuk mencari bantuan.

Contoh keputusan

Contohnya, seorang ibu tidak mampu mengangkat satu karton menaiki tangga. Keluarga menyediakan botol lebih kecil dan mengesahkan bantuan, bukannya berharap semua orang boleh membawa sama banyak.

Koridor dan tangga mesti kekal lapang. Simpan barang berat pada tempat stabil dengan kapasiti yang sesuai.

Susun rumah sebelum air naik

Dokumen bawah sinki dan makanan di lantai boleh terjejas serentak jika air masuk. Susun semula semasa keadaan selamat supaya barang penting mudah dicapai.

Susun rumah sebelum air naik?



1 Simpan di tempat selamat 2 Beg dekat pintu 3 Bergerak lebih awal

Ilustrasi AI

1	**Alih barang penting**	Simpan dokumen dalam bekas mudah dibawa. Pilih rak stabil bagi makanan, tanpa menganggap rak kebal banjir.
2	**Kosongkan laluan keluar**	Letakkan beg di tempat mudah dicapai. Pastikan bekas berat dan perabot tidak menghalang pintu atau perjalanan.
3	**Periksa dari tempat selamat**	Laporkan masalah saliran, kabel atau struktur kepada pihak berkaitan. Jangan masuk longkang atau kawasan air berbahaya.

Contoh keputusan

Dalam contoh rumah teres, beg berada dekat pintu dan kunci kereta pada tempat tetap. Keluarga mengesahkan destinasi lebih awal, bukan mencari barang ketika air sudah masuk.

Jangan masuk kawasan basah untuk menyelamatkan alat elektrik atau kereta. Harta boleh ditinggalkan demi keselamatan.

Rujukan: NADMA — Langkah Selamat Ketika Banjir

Bila kedai jauh dari rumah

Sesetengah keluarga di pedalaman Sabah dan Sarawak mengambil masa lama untuk ke kedai. Persediaan perlu ikut laluan sebenar, jarak klinik dan kekerapan keluarga membeli barang.

Bila kedai jauh dari rumah?



1 Bekalan diterima 2 Rumah dan laluan 3 Simpanan bertutup

Ilustrasi AI

1 **Kira baki sebelum membeli**	Lihat baki sehari sebelum perjalanan biasa. Tambah penampan mengikut kemampuan supaya kelewatan perjalanan tidak terus menghabiskan bekalan.
2 **Sahkan cara menerima berita**	Bincang dengan pemimpin komuniti tentang amaran dan tempat berkumpul. Sediakan cara menghubungi lebih daripada seorang pembantu.
3 **Rancang urusan rawatan**	Jika rawatan memerlukan perjalanan jauh, bincangkan pilihan lebih awal dengan penyedia kesihatan apabila cuaca boleh mengganggu laluan.

Contoh keputusan

Contohnya, barang dibeli setiap Ahad. Pada Sabtu bekalan hampir habis. Tambahan perlu menampung kelewatan perjalanan, bukan hanya dikira daripada jumlah yang ada selepas membeli.

Memiliki bot atau nombor pemandu tidak menjadikan perjalanan selamat. Ikut keadaan dan arahan setempat.

Bajet kecil: beli kegunaan dahulu

Ada RM100 untuk persediaan. Sebelum memilih gadget, periksa air, makanan, lampu dan keperluan rawatan. Barang yang masih elok boleh terus digunakan tanpa membeli pengganti.

Bajet kecil: beli kegunaan dahulu?



Periksa yang sudah ada → **Kira kos selepas beli** → **Lindungi belanja wajib**

1 Periksa yang sudah ada

Uji lampu sedia ada dan lihat bekas sesuai. Catat kekurangan sebenar sebelum membuka aplikasi membeli-belah.

2 Kira kos selepas beli

Lihat harga bateri, cartridge atau bahan yang diperlukan. Barang murah boleh menyusahkan jika bahan gantian sukar dicari.

3 Lindungi belanja wajib

Tetapkan had yang tidak mengganggu makan, sewa dan rawatan. Dahulukan kekurangan asas daripada alat tambahan yang belum diperlukan.

Contoh keputusan

Contoh bajet RM100: gadget berharga RM80 meninggalkan RM20. Jika air dan makanan belum tersedia, tangguhkan gadget itu dan bandingkan keperluan asas dahulu.

Harga contoh ialah latihan membuat pilihan. Jangan berhutang membebankan semata-mata untuk melengkapkan gambar kit.

Beli sedikit, uji, kemudian tambah

Satu pek yang dicuba boleh mengelakkan pembelian satu kotak yang tidak sesuai. Uji cara membuka, saiz hidangan dan keperluan menyimpan baki sebelum menambah banyak.

Beli sedikit, uji, kemudian tambah?



Mulakan satu malam → **Cuba satu hidangan** → **Tambah ikut hasil ujian**

1 Mulakan satu malam

Pilih air, makanan mudah, lampu dan cara mengecas telefon yang sesuai. Gunakan dahulu barang yang ada.

2 Cuba satu hidangan

Buka pek ketika keadaan biasa. Lihat sama ada keluarga memakannya dan berapa banyak baki yang perlu disejukkan.

3 Tambah ikut hasil ujian

Beli saiz serta pilihan yang sesuai. Kemudian tambah keperluan bayi, haiwan atau perjalanan mengikut rumah sendiri.

Contoh yang boleh dicuba

Contohnya, satu tin besar tidak habis sekali makan. Untuk bekalan tanpa peti sejuk, keluarga menukar kepada pek kecil walaupun harga setiap gram sedikit lebih tinggi.

Ini cadangan urutan membeli, bukan jadual wajib. Ganti barang yang digunakan supaya baki simpanan kekal diketahui.

Asingkan air ikut kegunaan

Paip dah kering. Jangan terus habiskan air selamat untuk basuh lantai. Asingkan minuman dan penyediaan makanan dahulu, kemudian rancang keperluan kebersihan serta tandas secara berasingan.

Asingkan air ikut kegunaan?



Tandakan air selamat



Mulakan kiraan asas



Tambah keperluan lain

1 **Tandakan air selamat**	Label bekas untuk minum dan makanan. Gunakan sumber diketahui selamat; rupa jernih sahaja tidak membuktikan keselamatan.
2 **Mulakan kiraan asas**	Gunakan empat liter seorang sehari sebagai angka perancangan dibundarkan untuk minum dan penyediaan makanan, bukan sukatan minuman wajib.
3 **Tambah keperluan lain**	Kira kebersihan, tandas dan haiwan berasingan. Panas, keadaan kesihatan serta rutin keluarga boleh memerlukan bekalan tambahan.

Contoh keputusan

Contohnya, keluarga mempunyai 16 liter bagi asas sehari untuk empat orang. Air mencuci lantai tidak boleh dianggap sudah termasuk tanpa menilai baki dan keperluan sebenar.

Ikut arahan klinikal jika seseorang mempunyai had cecair. Empat liter bukan preskripsi minuman individu.

Rujukan: CDC — Emergency water supply

Empat orang: kira 48 liter

Kiraan ini membantu keluarga melihat jumlah simpanan, bukan memaksa setiap orang minum empat liter. Asas dibundarkan ini meliputi minuman dan penyediaan makanan selama tiga hari.

Empat orang: kira 48 liter?

4 orang × 4 L × 3 hari = 48 L



Minuman + penyediaan makanan

Asas perancangan

Bukan sukatan wajib diminum



8 bekas × 6 L = 48 L • Keperluan lain ditambah

1 Kira pengguna dahulu

Empat orang tinggal di rumah. Masukkan semua yang akan menggunakan bekalan, termasuk saudara yang menumpang.

2 Kira satu hari

Empat orang × empat liter = 16 liter sehari. Ini angka asas perancangan, bukan sukatan minuman wajib.

3 Darab tiga hari

16 liter × tiga hari = 48 liter. Tambah keperluan lain yang belum termasuk dalam kiraan ini.

Contoh keputusan

Contoh pembungkusan: lapan bekas enam liter memberikan 48 liter. Saiz ini sekadar contoh; pilih bekas yang selamat disimpan dan mampu diangkat pengguna sebenar.

Tambah kebersihan, tandas, haiwan dan keperluan khusus. Ikut had cecair klinikal jika diarahkan.

Rujukan: CDC — asas kuantiti bekalan air kecemasan

Pilih bekas air yang betul

Bekas nampak bersih belum tentu sesuai menyimpan air minuman. Ketahui kegunaan asalnya dahulu. Bekas yang pernah mengandungi bahan kimia tidak boleh dijadikan bekas air minuman.

Pilih bekas air yang betul?



1. Bekas bertutup
2. Saiz mudah diangkat
3. Air berasingan

Ilustrasi AI

1 Pilih gred makanan

Cari bekas yang sesuai untuk air minuman, boleh ditutup rapat dan mempunyai bukaan yang mudah dikendalikan.

2 Tolak bekas bahan kimia

Jangan guna bekas lama minyak, racun atau bahan pencuci, walaupun sudah dibilas dan tidak berbau.

3 Uji sebelum mengisi banyak

Periksa kebocoran dan cuba menuang. Bersihkan serta sanitasi bekas mengikut panduan rasmi sebelum mengisinya dengan air selamat.

Contoh keputusan

Contohnya, bekas sembilan liter terlalu sukar dituangkan oleh nenek. Bekas lebih kecil atau bekas sesuai dengan pili mungkin memudahkan penggunaan tanpa mengangkat berat.

Jangan memasukkan tangan atau senduk kotor ke dalam air simpanan. Kekalkan penutup dan bahagian menuang bersih.

Rujukan: CDC — memilih bekas simpanan air

Isi, label dan gilirkan air

Bekas sudah sesuai. Sekarang pastikan orang lain tahu air apa di dalamnya dan bila diisi. Label membantu keluarga menggunakan serta menggantikan simpanan dengan teratur.

Isi, label dan gilirkan air?

Contoh label untuk air yang diisi sendiri



Selepas isi semula dengan selamat, kemas kini tarikh label.

1 Isi daripada sumber selamat

Gunakan bekas yang sudah dibersihkan dan disanitasi. Tutup rapat selepas diisi supaya air tidak mudah tercemar.

2 Tulis tarikh dengan jelas

Tandakan air minuman dan tarikh isi. Air yang diisi sendiri perlu diganti setiap enam bulan.

3 Pilih ruang terlindung

Simpan jauh daripada cahaya matahari, haba dan bahan kimia. Bagi botol komersial, ikut maklumat penyimpanan serta tarikh pengeluar.

Contoh yang boleh dicuba

Contoh label: “AIR MINUM — diisi 1 Januari — ganti 1 Julai”. Apabila satu bekas digunakan, isi semula dengan selamat dan kemas kini labelnya.

Jangan tunggu enam bulan jika air atau bekas disyaki tercemar. Gunakan sumber selamat yang lain.

Rujukan: CDC — penyimpanan dan penggantian air

Paip kering: buat ini dahulu

Air berhenti ketika semua orang baru pulang. Semak notis operator sebelum membuat andaian tentang tempohnya. Gunakan baki dengan teratur sambil mencari maklumat bekalan yang disahkan.

Paip kering: buat ini dahulu?



1 Paip berhenti

2 Ambil air selamat

3 Pilih makanan sesuai

Ilustrasi AI

1 Semak kawasan dan masa

Baca notis operator air bagi alamat sendiri. Bezakan anggaran pemulihan daripada pengesahan bekalan sudah selamat digunakan.

2 Asingkan baki air

Kira air selamat untuk minum dan makanan. Rancang kebersihan serta tandas tanpa mengambil semua bahagian yang sama.

3 Dapatkan tambahan lebih awal

Semak lokasi bekalan bantuan yang disahkan. Bawa bekas sesuai dan jangan menunggu air minuman habis sepenuhnya.

Contoh yang boleh dicuba

Contohnya, keluarga ada lapan liter air minuman. Mereka memilih makanan kurang memerlukan air dan menyemak bantuan, bukannya menggunakan sebahagian besar untuk mencuci lantai.

Apabila air kembali, ikut arahan operator. Air mengalir atau kelihatan jernih belum semestinya disahkan selamat.

Rujukan: CDC — penggunaan air selamat ketika kecemasan

Didihkan air: tahu hadnya

Mendidihkan air membantu menangani kuman tertentu apabila diarahkan. Ia tidak menjadikan air bercampur bahan api atau bahan kimia selamat. Kenal pasti jenis masalah sebelum memilih tindakan.

Didihkan air: tahu hadnya?



1 Ambil air jernih | 2 Didihkan | 3 Sejukkan bertutup

Ilustrasi AI · Mendidih merawat kuman. Air tercemar kimia toksik memerlukan sumber lain.

1 Semak arahan dahulu

Ikut notis operator atau kesihatan. Jika pencemaran bahan kimia disyaki, gunakan sumber lain yang disahkan selamat.

2 Didih jika kaedah sesuai

Jika keruh, tapis dengan kain bersih atau biarkan mendap dan ambil bahagian jernih. Didihkan hingga menggelegak selama satu minit.

3 Sejukkan dan lindungi

Di tempat melebihi kira-kira 1,980 meter, didihkan tiga minit. Sejukkan dan simpan dalam bekas bersih, disanitasi serta bertutup.

Contoh keputusan

Contohnya, notis menyatakan air tercemar bahan api. Merebus lebih lama tidak menyelesaikannya. Keluarga menggunakan air botol selamat dan menunggu arahan pihak berkaitan.

Penapis mempunyai had mengikut jenisnya. Jangan anggap semua penapis menyingkirkan kuman atau bahan kimia.

Rujukan: CDC — How to Make Water Safe in an Emergency

Makanan terkena air banjir

Air banjir boleh membawa kotoran dan bahan berbahaya. Jangan terus membuka makanan yang terendam untuk mencuba rasanya. Asingkan daripada tempat menyediakan makanan keluarga dahulu.

Makanan terkena air banjir?



Asingkan barang terjejas → **Buang yang tidak selamat** → **Gunakan bekalan yang selamat**

1 Asingkan barang terjejas

Jauhkan pembungkus berlumpur daripada meja bersih. Periksa keadaan makanan dan bekas tanpa merasa atau menghidu rapat.

2 Buang yang tidak selamat

Buang makanan terdedah, pembungkus kertas atau plastik yang terjejas serta bekas rosak, bocor atau menggelembung.

3 Gunakan bekalan yang selamat

Pilih air dan makanan tidak tercemar. Bekas tertentu mungkin memerlukan pemulihan khusus; jangan cuba tanpa panduan rasmi lengkap.

Contoh keputusan

Contohnya, tepung berbungkus kertas sudah basah akibat banjir. Menjemur pembungkus tidak menjadikannya selamat. Keluarga membuangnya dan mengasingkan kawasan pembersihan daripada penyediaan makanan.

Air tangki atau telaga terjejas perlu dinilai. Rupa jernih dan memasak semula tidak membuktikan keselamatan.

Rujukan: FDA — makanan dan air ketika banjir

Kira hidangan, bukan jumlah tin

Sepuluh tin di rak belum memberitahu berapa kali keluarga boleh makan. Kira orang dan waktu makan dahulu. Selepas itu, padankan isi setiap pek dengan hidangan sebenar.

Kira hidangan, bukan jumlah tin?



1 Tin bertutup
2 Pek kecil
3 Pembuka tin

Ilustrasi AI

1 Kira tempat hidangan

Empat orang × tiga waktu makan × tiga hari = 36 hidangan individu. Ini unit perancangan menu, bukan sasaran kalori.

2 Lengkapkan satu hidangan

Gabungkan makanan ruji, protein dan pilihan lain yang sesuai. Satu tin lauk tidak semestinya satu hidangan lengkap.

3 Uji saiz pek

Cuba satu waktu makan bersama keluarga. Lihat jumlah pek digunakan, penerimaan mereka dan baki yang perlu diurus.

Contoh keputusan

Contohnya, satu pek lauk hanya cukup untuk dua orang dalam menu keluarga ini. Empat orang memerlukan dua pek, bersama makanan lain yang telah dirancang.

Sesuaikan menu mengikut umur, alahan dan kesihatan. Beras memerlukan air serta cara memasak yang selamat.

Rujukan: USDA FSIS — makanan untuk kecemasan

Baca arahan belakang pek

“Segera” tidak semestinya bermaksud boleh terus dimakan. Ada makanan memerlukan air panas atau memasak. Baca arahan belakang pek sebelum memasukkannya dalam bekalan tanpa dapur.

Baca arahan belakang pek?

Dua belakang pek rekaan • Baca arahan produk sebenar

PEK A	PEK B
CARA MENYEDIAKAN	CARA MENYEDIAKAN
Perlu air mendidih	Boleh dimakan terus

Selepas dibuka: cari arahan penyimpanan dan urus baki.

Contoh malam tanpa dapur: pilih B mengikut arahan label.

1 Semak cara menyediakan

Cari arahan membuka, memanaskan atau memasak. Jika tidak jelas, semak pengeluar atau pilih produk lain yang terang arahannya.

2 Semak cara membuka

Cuba penutup dan pembuka tin manual jika perlu. Pastikan orang yang menggunakannya boleh membuka dengan selamat.

3 Semak baki selepas makan

Pilih saiz yang sesuai satu hidangan. Selepas dibuka, ikut arahan penyimpanan; tempoh tahan atas rak mungkin tidak terpakai.

Contoh keputusan

Pek A memerlukan air mendidih. Pek B boleh dimakan terus mengikut label. Untuk malam tanpa dapur, keluarga memilih B dan menyimpan A bagi keadaan sesuai.

Label “segera” atau gambar lauk panas tidak menggantikan arahan penggunaan sebenar pada produk.

Rujukan: USDA FSIS — pilihan makanan dan saiz pek kecemasan

Halal dan alahan: dua semakan

Satu jenama boleh mempunyai banyak varian dengan ramuan berbeza. Semak produk yang benar-benar dipegang. Logo halal sahaja tidak memberitahu sama ada makanan sesuai untuk seseorang yang alergi.

Halal dan alahan: dua semakan?



1 Semak barang sebenar

2 Baca arahan

3 Pilih ikut kegunaan

Ilustrasi AI

1 Padankan status halal

Semak direktori rasmi yang diiktiraf JAKIM. Padankan produk atau syarikat dengan maklumat sijil, bukan gambar logo penjual sahaja.

2 Baca ramuan sebenar

Periksa bahan dan maklumat alergen pada setiap varian. Produk halal masih boleh mengandungi susu, kacang atau alergen lain.

3 Simpan pilihan berasingan

Kekalkan pembungkus asal dan maklumat alahan. Beritahu penjaga atau petugas tentang bahan yang perlu dielakkan sebelum makanan diberi.

Contoh keputusan

Contohnya, anak boleh makan biskut biasa tetapi alergi susu. Varian berkrim daripada jenama sama perlu disemak semula, bukan terus dianggap sesuai kerana pernah membeli jenama itu.

Ikut pelan rawatan alahan yang telah diberikan. Dapatkan bantuan segera jika tindak balas memerlukan rawatan.

Rujukan: Kerajaan Malaysia — Semakan Status Halal Malaysia · FDA — Food Allergies

Banding produk di kedai

Jenama biasa membantu kita mencari kategori barang. Keputusan membeli masih bergantung pada label, saiz dan kegunaan.

Banding produk di kedai?



1 Tin bertutup
2 Pek kecil
3 Pembuka tin

Ilustrasi AI

1 Air dan biskut

Banding air Spritzer mengikut jumlah liter dan kemudahan membawa. Semak ramuan serta saiz pek biskut Munchy’s.

2 Lauk dalam tin

Adabi mempunyai kategori makanan dalam tin. Semak produk sebenar, saiz hidangan, keadaan tin dan cara membukanya.

3 Makanan atau sos

Kedai Brahim’s membezakan makanan sedia dimakan daripada sos memasak. Pilih kategori yang sesuai dengan cara penggunaan dirancang.

Contoh keputusan

Contohnya, pek sos kari tidak menjadi satu hidangan lengkap tanpa bahan lain. Untuk bekalan tanpa memasak, cari produk yang labelnya benar-benar membenarkan penggunaan itu.

Semak harga, stock dan label produk yang hendak dibeli.

Rujukan: Spritzer — laman rasmi · URC Malaysia — jenama Munchy's · Adabi — kategori makanan dalam tin · Brahim's — kedai rasmi

MAKANAN YANG BOLEH DIGUNAKAN

Satu hidangan tanpa api

Elektrik tiada dan dapur tidak boleh digunakan dengan selamat. Hidangan tanpa api memberi keluarga pilihan. Uji menu ketika keadaan biasa supaya semua orang tahu cara menyediakannya.

Satu hidangan tanpa api?



1 Tin bertutup
2 Pek kecil
3 Pembuka tin

Ilustrasi AI

1 Pilih gabungan sesuai

Gabungkan makanan ruji boleh dimakan terus, lauk sesuai mengikut label dan buah selamat yang diterima keluarga.

2 Sediakan alat membuka

Letakkan sudu dan pembuka tin manual jika diperlukan. Pilih pek yang boleh dihabiskan dalam satu waktu makan.

3 Cuba dan ganti

Sediakan satu hidangan percubaan. Lihat saiz, rasa dan baki, kemudian ganti bahan yang digunakan dalam stock.

Contoh keputusan

Contohnya, keluarga mencuba biskut sesuai bersama lauk komersial yang boleh dimakan terus dan buah. Jika label lauk mewajibkan pemanasan, mereka menukar produk untuk menu ini.

Jangan bawa arang atau alat pembakaran luar ke dalam rumah. Tingkap terbuka tidak menghapuskan bahaya karbon monoksida.

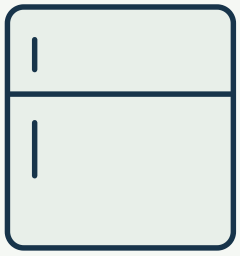
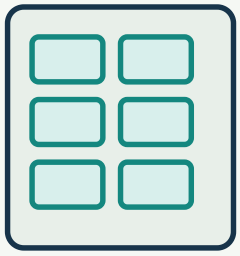
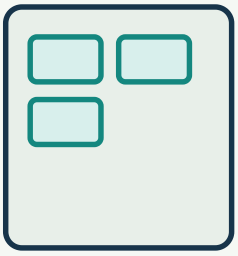
Rujukan: CDC — mengelakkan keracunan karbon monoksida

Peti sejuk padam: catat waktu

Elektrik padam. Catat waktu dan biarkan pintu tertutup sebanyak mungkin. Masa serta suhu membantu keputusan; bau atau rupa biasa tidak membuktikan makanan masih selamat.

Peti sejuk padam: catat waktu?

Syarat: pintu kekal tertutup

Peti sejuk	Freezer penuh	Freezer separuh
		
≈ 4 jam	≈ 48 jam	≈ 24 jam

Anggaran masa • Suhu sebenar dan jenis makanan tetap dinilai

1 Peti sejuk tertutup

Rujukan kira-kira empat jam hanya apabila pintu kekal tertutup. Sasaran suhu penyimpanan ialah sekitar 4°C atau lebih rendah.

2 Freezer penuh atau separuh

Dengan pintu tertutup, freezer penuh sekitar 48 jam; separuh penuh sekitar 24 jam. Suhu sebenar tetap mempengaruhi keselamatan.

3 Buat keputusan makanan

Selepas empat jam tanpa elektrik atau sumber sejuk mencukupi, buang makanan mudah rosak seperti susu, telur dan lauk berbaki.

Contoh keputusan

Contohnya, padam pukul 2 petang. Menjelang 6 petang, had rujukan peti sejuk sudah dicapai. Jangan buka berulang atau merasa makanan untuk menguji keselamatannya.

Freezer disimpan sekitar −18°C. Beg penebat tanpa ais tidak mencipta kesejukan; ikut panduan rasmi jenis makanan.

Rujukan: CDC — makanan selamat selepas kecemasan

Stock lama bergerak ke depan

Makanan yang tersorok mudah terlupa. Susun supaya pilihan yang perlu digunakan dahulu berada di depan. Gunakan dalam menu biasa dan ganti ketika membeli barang dapur.

Stock lama bergerak ke depan?



1 Semak tarikh | 2 Guna dahulu | 3 Ganti yang digunakan

Ilustrasi AI

1 Periksa label dan bekas

Semak tarikh serta arahan pengeluar. Tin bocor, menggelembung atau rosak teruk tidak boleh digunakan walaupun tarikh belum berlalu.

2 Susun mengikut penggunaan

Letakkan yang perlu digunakan dahulu di depan. Simpan pembelian baharu di belakang tanpa menutup label penting.

3 Ganti selepas digunakan

Masukkan jumlah yang sudah dimakan dalam pembelian seterusnya. Ubah pilihan jika selera atau keperluan kesihatan keluarga berubah.

Contoh keputusan

Contohnya, keluarga menggunakan dua pek daripada rak depan untuk makan malam. Dua pek gantian diletakkan di belakang supaya stock terdahulu tidak terus tertinggal.

Kekalkan maklumat alergen dan arahan. Tarikh sahaja tidak menjamin keselamatan jika pembungkus atau penyimpanan bermasalah.

Rujukan: USDA FSIS — keadaan dan penyimpanan makanan dalam tin

Jauhkan panas, lembap dan perosak

Rak sebelah dapur panas dan ruang bawah sinki lembap bukan pilihan sama. Cari tempat kering yang mudah diperiksa sebelum membeli makanan dalam kuantiti lebih besar.

Jauhkan panas, lembap dan perosak?



Ubah tempat simpan



Cari tanda serangan



Bersihkan dan tutup

1 **Ubah tempat simpan**	Jauhkan makanan daripada cahaya terus, haba dan kebocoran. Pilih ruang yang sesuai dengan arahan penyimpanan produk.
2 **Cari tanda serangan**	Periksa lubang pek, serangga atau jaring halus. Keluarkan makanan diserang dan periksa pek berhampiran sebelum menyusun semula.
3 **Bersihkan dan tutup**	Bersihkan rak dan simpan makanan kering dalam bekas tertutup rapat. Jangan sembur racun sembarangan pada makanan.

Contoh keputusan

Contohnya, satu pek tepung di belakang rak mempunyai serangga. Keluarga mengasingkannya, memeriksa pek sebelah dan membersihkan rak sebelum memasukkan makanan yang masih sesuai.

Simpan label asal. Jika masalah berulang, dapatkan bantuan sesuai dan ikut arahan bahan kawalan perosak.

Rujukan: USDA FSIS — suhu dan keadaan makanan dalam tin · UC IPM — Pantry Pests

Kira rancangan makan tujuh hari

Empat orang makan tiga kali sehari selama tujuh hari menghasilkan 84 hidangan individu. Kiraan ini membantu menyusun menu, bukan menetapkan kalori atau diet yang sama untuk semua.

Berapa hidangan untuk empat orang selama tujuh hari?



Hari satu dan dua



Hari tiga hingga lima



Hari enam dan tujuh

1 Hari satu dan dua

Sediakan pilihan tanpa memasak yang sesuai keluarga. Kira saiz pek daripada hidangan yang sudah pernah dicuba.

2 Hari tiga hingga lima

Menu boleh menggunakan pemanasan apabila air dan tempat memasak selamat tersedia. Simpan gantian tanpa memasak bagi setiap pilihan.

3 Hari enam dan tujuh

Gunakan menu yang telah dirancang, bukan baki rawak. Semak jumlah air, ruang simpan dan pembungkus yang akan dibuang.

Contoh keputusan

Kiraan: 4 × 3 × 7 = 84. Jika satu hidangan menggunakan dua pek lauk, kira bersama makanan lain; satu pek tidak semestinya cukup.

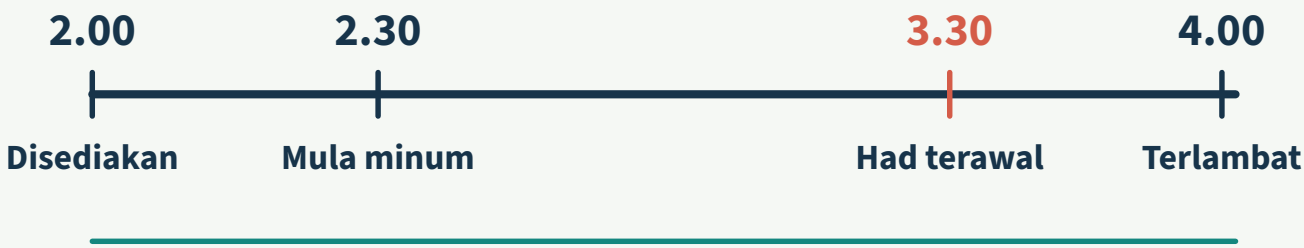
Tujuh hari ialah sasaran pilihan. Arahan berpindah atau keperluan bantuan boleh datang jauh lebih awal.

Pelan susu bayi ketika gangguan

Bayi bawah dua bulan, pramatang atau lemah imun memerlukan perhatian khusus. Jika formula sedia diminum yang sesuai tiada, dapatkan bantuan kesihatan untuk pelan pemakanan selamat.

Pelan susu bayi ketika gangguan?

Contoh formula: ikut had yang lebih awal



2 jam dari penyediaan → 4.00

1 jam dari mula minum → 3.30

Gunakan sebelum 3.30 • Buang baki selepas penyusuan

1 Pilih bekalan yang sesuai

Bagi pengguna formula, formula sedia diminum dalam pek individu steril ialah pilihan paling selamat ketika kecemasan. Semak kesesuaian bayi.

2 Bancuh dengan tepat

Formula serbuk bukan steril. Ikut sukatan dan arahan; gunakan air selamat serta alat bersih. Jangan cairkan atau buat formula sendiri.

3 Jaga had masa

Gunakan dalam dua jam selepas penyediaan dan satu jam sejak bayi mula minum. Had yang lebih awal terpakai; buang baki.

Contoh keputusan

Disediakan pukul 2 petang, mula diminum 2.30 petang: gunakan sebelum 3.30 petang, bukan 4 petang. Jangan sediakan formula serbuk awal tanpa penyejukan mencukupi.

Ikut juga arahan pek dibuka. Dapatkan bantuan segera jika bayi tidak mendapat makanan dengan selamat atau mencukupi.

Rujukan: CDC — Infant Feeding During Emergencies · CDC — bekalan keluarga dengan bayi · CDC — Prepare and Store Powdered Infant Formula in an Emergency

Makanan yang orangnya boleh makan

Makanan masih elok belum tentu sesuai untuk ayah yang sukar mengunyah. Lihat rutin sebenar: tekstur, bantuan makan, bekas dan arahan rawatan yang perlu diteruskan.

Makanan yang orangnya boleh makan?



Ikut pelan individu



Permudahkan cara makan



Beritahu penjaga kedua

1 **Ikut pelan individu**	Jika ada masalah menelan, ikut nasihat profesional. Jangan anggap makanan cair lebih selamat atau ubah kepekatan sendiri.
2 **Permudahkan cara makan**	Pilih bekas mudah dibuka dan alat makan biasa. Letakkan pada paras yang pengguna boleh capai dengan selamat.
3 **Beritahu penjaga kedua**	Kongsi keperluan tekstur, bantuan makan dan arahan rawatan. Semasa berpindah, terangkan keperluan ini kepada penerima atau petugas.

Contoh keputusan

Contohnya, ayah boleh makan sendiri jika penutup dibuka dan sudu biasa tersedia. Keluarga menyediakan kedua-duanya, bukan sekadar membeli makanan lalu menganggap urusan selesai.

Jangan ubah had garam, gula atau cecair kerana stock terhad. Bincangkan pilihan dengan penyedia kesihatan.

Rujukan: KKM — pemakanan dan penjagaan oral warga emas · NHS — masalah menelan

Kira bekalan haiwan sekali

Kucing atau anjing memerlukan makanan dan air sendiri. Jika terlupa mengiranya, bekalan manusia akan berkurang tanpa dirancang. Tambah keperluan berdasarkan rutin haiwan serta nasihat veterinar.

Kira bekalan haiwan sekali?



1 Carrier
2 Makanan biasa
3 Mangkuk

Ilustrasi AI

1 Sediakan makanan biasa

Simpan makanan, air, mangkuk dan ubat yang diperlukan. Jangan menggunakan angka keperluan air manusia sebagai sukatan haiwan.

2 Kekalkan beg asal

Maklumat produk dan kelompok perlu tersedia. Jika menggunakan bekas luar sesuai, letakkan beg asal di dalamnya.

3 Sahkan tempat dituju

Sediakan carrier dan urusan kebersihan. Tanya sama ada destinasi menerima haiwan; jangan menganggap semua pusat pemindahan membenarkannya.

Contoh keputusan

Contohnya, keluarga menyediakan carrier di tempat mudah dicapai dan mengesahkan saudara boleh menerima kucing. Makanan serta air kucing dikira berasingan daripada bekalan empat orang.

Simpan hubungan veterinar dan rekod penting. Jika makanan biasa tiada, dapatkan pilihan sesuai daripada veterinar.

Rujukan: Michigan government — Pet Emergency Preparedness Kit · FDA — penyimpanan makanan haiwan

Tiga tempat, tiga kegunaan

Satu kotak besar mungkin terlalu berat ketika perlu keluar. Bahagikan barang mengikut kegunaan supaya keluarga tahu apa perlu dicapai segera, disimpan di rumah dan dibawa.

Tiga tempat, tiga kegunaan?



1 Barang mudah capai 2 Bekalan berat di bawah 3 Pintu tidak terhalang

Ilustrasi AI

1 **Capaian segera**	Letakkan lampu dan nombor penting di tempat semua orang tahu. Barang ini membantu pada minit awal gangguan.
2 **Simpanan di rumah**	Simpan air dan makanan pada rak stabil. Jangan halang pintu atau letakkan bekas berat yang sukar diambil.
3 **Beg untuk keluar**	Pilih keperluan yang pengguna mampu bawa. Sebahagian air dalam botol kecil memudahkan pergerakan berbanding bekas simpanan besar.

Contoh keputusan

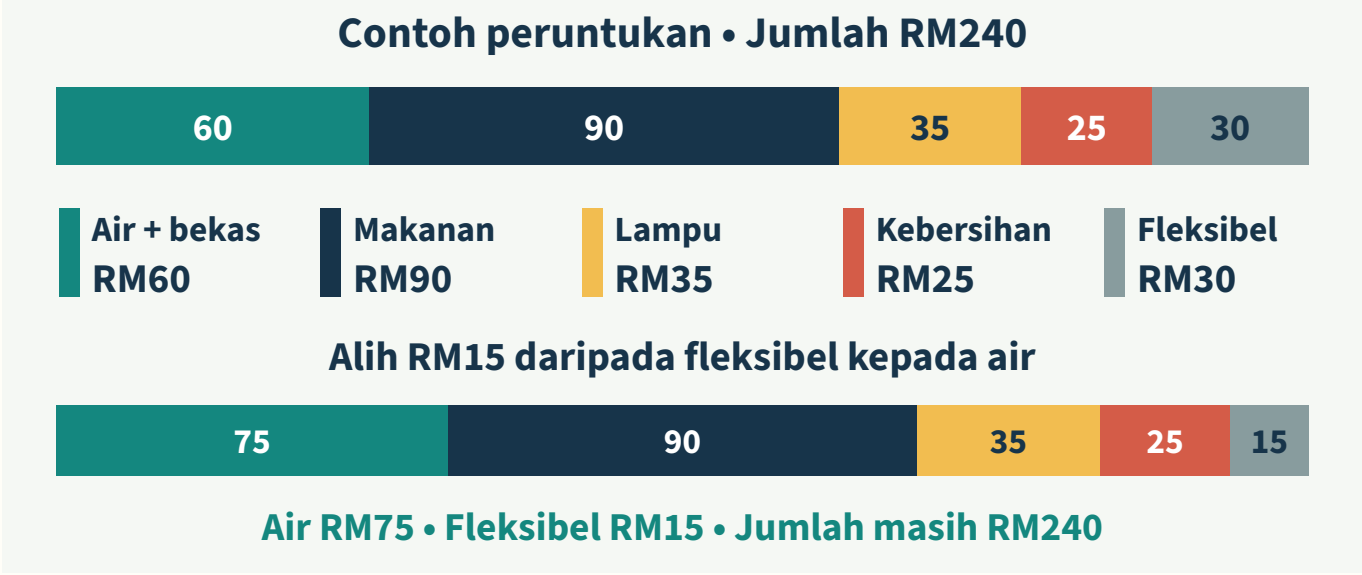
Contohnya, 48 liter ialah simpanan rumah dalam kiraan tadi. Keluarga tidak memasukkan semuanya dalam satu beg; mereka membahagi barang mengikut kemampuan dan keperluan perjalanan.

Uji mencari lampu tanpa mematikan kemudahan penting. Ubah label jika ahli keluarga masih keliru.

Contoh bajet RM240

Ini contoh peruntukan latihan, bukan harga kedai atau jaminan bekalan cukup. Semak barang yang sudah ada dahulu, kemudian bandingkan kuantiti dan harga sebenar sebelum membayar.

Contoh bajet RM240?



1 Air dan makanan

Peruntukkan RM60 untuk air serta bekas, dan RM90 makanan. Kira liter serta hidangan daripada barang sebenar.

2 Lampu dan kebersihan

Peruntukkan RM35 untuk lampu atau bateri dan RM25 kebersihan. Alihkan wang jika barang sedia ada masih baik.

3 Baki yang boleh diubah

Simpan RM30 fleksibel. Jumlah RM60 + RM90 + RM35 + RM25 + RM30 = RM240; ubah mengikut keperluan keluarga.

Contoh keputusan

Contohnya, air sebenarnya memerlukan RM75. Ambil tambahan RM15 daripada bahagian fleksibel. Baki fleksibel menjadi RM15 dan jumlah keseluruhan masih RM240, tanpa menambah hutang.

RM60 tidak dijamin membeli 48 liter bersama bekas. Jangan mengurangkan keperluan rawatan untuk mengekalkan angka contoh.

Semak semula sepanjang 72 jam

Bekalan tiga hari tidak bermaksud menunggu tiga hari sebelum bertindak. Semak keselamatan, maklumat dan baki setiap kali keadaan berubah. Bantuan mungkin diperlukan pada jam pertama.

Semak semula sepanjang 72 jam?



Periksa orang dan bahaya → **Semak maklumat terkini** → **Kira baki sebenar**

1 Periksa orang dan bahaya

Pastikan lokasi semua ahli diketahui. Jika ada bahaya atau arahan keluar, dahulukan bantuan dan pemindahan yang selamat.

2 Semak maklumat terkini

Baca arahan rasmi. Catat waktu elektrik padam untuk urusan peti sejuk dan pilih makanan yang boleh digunakan.

3 Kira baki sebenar

Semak penggunaan air dan makanan. Jika pengguna bertambah atau bekalan cepat susut, cari tambahan sebelum baki terlalu rendah.

Contoh keputusan

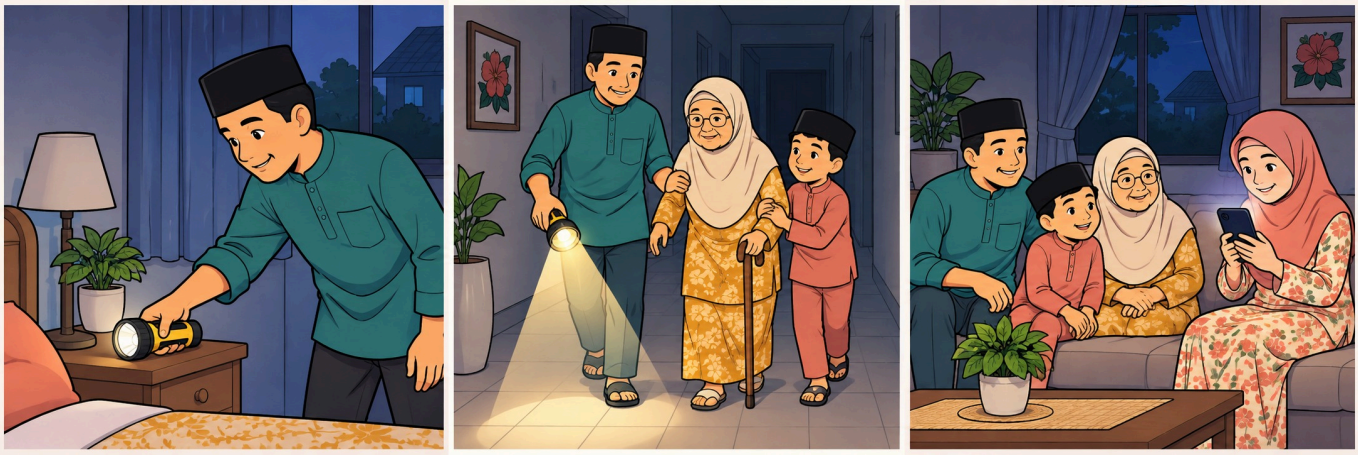
Contohnya, seorang saudara datang menumpang. Asas air kini lima orang × empat liter = 20 liter sehari, berbanding 16 liter sebelumnya. Keluarga mengira semula baki serta keperluan tambahan.

Angka air ialah asas perancangan, bukan sukatan minuman wajib. Arahan berpindah sentiasa mengatasi tempoh stock.

Lampu padam. Buat apa dulu?

Kipas berhenti dan satu rumah gelap. Jangan semua orang berjalan mencari barang serentak. Panggil ahli keluarga dan pastikan tiada sesiapa memerlukan bantuan segera.

Siapa buat apa dalam beberapa minit pertama?



1 Ambil lampu | 2 Bantu keluarga | 3 Semak maklumat

Ilustrasi AI

1 Ambil lampu suluh

Terangkan laluan berjalan. Bantu anak dan orang yang susah bergerak. Gunakan lampu suluh, bukan lilin.

2 Semak dari tempat selamat

Lihat sama ada jiran turut terjejas. Semak maklumat pembekal elektrik tanpa membuka papan elektrik sendiri.

3 Nilai keperluan keluarga

Jika alat perubatan bergantung pada elektrik, ikut pelan backup penyedia rawatan. Urus pemindahan awal jika bekalan tak cukup.

Bahagi kerja

Seorang dewasa menjaga anak. Seorang lagi menyemak gangguan dan menghantar lokasi serta keadaan keluarga kepada orang hubungan. Catat waktu elektrik terputus.

Bau terbakar, percikan atau air naik: jauhkan diri daripada bahaya dan dapatkan bantuan segera.

Rujukan: American Red Cross: Power Outage Safety

Pilih lampu ikut tugas

Satu tangan pegang anak, satu lagi pegang beg. Susah nak pegang telefon sebagai lampu. Pilih jenis lampu yang membantu kerja sebenar di rumah.

Lampu mana membantu tugas korang?



1 Headlamp
2 Lampu kawasan
3 Laluan jelas

Ilustrasi AI

1 Headlamp untuk tangan bebas

Pakai pada kepala ketika membawa barang. Laraskan tali dan arah cahaya supaya nampak lantai tanpa menyilaukan orang.

2 Lampu suluh untuk sasaran

Halakan cahaya untuk membaca label atau melihat halangan. Simpan dekat katil dan tempat yang keluarga tahu.

3 Lampu kawasan untuk berkumpul

Letakkan di tempat stabil untuk menerangi ruang bersama. Pastikan lampu tak menghalang laluan atau mudah dijatuhkan.

Cuba sebelum perlu

Dalam latihan waktu biasa, ambil lampu dan baca satu label. Cuba butangnya sendiri. Jika susah digunakan, ubah pilihan atau tempat simpan sebelum gangguan berlaku.

Semak cas atau bateri secara berkala. Tempoh operasi berbeza mengikut mod; baca manual lampu.

Rujukan: American Red Cross: Power Outage Safety

Baca kapasiti powerbank

20,000 mAh tak semestinya boleh mengecas telefon empat kali. Voltan dan kehilangan tenaga turut mempengaruhi hasil. Cari angka Wh pada label untuk membandingkan simpanan tenaga.

Bagaimana mAh ditukar kepada Wh?

LABEL CONTOH

20,000 mAh

Bateri: 3.7 V

Bukan voltan port USB

→

mAh × voltan ÷ 1,000

20,000 × 3.7 ÷ 1,000

= 74 Wh

Sebelum kehilangan tenaga

Andaian: tenaga berguna 55 Wh; satu cas 18 Wh

55 ÷ 18 ≈ 3 cas • Bukan jaminan produk

1 Baca label bateri

Gunakan voltan bateri yang dinyatakan pengilang pada label atau manual, bukan voltan output pada port USB.

2 Tukar kepada Wh

Formula Wh = mAh × voltan ÷ 1,000. Contoh: 20,000 × 3.7 ÷ 1,000 = 74 Wh sebelum kehilangan tenaga.

3 Bezakan tenaga dengan kuasa

Wh menunjukkan simpanan tenaga. W menunjukkan kuasa output; angka W yang tinggi tak bermaksud bateri lebih besar.

Anggaran latihan

Andaikan tenaga berguna 55 Wh selepas kehilangan, dan telefon memerlukan 18 Wh setiap cas. 55 ÷ 18 ≈ tiga pengecasan; bukan jaminan produk.

Gunakan voltan sebenar pada label. Uji dengan telefon sendiri; keadaan bateri dan penggunaan mengubah hasil.

Rujukan: Anker: mAh to Wh Conversion · Anker Support: Why is the Rated Capacity of Power Banks Lower Than Expected?

Telefon mana dicas dulu?

Ada satu powerbank, tiga telefon dan satu tablet. Tentukan peranti yang diperlukan untuk berhubung dan bergerak dahulu. Jangan agihkan cas hanya ikut siapa paling cepat mengambil kabel.

Peranti mana membantu tindakan keluarga sekarang?



1 Power bank
2 Kabel serasi
3 Telefon

Ilustrasi AI

1 Pilih telefon utama

Gunakan satu nombor untuk menerima panggilan keluarga dan arahan penting. Beritahu semua orang siapa memegang telefon itu.

2 Kurangkan penggunaan skrin

Hentikan video dan permainan yang tidak diperlukan. Gunakan mod jimat bateri serta kecerahan yang masih boleh dibaca.

3 Simpan pilihan kedua

Sediakan telefon backup dan nombor atas kertas. Jangan hidupkan mod kapal terbang pada telefon yang perlu menerima panggilan.

Keutamaan ikut tugas

Telefon ibu masih 40% tetapi digunakan untuk mengurus pengangkutan. Tablet tinggal 10% hanya untuk permainan. Telefon ibu mendapat cas dahulu dalam contoh ini.

Alat perubatan memerlukan pelan kuasa yang disahkan penyedia rawatan; powerbank telefon belum tentu sesuai.

Rujukan: American Red Cross: Power Outage Safety

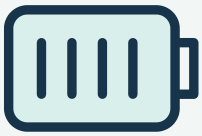
Solar tak sentiasa beri kuasa penuh

Panel berlabel 100 W tak menghasilkan 100 W sepanjang hari. Awan, bayang dan arah panel mengubah output. Bekalan yang dirancang perlu mengambil kira keadaan sebenar.

Mengapa label 100 W bukan hasil harian?



Semak keserasian dahulu



Lihat input sebenar



Sediakan pilihan tanpa matahari

1 Semak keserasian dahulu

Pastikan panel, kabel dan peranti penerima serasi mengikut manual. Penyambung yang muat belum membuktikan voltan input sesuai.

2 Lihat input sebenar

Jika sistem menunjukkan bacaan input, rekod kuasa dan tempohnya. Jangan mengira menggunakan angka pada kotak sahaja.

3 Sediakan pilihan tanpa matahari

Simpan tenaga yang sudah dicas dan pilihan berpindah. Hujan berterusan boleh mengehadkan tenaga yang diterima daripada panel.

Kiraan latihan

Jika purata input benar-benar 30 W selama dua jam, tenaga ialah 30 × 2 = 60 Wh, sebelum kehilangan lain yang belum termasuk.

Ikut manual untuk hujan dan suhu. Jangan panjat bumbung atau memanaskan bateri demi mengejar cas.

Rujukan: Australian Government: Solar panels

Power station: W berbeza daripada Wh

Bateri besar belum tentu boleh menjalankan semua alat. Wh menunjukkan tenaga tersimpan. W menunjukkan had kuasa output. Kedua-duanya perlu sesuai dengan peralatan yang mahu digunakan.

Ke mana tenaga contoh 400 Wh digunakan?

Andaian: 500 Wh pada label → 400 Wh berguna



10 W × 5 jam
= 50 Wh



40 W × 5 jam
= 200 Wh



50 + 200 + 150 = 400 Wh • Semak had output W juga

1 Semak had output

Bandingkan kuasa alat dengan had port dan output berterusan. Semak juga lonjakan permulaan alat bermotor melalui manual.

2 Kira tenaga penggunaan

Darab kuasa sebenar dengan tempoh. Lampu 10 W selama lima jam memerlukan 50 Wh dalam contoh ini.

3 Jumlahkan semua beban

Kipas 40 W selama lima jam memerlukan 200 Wh. Jumlah lampu dan kipas ialah 250 Wh.

Baki contoh

Andaikan power station 500 Wh memberi 400 Wh tenaga berguna selepas kehilangan. Selepas penggunaan 250 Wh tadi, baki contoh ialah 150 Wh, bukan jaminan produk.

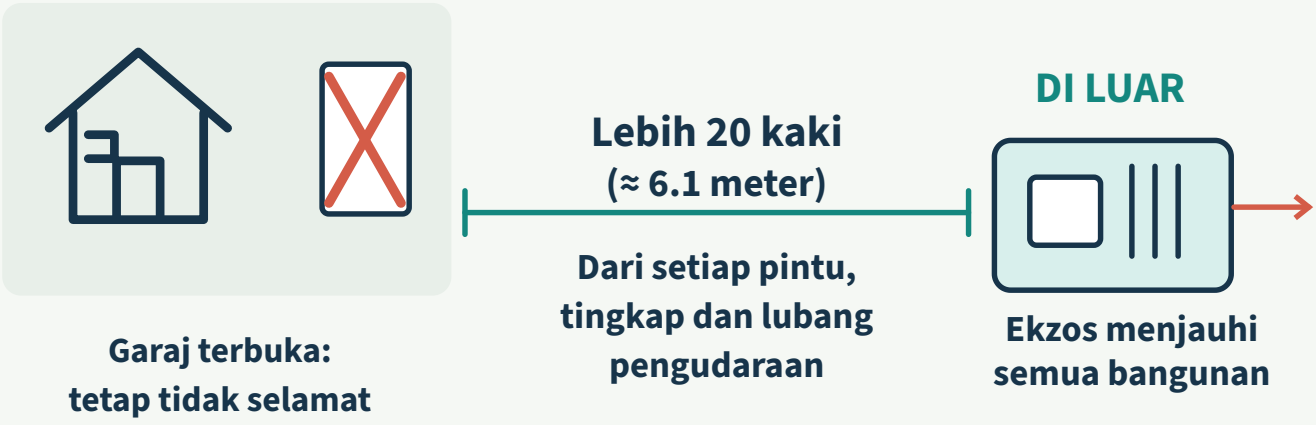
Jangan sambung output ke soket dinding rumah. Alat perubatan memerlukan pengesahan keserasian khusus.

Rujukan: Virginia Cooperative Extension: Estimating Appliance and Home Electronic Energy Use

Generator mesti di luar

Generator menghasilkan karbon monoksida, gas berbahaya yang tak berbau dan tak berwarna. Garaj dengan pintu terbuka tetap bukan tempat selamat untuk menghidupkannya ketika bekalan terputus.

Di mana generator boleh diletakkan?



Semak bukaan rumah jiran juga • Lakaran bukan skala

1 **Jauhkan daripada bukaan**	Letak di luar, lebih 20 kaki, kira-kira 6.1 meter, daripada pintu, tingkap dan lubang pengudaraan.
2 **Semak rumah jiran juga**	Halakan ekzos menjauhi bangunan. Ikut manual untuk lokasi dan perlindungan hujan; jangan pindah ke ruang tertutup.
3 **Kenal tanda bahaya**	Sakit kepala, pening, loya atau keliru boleh menandakan keracunan. Keluar ke udara segar dan hubungi 999 segera.

Sebelum mengendalikan mesin

Jangan isi bahan api ketika mesin hidup atau panas. Jangan sambung generator ke soket dinding rumah. Gunakan penggera CO berkuasa bateri atau dengan bateri backup.

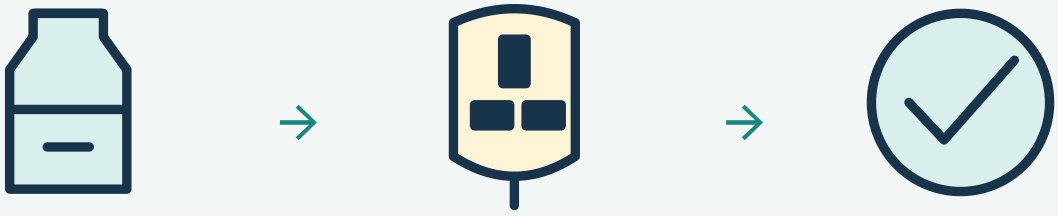
Jangan masuk semula untuk mematikan mesin. Penggera CO tidak menjadikan lokasi generator yang salah selamat.

Rujukan: CDC: Carbon Monoxide Poisoning Basics · APM: Perkhidmatan Kecemasan 999 · Michigan State Police: Portable Generator Safety

Air dekat suis: jangan hampiri

Menutup suis utama sebelum banjir hanya sesuai jika akses masih kering dan selamat. Jangan meredah air untuk mencapai suis atau mengambil peralatan elektrik yang tertinggal.

Bolehkah suis dicapai tanpa masuk air?



Elakkan kawasan berbahaya → **Jangan sentuh wayar jatuh** → **Periksa sebelum guna semula**

1 Elakkan kawasan berbahaya

Jika akses suis basah atau terhalang air, jauhkan diri. Utamakan keluar dan maklumkan keadaan kepada pihak berkaitan.

2 Jangan sentuh wayar jatuh

Jauhi talian, tiang dan objek yang mungkin bersentuhan dengannya. Gangguan elektrik tak membuktikan semua wayar sudah selamat.

3 Periksa sebelum guna semula

Selepas banjir, jangan cuba hidupkan peralatan terendam. Dapatkan pemeriksaan kontraktor elektrik berdaftar yang berkenaan sebelum menggunakan sistem atau alat semula.

Pilihan yang selamat

Air sudah menutupi laluan ke papan elektrik. Keluarga keluar melalui laluan selamat dan melaporkan keadaan, bukannya menggunakan kerusi untuk cuba mencapai suis itu.

Solar atau bateri boleh menjadi sumber tambahan. Jangan menganggap satu suis memutuskan semua bekalan.

Rujukan: Suruhanjaya Tenaga: Keselamatan elektrik dan gas di musim banjir

Bau gas? Keluar dahulu

Terhidu bau gas di dapur? Jangan menyalakan lampu untuk mencari punca. Elakkan api dan percikan. Ajak orang lain bergerak ke tempat selamat tanpa menyiasat kebocoran sendiri.

Apa yang perlu dielakkan apabila terhidu gas?



Jangan kendalikan suis → **Bawa keluarga keluar** → **Hubungi dari luar**

1 Jangan kendalikan suis

Jangan hidupkan atau matikan lampu, kipas dan peralatan elektrik. Jangan gunakan api untuk mencari tempat gas bocor.

2 Bawa keluarga keluar

Tutup injap hanya jika segera dan benar-benar selamat. Jangan masuk semula atau membuka sambungan regulator untuk membaikinya.

3 Hubungi dari luar

Buat panggilan dari tempat selamat. Jika kebocoran berterusan atau keadaan membahayakan, hubungi 999 dan ikut arahan petugas.

Bahagi tugas

Seorang dewasa membawa anak ke tempat berkumpul. Seorang lagi menghubungi bantuan dari luar. Tiada sesiapa kembali ke dapur hanya kerana bau sudah mula berkurang.

Tunggu pemeriksaan dan pengesahan yang sesuai sebelum menggunakan semula dapur atau sistem gas.

Rujukan: Energy Market Authority Singapore: Gas Safety · Suruhanjaya Tenaga: Gas Safety Tips · APM: Perkhidmatan Kecemasan 999

Makan tanpa setup berbahaya

Dapur induksi tak boleh digunakan ketika elektrik padam. Pilih makanan yang memang boleh dimakan tanpa memasak dahulu, terutama jika rumah tiada tempat memasak alternatif yang selamat.

Pilihan mana sesuai dengan ruang rumah?



Pilih hidangan ringkas



Guna dapur ikut manual



Jaga ruang panas

1 Pilih hidangan ringkas

Utamakan makanan sesuai untuk keluarga yang memerlukan sedikit langkah, air bersih dan perkakas. Semak keperluan bayi atau diet khas.

2 Guna dapur ikut manual

Dapur rumah perlu dalam keadaan baik. Peralatan berlabel untuk luar mesti kekal di luar; lihat bahaya CO halaman 43.

3 Jaga ruang panas

Jauhkan anak, kain dan bahan api daripada tempat memasak. Pastikan kuali stabil dan laluan keluar tidak terhalang.

Apartment tanpa ruang sesuai

Jika tiada lokasi selamat untuk dapur alternatif, makan hidangan tanpa masak atau dapatkan bantuan makanan. Jangan pindahkan dapur perkhemahan ke ruang tidur keluarga.

Apabila arahan berpindah diterima, berhenti memasak dan bergerak. Makanan yang belum siap boleh ditinggalkan.

Rujukan: CDC: Carbon Monoxide Poisoning Basics · Suruhanjaya Tenaga: Gas Safety Tips · Energy Market Authority Singapore: Gas Safety

Keluar ketika kebakaran

Asap atau api bukan masa untuk mengemas beg. Beri amaran kepada orang rumah dan keluar melalui laluan selamat. Dokumen atau telefon yang tertinggal boleh ditinggalkan.

Di mana keluarga berkumpul selepas keluar?



1 Laluan tidak terhalang

2 Keluar bersama

3 Berkumpul di luar

Ilustrasi AI

1 Kenal laluan lebih awal

Pastikan pintu dan jeriji boleh dibuka. Tentukan laluan alternatif yang benar-benar sesuai; tingkap tinggi bukan laluan keluar automatik.

2 Keluar tanpa berlengah

Bantu orang yang memerlukan bantuan. Di apartment, gunakan tangga mengikut pelan bangunan; jangan guna lif kecuali diarahkan BOMBA.

3 Berkumpul dan kira

Di tempat selamat, kira semua ahli keluarga. Hubungi 999 dan beritahu petugas jika seseorang belum ditemui atau terperangkap.

Jika laluan terhalang

Asap menghalang jalan keluar. Jangan meredahnya. Beritahu 999 lokasi tepat, tingkat dan unit serta keadaan terperangkap. Ikut arahan petugas berdasarkan keadaan bangunan.

Jangan masuk semula untuk mencari orang atau barang. Berikan lokasi terakhir orang yang hilang kepada BOMBA.

Rujukan: USFA: Home Fire Escape Plans · BOMBA: Garis Panduan Pemasangan Jeriji di Rumah Kediaman

Penggera dan pemadam berbeza

Penggera asap memberi amaran supaya kita bertindak. Alat pemadam hanya sesuai dalam keadaan terhad. Memiliki kedua-duanya tak menggantikan laluan keluar yang jelas dan latihan keluarga.

Alat mana memberi amaran, alat mana mempunyai had?



Uji penggera bulanan



Nilai sebelum memadam



Keluar apabila ragu

1 Uji penggera bulanan

Ikut arahan pengilang untuk pemasangan dan penggantian. Jangan biarkan bateri dicabut hanya kerana penggera pernah berbunyi semasa memasak.

2 Nilai sebelum memadam

Hanya pengguna yang tahu caranya mempertimbangkan api kecil terkawal, selepas amaran dan panggilan bantuan, dengan laluan keluar jelas.

3 Keluar apabila ragu

Asap, api yang membesar atau rasa tidak pasti bermaksud perlu keluar. Jangan menyuruh kanak-kanak mencuba alat pemadam.

Semak ketika keadaan biasa

Tekan butang ujian mengikut manual. Pastikan penghuni memahami bunyinya. Jika seseorang tak boleh mendengar penggera biasa, dapatkan sistem amaran yang sesuai untuknya.

Pilih pemadam dan latihan melalui BOMBA atau pembekal berkelayakan. Jangan menghampiri api semata-mata untuk mengambil alat.

Rujukan: USFA: Smoke Alarms · USFA: Choosing and Using Fire Extinguishers

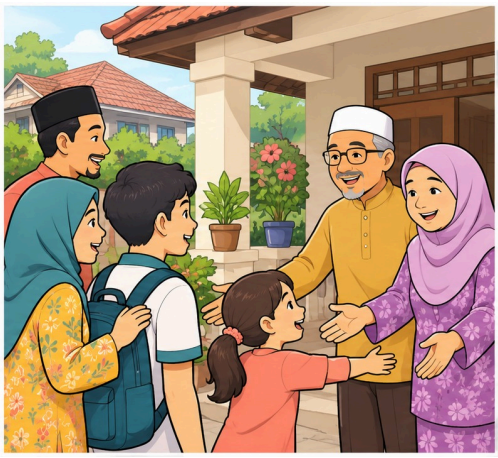
Hantar mesej yang membantu

Ramai saudara bertanya soalan yang sama. Pilih seorang orang hubungan untuk menyampaikan perkembangan kepada keluarga lain. Hantar maklumat yang membantu mereka memahami keadaan dan bantuan yang diperlukan.

Apakah empat maklumat dalam mesej ini?







1 Alamat yang tepat

2 Orang hubungan

3 Tempat dipersetujui

Ilustrasi AI

1 Nyatakan lokasi dan orang

Tulis tempat sekarang dan siapa bersama korang. Jangan hanya menulis kami okay tanpa maklumat lokasi yang boleh digunakan.

2 Sebut bantuan yang diperlukan

Nyatakan keperluan khusus seperti pengangkutan. Bezakan mesej yang dihantar dengan yang diterima; minta pengesahan apabila boleh.

3 Maklumkan jika tempat berubah

Beritahu orang hubungan apabila berpindah. Jika data gagal, cuba panggilan atau SMS mengikut liputan; tiada saluran dijamin berjaya.

Contoh mesej keluarga

Kami empat orang di rumah mak, Jalan Melur. Semua selamat. Ayah perlukan pengangkutan kerana susah berjalan. Saya pegang telefon ini. Tolong sahkan mesej diterima.

Kecemasan memerlukan 999, bukan group keluarga sahaja. Jangan kongsi dokumen atau lokasi sensitif dalam group awam.

Rujukan: American Geriatrics Society: Emergency Preparedness for Older Adults · APM: Perkhidmatan Kecemasan 999

Simpan peta sebelum signal hilang

Peta yang pernah dibuka belum tentu boleh digunakan tanpa internet. Muat turun kawasan lebih awal. Simpan alamat bertulis juga supaya keluarga tak bergantung pada satu telefon sahaja.

Bagaimana menyimpan kawasan untuk digunakan offline?



Buka menu offline → **Pilih kawasan yang cukup** → **Uji ketika masih selamat**

1 Buka menu offline

Dalam Google Maps Android, tekan gambar profil, kemudian Offline maps dan Select your own map. Menu mungkin berbeza mengikut versi.

2 Pilih kawasan yang cukup

Masukkan rumah, destinasi dan laluan di antaranya dalam kawasan pilihan. Tekan Download ketika sambungan internet tersedia dan stabil.

3 Uji ketika masih selamat

Semak muat turun selesai. Cuba peta tanpa internet ketika tidak memandu, kemudian hidupkan semula sambungan untuk menerima komunikasi.

Apa yang peta tak tahu

Peta offline menunjukkan jalan ke rumah saudara. Itu tak mengesahkan jalan bebas banjir; trafik langsung dan laluan alternatif juga tidak tersedia ketika offline.

Penutupan jalan dan arahan petugas mengatasi cadangan aplikasi. Jangan masuk banjir kerana peta menunjukkan laluan.

Rujukan: Google Maps Help: Download areas and navigate offline · NADMA: FAQ Pusat Pemindahan Sementara

Dua mesej, dua maksud

Dalam contoh rekaan ini, ramalan pagi menyebut hujan. Kemudian petugas sah mengarahkan kawasan rumah berpindah. Aplikasi masih menunjukkan ramalan lama. Arahan tindakan setempat tetap perlu diikuti.

Mengapa arahan setempat memerlukan tindakan sekarang?



1 **Bezakan jenis maklumat**	Ramalan menerangkan cuaca yang dijangka. Arahan pemindahan yang sah menerangkan tindakan penduduk terlibat; kedua-duanya tidak semestinya bercanggah.
2 **Sahkan sumber dan kawasan**	Mesej baharu daripada nombor tak dikenali belum tentu rasmi. Pastikan identiti petugas serta kawasan yang diarahkan benar-benar sepadan.
3 **Betulkan mesej keluarga**	Terangkan keputusan semasa kepada orang hubungan. Jika tersalah forward, hantar pembetulan dalam group yang sama bersama sumber yang disahkan.

Ayat pembetulan contoh

Mesej tadi ramalan pagi. Kawasan rumah kami sudah diarahkan berpindah oleh petugas setempat. Kami ikut laluan yang diberikan dan maklumkan apabila sampai ke tempat selamat.

Jangan tunggu aplikasi dikemas kini untuk mengikuti arahan pemindahan sah bagi kawasan korang.

Rujukan: METMalaysia: myCuaca App · JKM: Daftar Masuk PPS

Telefon 999: beritahu lokasi

Di Malaysia, hubungi 999 untuk bantuan kecemasan. Tak perlu mencari ayat sempurna. Beritahu lokasi dan kejadian, kemudian jawab soalan petugas supaya bantuan boleh diuruskan dengan tepat.

Apakah maklumat yang membantu petugas mencari korang?



Sebut lokasi yang jelas → **Terangkan kejadian dan bahaya** → **Kekal pada talian**

1 Sebut lokasi yang jelas

Berikan alamat, daerah dan mercu tanda. Untuk apartment, sebut nama bangunan, blok, tingkat serta unit yang terlibat.

2 Terangkan kejadian dan bahaya

Nyatakan bilangan orang serta apa yang dilihat, seperti air naik atau orang tidak sedarkan diri. Jangan meneka maklumat.

3 Kekal pada talian

Jawab soalan dan ikut arahan petugas. Jangan tamatkan panggilan sehingga diminta; pastikan telefon boleh menerima panggilan semula.

Maklumat lokasi contoh

Kami di Blok B, tingkat tiga, unit 3-8, Pangsapuri Melur, daerah ini. Dua orang terperangkap. Sebut daerah sebenar; contoh ini bukan alamat kejadian.

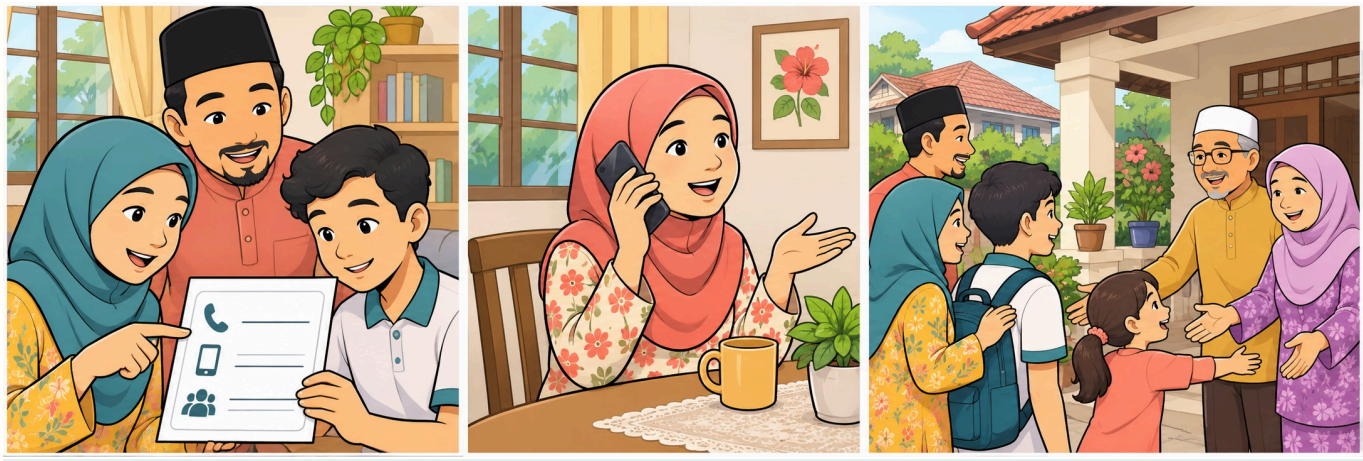
Jangan menganggap lokasi dikenal pasti automatik. Latih sebut alamat tanpa membuat panggilan ujian kepada 999.

Rujukan: APM: Perkhidmatan Kecemasan 999

Jika keluarga berada berasingan

Seorang di tempat kerja, seorang di rumah dan anak di taska. Pelan semua balik rumah mungkin tak boleh digunakan. Tentukan penjaga, tempat pertemuan dan pilihan gantian lebih awal.

Siapa menjaga anak jika penjaga utama tak sampai?



1 Alamat yang tepat

2 Orang hubungan

3 Tempat dipersetujui

Ilustrasi AI

1 Tetapkan siapa mengambil anak

Semak prosedur sekolah atau taska. Namakan penjaga utama dan pengganti yang dibenarkan, kemudian pastikan nombor hubungan masih betul.

2 Pilih tempat yang dipersetujui

Sediakan tempat pertemuan sesuai dekat rumah dan di luar kawasan. Sahkan destinasi boleh menerima keluarga, bukan sekadar dekat.

3 Gunakan seorang orang hubungan

Pilih saudara di kawasan lain untuk menerima lokasi ahli keluarga. Semua orang menyimpan nombornya dalam telefon dan atas kertas.

Laluan rumah ditutup

Ibu dan anak berada di tempat selamat. Ayah tak memaksa pulang melalui jalan banjir. Mereka memaklumkan lokasi dan menyusun pertemuan semula apabila perjalanan dibenarkan.

Jangan meredah bahaya demi menepati masa pertemuan. Arahan keselamatan semasa mengatasi rancangan asal keluarga.

Rujukan: CDC: Before, During, and After an Emergency

Dokumen mudah dicapai, tetap terlindung

Dokumen penting mungkin tersimpan kemas, tetapi susah dicapai ketika perlu keluar. Susun yang diperlukan untuk urusan segera dalam satu pouch dan tentukan siapa akan membawanya.

Apa berada dalam pouch, apa perlu diasingkan?



1 Pouch dokumen
2 Kunci
3 Sampul wang

Ilustrasi AI

1 Pilih maklumat yang diperlukan

Sediakan pengenalan, nombor hubungan dan ringkasan rawatan. Asingkan dokumen urusan segera daripada fail arkib yang jarang diperlukan.

2 Simpan salinan dengan selamat

Lindungi peranti dan fail digital. Uji salinan boleh dibuka tanpa internet serta tulisan masih jelas, bukan foto kabur.

3 Hadkan maklumat yang dikongsi

Berikan dokumen melalui saluran rasmi yang disahkan. Jangan muat naik MyKad, preskripsi penuh atau nombor akaun dalam group awam.

Fail yang senang dicari

Namakan fail mengikut kegunaan, seperti Ringkasan Ubat Ayah. Penjaga pengganti tahu tempatnya. Kata laluan bank dan kod keselamatan tidak disatukan dengan dokumen kecemasan.

Salinan tak menggantikan semua dokumen asal. Jangan melambatkan keluar atau masuk semula untuk mengambil dokumen.

Rujukan: CDC: Emergency Preparedness for Pregnant Women, Infants, and Children

Susun beg ikut masa digunakan

Beg keluar rumah membantu perjalanan dan urusan selepas tiba. Pilih kandungan mengikut orang yang membawanya serta tempat tujuan. Tak perlu memindahkan semua barang rumah ke dalam beg.

Barang mana perlu dicapai dahulu?



1 Beg 2 Pengecasan 3 Dokumen

Ilustrasi AI

1 Letak barang segera di atas	Lampu, nombor hubungan dan keperluan perjalanan mesti mudah dicapai. Jangan tanam barang penting jauh di dasar beg.
2 Asingkan barang peribadi	Simpan ubat berlabel, dokumen dan keperluan khas dengan kemas. Ikut arahan penyimpanan ubat, termasuk pelan ahli farmasi jika perlu.
3 Lindungi barang daripada basah	Pisahkan pakaian dan barang bersih daripada botol atau barang kotor. Semak beg apabila saiz pakaian atau ubat berubah.

Keperluan yang mudah tertinggal

Seorang memakai cermin mata, seorang memerlukan lampin dan seorang mempunyai ubat khusus. Semak rutin harian mereka supaya beg tak hanya berisi makanan serta lampu.

Letak beg dekat tempat mudah dicapai. Jangan mengambilnya jika itu melambatkan keluar daripada bahaya.

Rujukan: CDC: Emergency Preparedness for Pregnant Women, Infants, and Children

Uji beg pada orang yang membawanya

Beg nampak ringan atas lantai, tetapi terasa lain ketika memegang anak. Tiada satu berat yang sesuai untuk semua. Kemampuan, kesihatan, laluan dan tugas pengguna perlu dipertimbangkan bersama.

Bolehkah pengguna bergerak sambil membantu keluarga?



1 Beg
2 Pengecasan
3 Dokumen

Ilustrasi AI

1 Cuba ketika keadaan biasa

Laraskan tali dan bergerak di laluan selamat. Jangan memaksa diri; berhenti jika sakit, hilang keseimbangan atau terlalu penat.

2 Semak tugas tangan

Boleh tak membuka pintu atau membantu ahli keluarga? Kurangkan barang tambahan yang mengganggu pergerakan atau akses kepada keperluan penting.

3 Sahkan bantuan membawa

Atur pengangkutan dan pembantu jika diperlukan. Untuk alat mobiliti, bincang cara membawa yang sesuai; jangan menggantung beban sesuka hati.

Berat cepat bertambah

Satu liter air mempunyai jisim sekitar satu kilogram, belum termasuk botol. Beberapa botol menambah beban; rancang air bersama perjalanan dan bekalan destinasi yang disahkan.

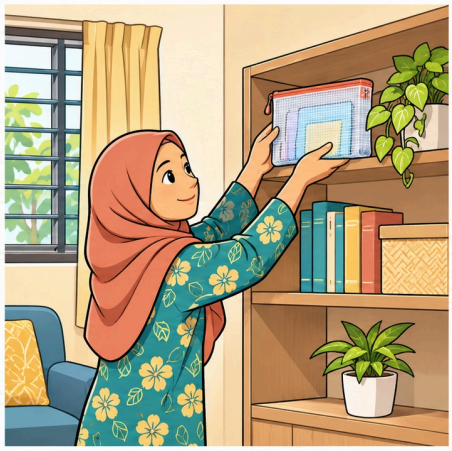
Jangan guna peratus berat badan internet sebagai sasaran wajib. Ikut kemampuan pengguna serta arahan pemindahan.

Rujukan: CDC: People with Disabilities and Emergency Preparedness

Banjir: bergerak sebelum laluan hilang

Jangan tunggu air sampai pagar baru mencari ubat dan pengangkutan. Buat kerja yang memerlukan masa ketika akses masih mudah. Ahli keluarga yang sukar bergerak mungkin perlu keluar lebih awal.

Kerja mana perlu selesai sebelum air naik?



1 Simpan di tempat selamat



2 Beg dekat pintu



3 Bergerak lebih awal

Ilustrasi AI

1 Sahkan destinasi dan kenderaan

Semak laluan serta pusat pemindahan sementara (PPS) aktif atau saudara yang menerima. Urus pengangkutan khas sebelum keadaan sesak.

2 Lindungi barang jika selamat

Alihkan dokumen dan barang mudah rosak lebih awal. Jangan mengangkat barang terakhir sehingga melambatkan pemindahan keluarga apabila diarahkan.

3 Ikut arahan berpindah

Bawa keperluan yang disediakan dan maklumkan destinasi. Bekalan hanya ditutup jika prosedur diketahui serta akses masih kering dan selamat.

Utamakan orang dahulu

Ayah perlukan bantuan masuk kenderaan. Keluarga mengurus perjalanan lebih awal, bukannya menunggu jiran bergerak atau menghabiskan masa mengangkat semua perabot ke tingkat atas.

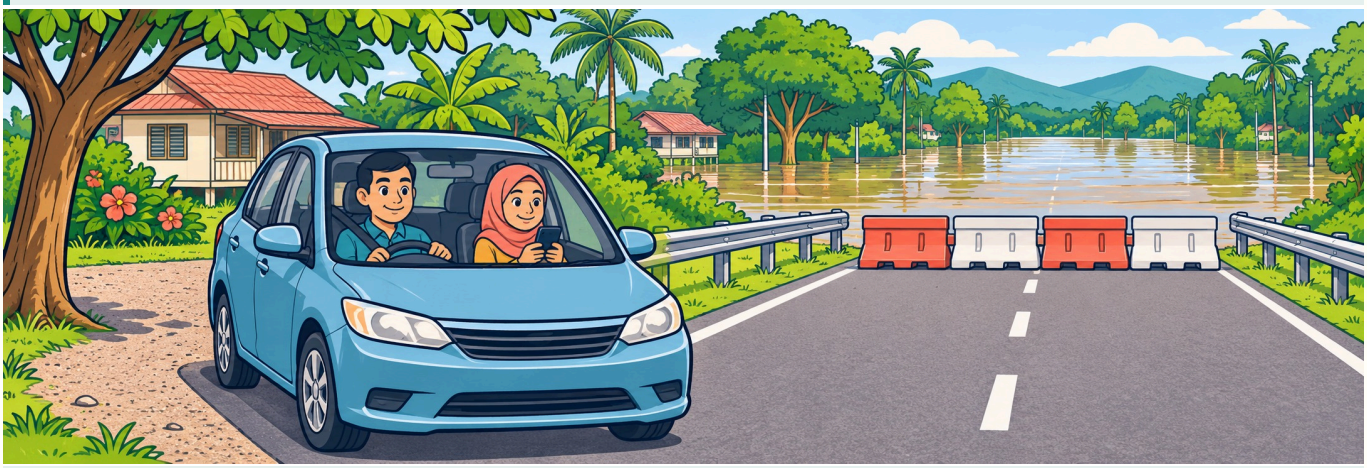
Jangan masuk air untuk mencapai suis. Jika terperangkap, hubungi 999 dan nyatakan lokasi serta keperluan.

Rujukan: Suruhanjaya Tenaga: Keselamatan elektrik dan gas di musim banjir · METMalaysia: myCuaca App

Jangan masuk air banjir

Air nampak tenang, tetapi lubang, arus dan serpihan boleh tersembunyi di bawahnya. Air banjir juga boleh tercemar atau membawa bahaya elektrik. Kebolehan berenang tak menjadikannya selamat.

Apakah bahaya yang tersembunyi di bawah air?



1. Lihat halangan
2. Berhenti jauh
3. Cari bantuan selamat

Ilustrasi AI

1 Jauhkan anak daripada air	Jangan berjalan, bermain atau keluar mengambil video dalam banjir. Kasut getah tidak menjadikan laluan yang tak diketahui selamat.
2 Minta bantuan jika terperangkap	Hubungi 999 dengan lokasi dan bilangan orang. Tunggu di kawasan lebih tinggi yang selamat tanpa mengunci diri dalam ruang tanpa jalan keluar.
3 Ikut petugas penyelamat	Maklumkan keperluan khas dan patuhi arahan barang dibawa. Jangan cuba bot atau laluan arus berdasarkan petua media sosial.

Jika terkena air banjir

Apabila selamat, cuci bahagian terdedah dengan sabun dan air bersih. Jika ada luka, demam atau gejala membimbangkan, dapatkan penilaian dan beritahu pendedahan banjir.

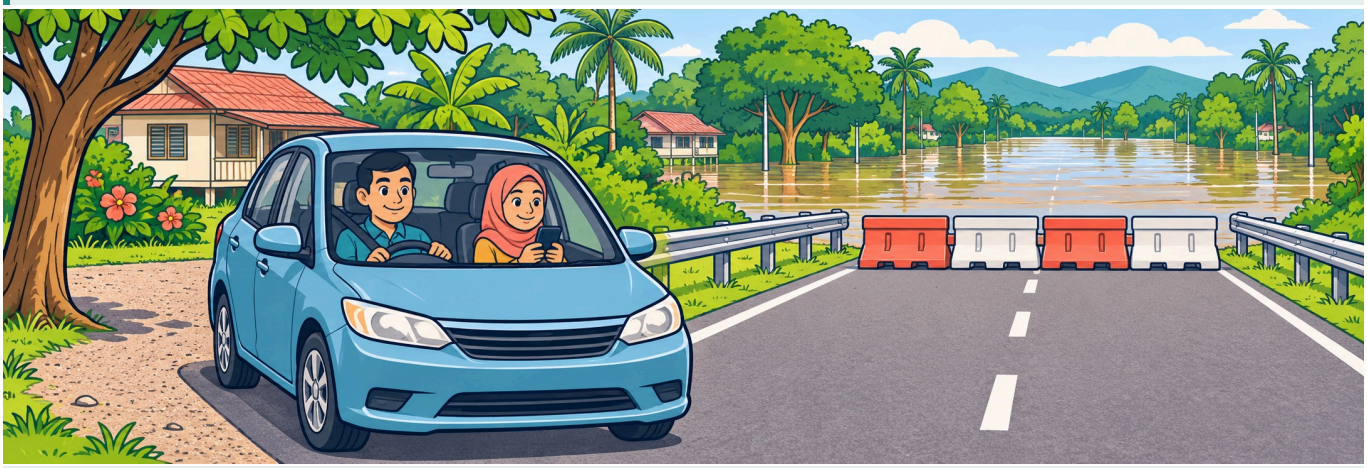
Jangan menilai laluan melalui rupa air sahaja. Dapatkan arahan khusus jika tiada jalan keluar selamat.

Rujukan: CDC: Safety Guidelines—Floodwater · APM: Perkhidmatan Kecemasan 999

Kereta tinggi pun jangan redah

Kereta depan berjaya lalu bukan bukti jalan selamat. Air boleh naik dan jalan mungkin rosak di bawahnya. Jangan memandu masuk banjir atau mengelilingi penghadang penutupan jalan.

Apa dibuat apabila jalan di hadapan dinaiki air?



1 Lihat halangan

2 Berhenti jauh

3 Cari bantuan selamat

Ilustrasi AI

1 Buat keputusan sebelum masuk

Semak laluan dan arahan semasa. Jika jalan banjir, berpatah balik melalui tempat selamat atau tangguhkan perjalanan yang tak perlu.

2 Jangan ukur dengan kaki

Jangan turun untuk mengukur air atau menyuruh penumpang berjalan dahulu. Saiz kereta tak menjamin perlindungan daripada arus.

3 Jika terperangkap, minta bantuan

Hubungi 999. Nyatakan lokasi, jenis kenderaan, jumlah penumpang dan keadaan air, kemudian ikut arahan petugas berdasarkan situasi sebenar.

Selepas kereta terendam

Jangan cuba menghidupkan enjin berulang kali. Dapatkan bantuan tunda dan pemeriksaan mengikut panduan pengilang, terutama kenderaan elektrik atau hibrid yang mempunyai sistem voltan tinggi.

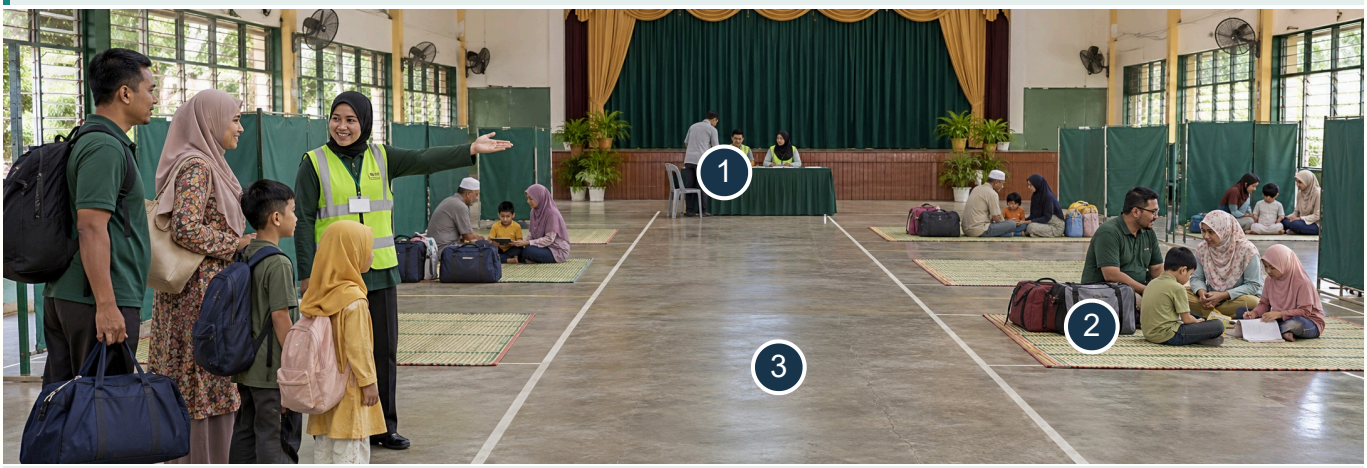
Jangan meniru satu teknik keluar kereta untuk semua keadaan. Arus, kedudukan dan kemampuan penumpang berbeza.

Rujukan: National Weather Service: Turn Around Don't Drown

Sampai PPS, jumpa petugas dahulu

Selepas perjalanan yang memenatkan, keluarga mungkin mahu terus berehat. Jumpa petugas supaya kehadiran dan keperluan diketahui. Jika ada kecemasan kesihatan, maklumkan segera tanpa menunggu urusan biasa selesai.

Ke mana pergi selepas tiba di PPS?



1 Pendaftaran · 2 Ruang keluarga · 3 Laluan bersama

Ilustrasi AI

1 Ikut pendaftaran semasa

JKM menggunakan MyIBJKM untuk daftar masuk PPS. Jika aplikasi atau telefon gagal, minta bantuan petugas; jangan pulang ke bahaya.

2 Nyatakan keperluan khusus

Beritahu tentang akses kerusi roda, alahan atau ubat yang memerlukan simpanan khas. Jangan menganggap semua keperluan boleh dilihat.

3 Kenal pasti tempat penting

Tunjukkan keluarga lokasi tandas, bantuan dan laluan keluar. Maklumkan orang hubungan bahawa keluarga telah tiba serta siapa bersama.

Telefon habis bateri

Seorang penjaga tak dapat membuka aplikasi pendaftaran. Dia berjumpa petugas untuk mendapatkan arahan proses setempat, bukannya membuat pendaftaran berulang atau kembali ke rumah berbahaya.

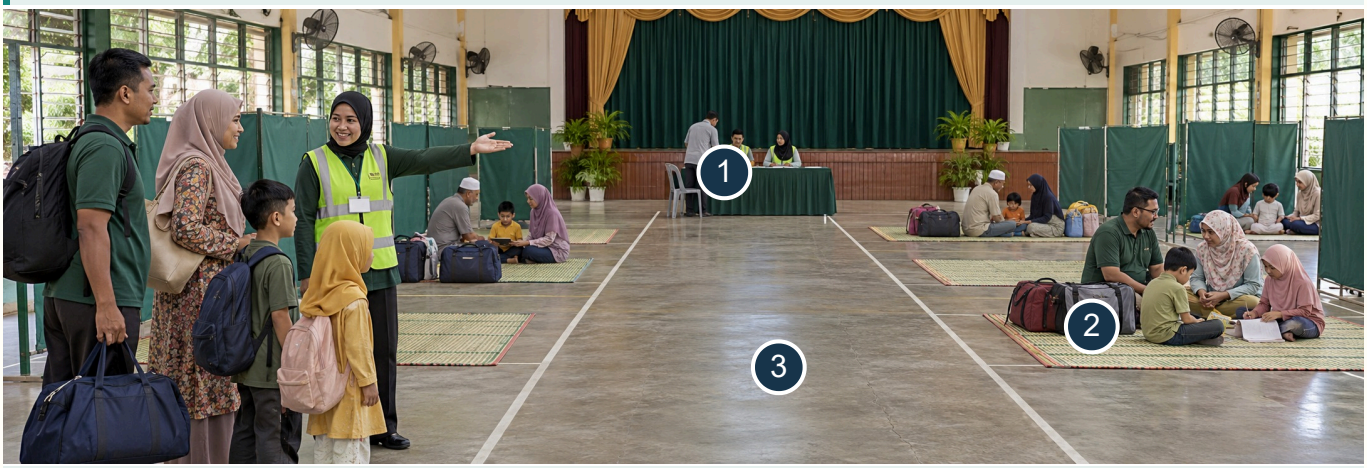
Sahkan PPS benar-benar aktif. Maklumkan petugas jika meninggalkan pusat atau menukar tempat mengikut proses setempat.

Rujukan: NADMA: FAQ Pusat Pemindahan Sementara · JKM: Daftar Masuk PPS

Berkongsi ruang di PPS

Di PPS, ramai keluarga berkongsi ruang. Susunan barang dan tugas penjaga yang jelas membantu semua orang bergerak, berehat dan mendapatkan bantuan tanpa menambah kekeliruan kepada orang lain.

Apakah susunan yang membantu ruang bersama?



1 Pendaftaran
2 Ruang keluarga
3 Laluan bersama

Ilustrasi AI

1 Serah tugas penjagaan jelas

Jika perlu mandi atau mengambil makanan, pastikan penjaga pengganti benar-benar menerima tugas. Jangan anggap orang sekeliling sedang menjaga anak.

2 Pastikan laluan sentiasa lapang

Simpan beg di tempat ditetapkan. Jangan rentangkan kabel pengecas atau letakkan air panas di laluan dan capaian kanak-kanak.

3 Maklumkan gejala kepada petugas

Jika ada demam, muntah, cirit-birit atau masalah pernafasan, minta penilaian. Ikut arahan kebersihan, tandas dan makanan di pusat tersebut.

Sebelum mengambil gambar

Minta izin dahulu. Jangan siarkan wajah anak, dokumen atau rawatan penghuni lain. Jika berlaku gangguan atau kehilangan, laporkan kepada petugas yang dikenal pasti.

Pulang hanya mengikut arahan keselamatan. Rumah yang kelihatan kering masih mungkin mempunyai bahaya elektrik atau struktur.

Rujukan: CDC: Safety Guidelines—Floodwater · JKM: Daftar Masuk PPS

Terangkan langkah seterusnya kepada anak

Anak nampak beg dikeluarkan dan orang dewasa bercakap cepat. Mereka mungkin takut kerana tak tahu apa yang berlaku. Terangkan tindakan seterusnya dengan ayat pendek yang benar.

Bagaimana menerangkan perpindahan kepada anak?



1 **Cakap apa yang berlaku**	Beritahu keluarga akan pergi tempat lebih selamat. Jangan berjanji semuanya selesai esok jika perkara itu belum diketahui.
2 **Bawa keperluan biasa**	Sediakan lampin, makanan sesuai dan barang kecil yang menenangkan. Maklumkan alahan, ubat atau keperluan komunikasi kepada penjaga serta petugas.
3 **Kekalkan sedikit rutin**	Jika boleh, berehat atau membaca cerita bersama. Beri ruang anak bertanya dan kurangkan tontonan video bencana berulang.

Ayat yang anak faham

Air sedang naik dekat kawasan kita. Kita pakai kasut dan pergi tempat lebih selamat. Mama bersama adik. Selepas sampai, kita berjumpa petugas dahulu.

Jangan cairkan susu formula untuk menjimatkan stok. Dapatkan nasihat petugas tentang penyediaan makanan bayi ketika gangguan.

Rujukan: CDC: Before, During, and After an Emergency · CDC: Emergency Preparedness for Pregnant Women, Infants, and Children

Mak ayah perlukan pelan perjalanan

Ayah boleh berjalan ke dapur, tetapi perjalanan menuruni tangga dan masuk kereta mungkin berbeza. Tanya bantuan yang diperlukan. Libatkan mak ayah dalam keputusan sebelum keadaan menjadi mendesak.

Apa yang membantu mak ayah sepanjang perjalanan?



1. Tanya cara membantu
2. Semak laluan
3. Bawa alat bantuan

Ilustrasi AI

1 Sahkan orang dan kenderaan

Tentukan siapa menemani serta pengganti jika penjaga utama tiada. Pastikan kenderaan sesuai untuk masuk dan keluar dengan selamat.

2 Bawa alat yang biasa

Cermin mata, tongkat dan alat pendengaran membantu pergerakan serta komunikasi. Jangan simpan terlalu jauh dalam beg orang lain.

3 Sediakan ringkasan rawatan

Simpan senarai ubat dan nombor klinik. Bincang rawatan berkala serta backup dengan penyedia rawatan; jangan ubah jadual sendiri.

Perubahan yang perlu dilaporkan

Mak biasanya jelas bercakap tetapi tiba-tiba keliru atau sangat lemah. Dapatkan penilaian segera dan terangkan perubahan; jangan terus menganggap ia sekadar usia atau penat.

Bergerak awal jika perlukan masa tambahan. Di PPS, maklumkan keperluan akses, tandas dan bantuan penjagaan.

Rujukan: American Geriatrics Society: Emergency Preparedness for Older Adults

Tanya cara membantu yang selamat

Keperluan dua pengguna kerusi roda boleh berbeza. Tanya individu itu bagaimana mahu dibantu. Jangan menarik kerusi, mengangkat tubuh atau mengambil alat bantuan tanpa persetujuan dan kaedah yang sesuai.

Adakah perjalanan lengkap boleh diakses?



1 Tanya cara membantu
2 Semak laluan
3 Bawa alat bantuan

Ilustrasi AI

1 Semak seluruh laluan

Nilai pintu, tangga, kenderaan dan tandas destinasi. Bincang pemindahan dengan pengurusan serta pihak kompeten jika lif tak boleh digunakan.

2 Sahkan alat dan komunikasi

Semak bateri serta pengecas melalui pengilang. Sediakan nota atau cara komunikasi yang pengguna selesa berkongsi dengan petugas.

3 Atur bantuan pengganti

Pastikan pembantu bersetuju dan ada pilihan lain. Pendaftaran keperluan bantuan, jika tersedia, tidak menjamin petugas boleh sampai segera.

Maklumat yang boleh digunakan

Pengguna menerangkan alatnya perlu dibawa bersama dan cara dia menjawab soalan. Petugas mendengar pengguna secara terus, walaupun penjaga berada di sebelah untuk membantu.

Jangan mereka teknik mengangkat atau sambungan kuasa. Sahkan pelan yang sesuai dengan individu sebelum diperlukan.

Rujukan: CDC: Emergency Preparedness for People with Disabilities

KEPERLUAN ORANG YANG BERBEZA

Ubat: semak produk sebenar

Elektrik padam tak bermaksud semua ubat perlu masuk bekas ais. Syarat simpan berbeza mengikut produk dan sama ada sudah dibuka. Tanya ahli farmasi menggunakan label sebenar.

Apakah maklumat perlu ditanya kepada ahli farmasi?



1 Pesakit
2 Senarai ubat
3 Ahli farmasi

Ilustrasi AI

1 Dapatkan pelan penyimpanan

Tanya suhu, tempoh dan cara membawa ubat ketika berpindah. Jangan gunakan satu angka hari daripada internet untuk semua produk.

2 Kekalkan label dan maklumat

Bawa ubat dalam pembungkusan berlabel serta senarai arahan preskripsi. Simpan nombor klinik atau farmasi untuk urusan bekalan terganggu.

3 Minta nasihat jika meragukan

Ubat terkena banjir atau suhu tak sesuai perlu dinilai. Jangan menukar produk, mengurangkan dos atau menggunakan ubat orang lain.

Contoh insulin

Insulin tak boleh dibekukan. Jika menggunakan bekas penyejuk, ahli farmasi perlu menerangkan pembungkusan yang sesuai. Rupa ubat yang masih elok tak membuktikan keberkesanannya selepas pendedahan suhu.

Rawatan berkala seperti dialisis memerlukan pelan alternatif. Jangan tunggu bekalan habis untuk meminta arahan klinikal.

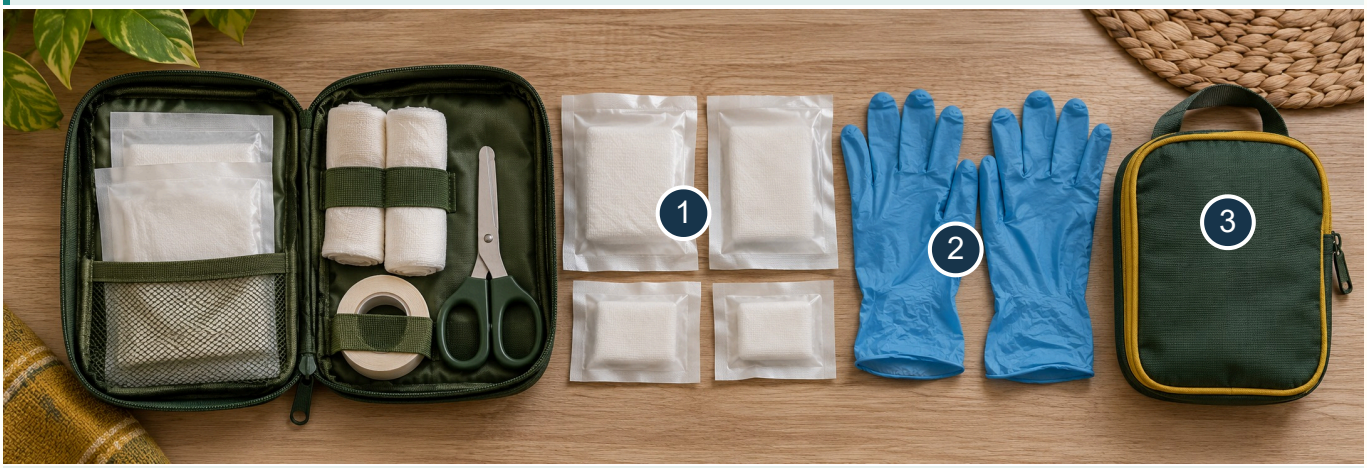
Rujukan: FDA: Insulin Storage and Switching Between Products in an Emergency

KEPERLUAN ORANG YANG BERBEZA

Darah banyak: tekan dan panggil bantuan

Pendarahan banyak memerlukan bantuan segera. Pastikan kawasan selamat sebelum mendekati mangsa. Hubungi 999 atau minta pembantu menelefon; jangan menunggu semua barang dalam kit selesai dicari dahulu.

Alat apa perlu mudah dicapai?



1 Dressing berbungkus
2 Sarung tangan
3 Pouch

Ilustrasi AI

1 Tekan terus pada luka

Gunakan dressing steril atau kain bersih tidak berbulu. Pakai sarung tangan jika ada dan kekalkan tekanan yang kuat.

2 Jangan cabut objek tertusuk

Jika ada objek dalam luka, jangan tarik keluar. Tekan di kedua-dua sisinya, bukan menolak objek lebih dalam.

3 Ikut arahan operator

Gunakan pembesar suara jika sesuai. Maklumkan jika mangsa tidak sedar atau tidak bernafas seperti biasa, kemudian ikut arahan.

Sementara menunggu bantuan

Seorang mengekalkan tekanan, seorang lagi memberikan lokasi kepada 999. Jangan kerap mengangkat kain untuk melihat luka. Terangkan tindakan yang dibuat apabila petugas mengambil alih.

CPR ikut latihan sah atau arahan operator. Jangan cuba tourniquet atau teknik luka dalam tanpa panduan sesuai.

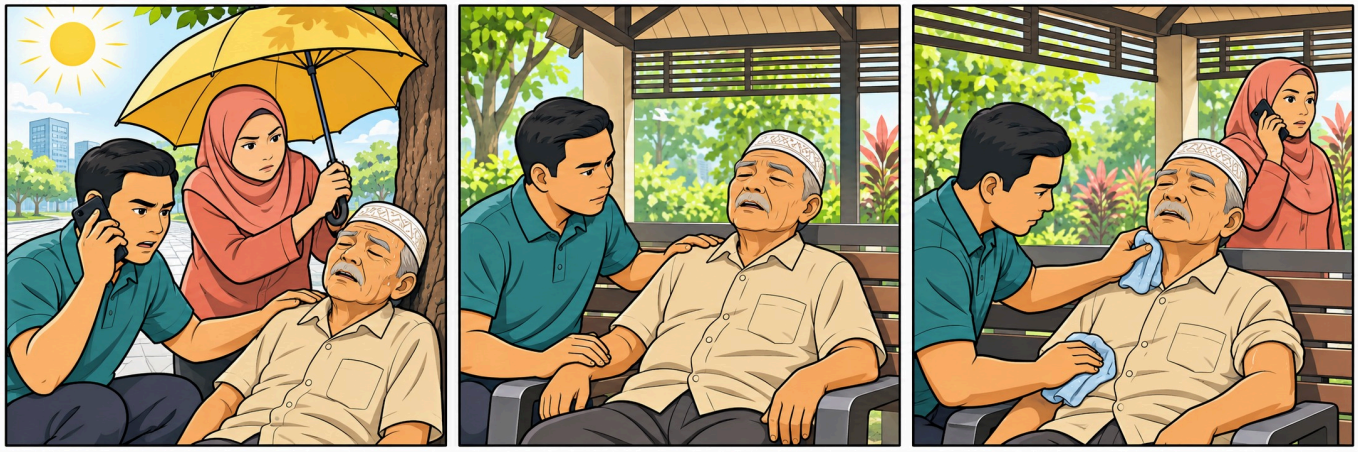
Rujukan: St John Ambulance: Severe bleeding · APM: Perkhidmatan Kecemasan 999

KEPERLUAN ORANG YANG BERBEZA

Keliru ketika panas: kecemasan

Orang yang keliru, sawan atau pengsan ketika terdedah kepada panas mungkin mengalami strok haba. Mereka masih boleh berpeluh. Jangan tunggu kulit kering atau bacaan termometer sebelum meminta bantuan.

Apakah tiga tindakan apabila strok haba disyaki?



1 Hubungi 999 segera

2 Tempat lebih sejuk

3 Teruskan penyejukan

Ilustrasi AI · Panggil bantuan segera. Mulakan penyejukan sambil menunggu petugas.

1 Hubungi 999 segera

Beritahu gejala dan lokasi. Jangan biarkan mangsa bersendirian atau menangguhkan panggilan untuk mencari alat mengukur suhu badan.

2 Pindah dan sejukkan

Jika selamat, pindahkan ke tempat teduh atau sejuk. Basahkan kulit dengan air sejuk, gunakan kain basah sejuk dan alirkan udara.

3 Jangan beri minuman

Jika strok haba disyaki, jangan beri apa-apa melalui mulut. Teruskan penyejukan sambil mengikuti arahan operator dan menunggu bantuan.

Masih berpeluh, tetap kecemasan

Seorang dewasa masih berpeluh tetapi mula keliru. Penjaga terus menelefon 999 dan menyejukkan badannya di tempat selamat. Mereka tidak memberinya minuman atau menunggu dia pengsan.

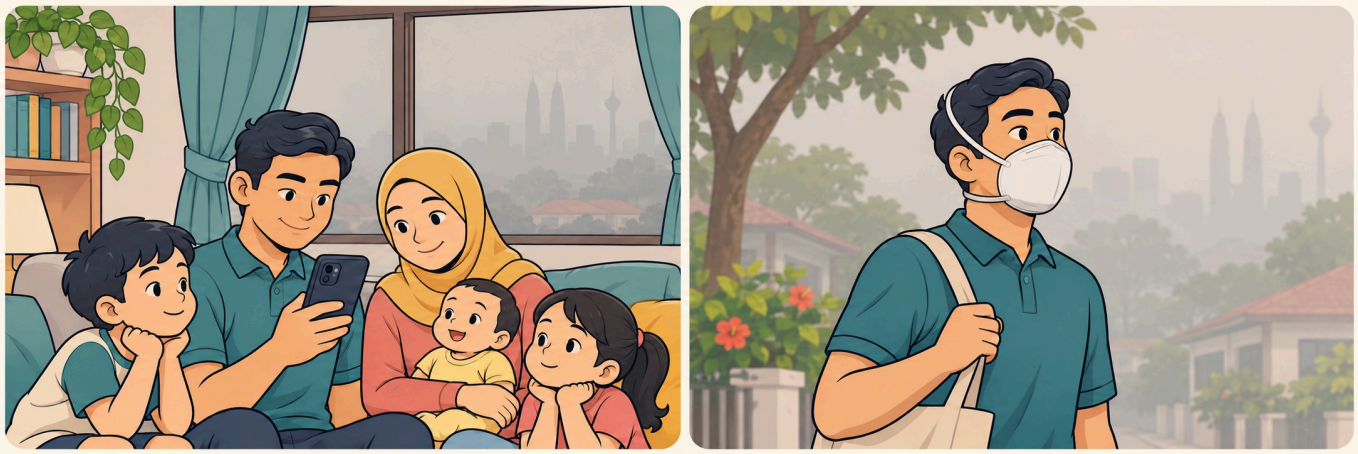
Kekeliruan ketika panas memerlukan bantuan segera. Jangan beri apa-apa melalui mulut jika strok haba disyaki.

Rujukan: CDC NIOSH: Heat-related Illnesses · CDC: Heat-Related Illnesses—What to Look For and What to Do · APM: Perkhidmatan Kecemasan 999

Jerebu: kurangkan masa terdedah

Langit kelabu tak memberitahu tahap pencemaran yang tepat. Semak IPU dan nasihat rasmi JAS serta KKM. Gunakan maklumat itu untuk mengurangkan aktiviti luar yang boleh ditangguhkan.

Apa membuat respirator membantu, dan apa hadnya?



1 Kurangkan masa di luar
2 Ikut nasihat rasmi
3 Respirator mesti sesuai

Ilustrasi AI · Ikut arahan model respirator dan pastikan ia melekap rapat.

1 Ubah aktiviti luar

Pendekkan urusan dan elakkan aktiviti berat ketika udara tak sihat. Beri perhatian tambahan kepada anak, warga emas dan pesakit kronik.

2 Pilih respirator yang sesuai

Jika perlu, pakai N95 mengikut arahan dan pastikan melekap baik. Ia menapis zarah, bukan semua gas atau kekurangan oksigen.

3 Semak keperluan kesihatan

Pesakit jantung atau paru-paru perlu mendapatkan nasihat penggunaan. Jangan pakaikan pelitup atau respirator kepada kanak-kanak bawah dua tahun.

Walaupun sudah memakai N95

Memakai N95 tak menjadikan bersukan lama dalam jerebu selamat. Kurangkan pendedahan. Jika sesak nafas teruk, sakit dada atau kesedaran berubah, dapatkan bantuan segera.

Kurangkan asap dalam rumah dan pantau haba. Pelindung pernafasan tidak menggantikan keputusan mengelakkan pendedahan.

Rujukan: KKM: Penjagaan Penghidap Penyakit Kronik Ketika Keadaan Berjerebu · KKM: Jerebu—Lindungi Diri dan Keluarga Anda · CDC NIOSH: How to Protect Workers and the Public from Wildfire Smoke

Bina tempat basuh tangan

Paip dah kering. Satu baldi pula digunakan untuk macam-macam kerja. Sediakan tempat basuh tangan supaya air bersih dan air terpakai tak bercampur.

Ke mana air bersih dan air kotor bergerak?



Sabun + gosok
sekurang-kurangnya
20 saat

Air bersih mengalir ke tangan.
Tadahan tidak dituang semula.

1 Susun barang dahulu

Letakkan bekas air selamat bertap, sabun dan tuala bersih. Sediakan besen berasingan di bawah untuk tadahan.

2 Basuh dengan sabun

Gosok tangan sekurang-kurangnya 20 saat, kemudian bilas. Basuh sebelum menyediakan makanan, sebelum makan dan selepas menggunakan tandas.

3 Asingkan air terpakai

Tadahan mengandungi air kotor. Jangan tuang semula ke dalam bekas air bersih atau gunakannya untuk menyediakan makanan.

Kalau tiada air

Jika sabun dan air tiada, sanitizer sekurang-kurangnya 60% alkohol boleh membantu. Tangan yang jelas kotor atau berminyak masih memerlukan cucian sesuai.

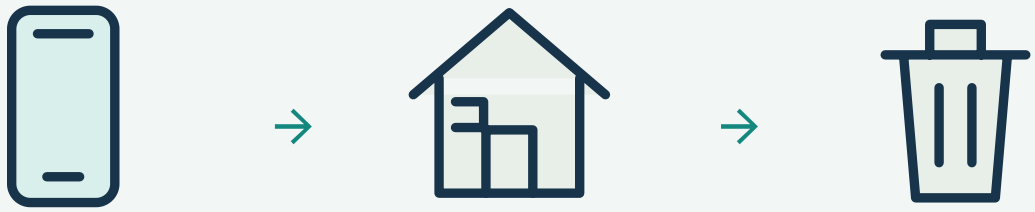
Ikut nasihat operator jika air tercemar. Jauhkan sanitizer daripada kanak-kanak dan api.

Rujukan: CDC: Personal Hygiene During an Emergency

Tandas rosak: jangan terus flush

Masih ada air untuk flush, tetapi kumbahan mungkin tersumbat atau melimpah. Tanya pengurusan dahulu. Menambah air boleh menyebabkan sisa naik semula ke dalam rumah.

Kumbahan rosak: pilihan mana yang boleh digunakan?



Sahkan masalah dahulu → **Cari tandas berfungsi** → **Urus sisa tertutup**

1 Sahkan masalah dahulu

Hentikan penggunaan jika diarahkan. Tanya sama ada bekalan air sahaja terganggu atau sistem kumbahan turut rosak.

2 Cari tandas berfungsi

Gunakan kemudahan alternatif yang disahkan selamat dicapai. Jika terpaksa, gunakan tandas mudah alih mengikut arahan pengeluar.

3 Urus sisa tertutup

Jauhkan sisa daripada makanan dan kanak-kanak. Tanya pihak berkuasa tempatan tentang tempat serta cara pelupusan yang dibenarkan.

Contoh keputusan

Pengurusan mengesahkan kumbahan belum pulih. Keluarga berpindah sementara ke rumah saudara yang tandasnya berfungsi, melalui laluan yang sudah disahkan selamat digunakan.

Jangan buang sisa ke longkang, sungai atau tandas rosak. Jangan campur bahan kimia.

Rujukan: NZ Civil Defence: Emergency household supplies and toilets

KEBERSIHAN & PEMULIHAN

Sediakan satu set haid

Bila tandas dikongsi dan air sedikit, barang haid perlu mudah dicapai. Tanya pengguna jenis yang biasa dipakai supaya kita tak membeli produk yang salah.

Sediakan satu set haid — apa yang perlu dilihat?



1 Sabun 2 Pad berbungkus 3 Tong bertutup

Ilustrasi AI

1 **Pilih produk biasa**	Masukkan produk haid yang sesuai dengan pengguna. Kira keperluan berdasarkan penggunaan sendiri, bukan satu jumlah untuk semua orang.
2 **Lengkapkan satu set**	Tambah pakaian dalam, sabun dan beg berasingan untuk pakaian kotor. Simpan set dalam beg yang menjaga privasi pengguna.
3 **Rancang tempat menukar**	Kenal pasti tandas, air selamat dan tong sampah. Produk boleh guna semula memerlukan cucian serta pengeringan yang sesuai.

Contoh di PPS

Seorang ibu bertanya lokasi tandas dan tong sampah terlebih dahulu. Anaknya membawa beg kecil sendiri, tanpa perlu membuka seluruh beg pakaian di ruang ramai.

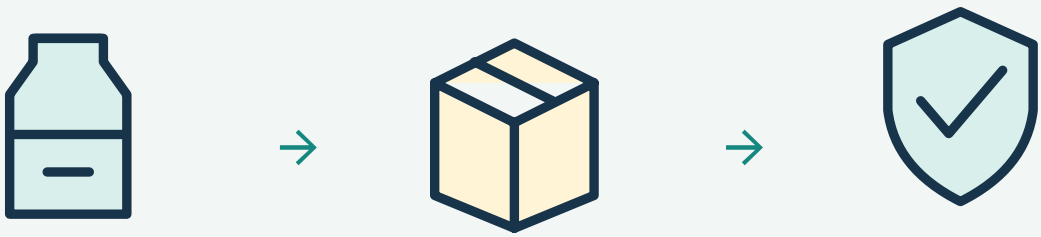
Bungkus produk terpakai untuk pelupusan sesuai. Jangan flush pad atau tisu basah ke tandas.

Rujukan: UNICEF: Menstrual hygiene products

Cari tempat air bertakung

Dulang pasu nampak kecil, tetapi masih boleh menyimpan air selepas hujan. Periksa tempat begini ketika kawasan sudah selamat. Mulakan dengan bekas yang mudah dicapai.

Cari tempat air bertakung — apa yang perlu dilihat?



Periksa bekas kecil → **Tutup simpanan air** → **Lindungi diri ketika mengemas**

1 Periksa bekas kecil

Lihat dulang pasu, baldi dan lipatan kanvas. Kosongkan air bertakung, bersihkan bekas, kemudian simpan terbalik apabila tidak digunakan.

2 Tutup simpanan air

Bekas air kecemasan juga perlu diperiksa. Pasang penutup yang sesuai dan tutup semula selepas mengambil air untuk kegunaan rumah.

3 Lindungi diri ketika mengemas

Pakai pakaian sesuai dan gunakan penghalau serangga mengikut label. Semak had umur sebelum memilih produk untuk anak kecil.

Contoh pemeriksaan

Di halaman yang sudah selamat, keluarga menemui baldi terbuka dan dulang berair. Baldi ditutup; dulang dikosongkan dan dibersihkan sebelum pasu disusun semula.

Jangan masuk air banjir atau memanjat bumbung basah semata-mata untuk mencapai bekas air.

Rujukan: CDC: What to Do After a Hurricane or Flood

Sebelum masuk rumah semula

Air dah surut, tetapi rumah mungkin masih berbahaya. Jangan terus masuk untuk menyelamatkan barang. Semak dahulu sama ada pihak berkuasa membenarkan kita kembali ke kawasan itu.

Sebelum masuk rumah semula — apa yang perlu dilihat?



1 But
2 Sarung tangan
3 Pelindung mata

Ilustrasi AI

1 Tunggu kawasan dibenarkan

Ikut arahan pihak berkuasa. Lihat keadaan bangunan dari tempat selamat dan jauhi bahagian yang rosak atau tidak stabil.

2 Semak bahaya elektrik

Jangan sentuh suis atau peralatan terjejas air. Dapatkan pemeriksaan pihak berkelayakan sebelum cuba menggunakan semula bekalan elektrik rumah.

3 Rancang kerja pembersihan

Selepas kemasukan disahkan selamat, pakai but dan sarung tangan sesuai. Jauhkan anak kecil daripada lumpur, serpihan serta barang tercemar.

Gambar dari tempat selamat

Pintu rumah boleh dilihat dari laluan kering. Pemilik mengambil gambar kerosakan dari situ dahulu, kemudian menunggu pengesahan keselamatan sebelum masuk untuk kerja pembersihan.

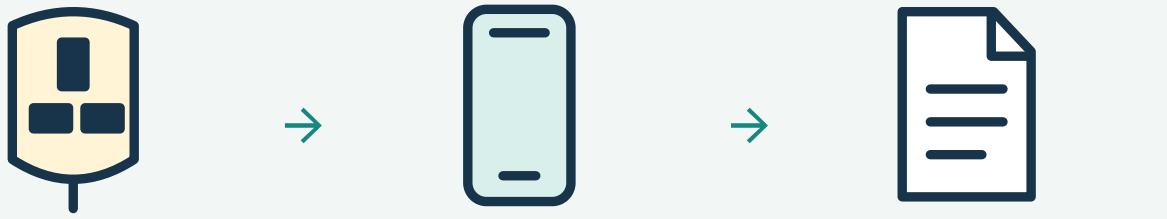
Air surut tidak mengesahkan keselamatan rumah. Jangan meredah air banjir untuk masuk atau mengambil gambar.

Rujukan: CDC: Floodwater Safety

Elektrik kembali: siapa perlu semak?

Rumah jiran dah terang. Rumah kita pula pernah dimasuki air. Bekalan di jalan yang pulih tidak mengesahkan soket, pendawaian dan peralatan rumah kita selamat digunakan.

Elektrik kembali: siapa perlu semak? — apa yang perlu dilihat?



Jangan cuba hidupkan → **Cari pihak berkelayakan** → **Minta skop pemeriksaan**

1 Jangan cuba hidupkan

Biarkan peralatan yang terjejas air tidak digunakan sehingga dinilai. Bahagian luar yang kering tidak membuktikan bahagian dalamnya selamat.

2 Cari pihak berkelayakan

Gunakan utiliti, pengawal selia dan kontraktor berdaftar yang terpakai di negeri sendiri. Saluran ST atau TNB bukan untuk seluruh Malaysia.

3 Minta skop pemeriksaan

Senaraikan bilik serta peralatan terjejas tanpa menyentuhnya. Minta penerangan tentang pembaikan dan bahagian yang masih tidak boleh digunakan.

Contoh Sabah

Sabah mempunyai pengawal selia ECoS. Penduduk menyemak saluran dan kontraktor yang berkaitan dengan negeri sendiri, kemudian menyimpan laporan pemeriksaan bersama resit pembaikan rumah.

Jangan buka papan agihan sendiri atau capai suis melalui tempat basah dan berbahaya.

Rujukan: ST/TNB: Keselamatan elektrik selepas banjir · ECoS: Electricity regulator for Sabah since 3 January 2024

Kulat: jangan sekadar cat semula

Cat baru boleh menutup tompok pada dinding, sedangkan air masih masuk di belakang almari. Cari punca lembap sebelum membayar kerja kemasan yang mungkin perlu dibuat semula.

Kulat: jangan sekadar cat semula — apa yang perlu dilihat?



Kenal pasti punca | **Nilai bantuan profesional** | **Tanya kerja sebenar**

1 **Kenal pasti punca**	Perhatikan kebocoran dan bahan yang masih lembap dari tempat selamat. Jangan anggap bahagian luar kering bermakna seluruh dinding pulih.
2 **Nilai bantuan profesional**	Kulat meluas, kerosakan air besar atau pencemaran kumbahan memerlukan penilaian sesuai. Keadaan kesihatan penghuni juga boleh mengubah pilihan pembersihan.
3 **Tanya kerja sebenar**	Minta penerangan tentang punca air, bahan yang perlu dibuang dan pengasingan kawasan kerja sebelum cat atau kemasan dipasang semula.

Contoh belakang almari

Tompok muncul lagi selepas dicat. Pemeriksa mendapati dinding masih menerima air. Pemilik mengurus punca kelembapan dahulu dan memindahkan tempat tidur daripada kawasan kerja tersebut.

Jangan kikis kulat yang meluas sendiri atau halakan kipas sehingga debu tersebar ke ruang bersih.

Rujukan: US EPA: Mold Cleanup in Your Home

Makanan rosak: rekod dan lepaskan

Peti sejuk terpadam lama, makanan pun diragui. Jangan rasa sedikit untuk mengujinya. Tentukan makanan yang perlu dibuang, rekod kerugian dari tempat selamat dan urus sisa.

Makanan rosak: rekod dan lepaskan — apa yang perlu dilihat?



1 Semak kejadian sebenar

Catat bila elektrik terputus dan sama ada ada penyejukan tambahan. Gunakan panduan keselamatan makanan, bukan bau sahaja, untuk membuat keputusan.

2 Rekod tanpa merasa

Ambil gambar yang selamat dan senaraikan makanan terjejas. Jangan buka atau merasa makanan semata-mata mahu membuktikan ia sudah rosak.

3 Buang dan beli berperingkat

Asingkan sisa supaya anak serta haiwan tidak mencapainya. Beli bekalan gantian mengikut kemudahan penyimpanan yang sudah berfungsi semula.

Contoh tujuh jam

Peti sejuk tertutup terpadam tujuh jam tanpa penyejukan tambahan. Susu dan lauk mudah rosak dibuang mengikut panduan; keluarga membeli makanan yang boleh dihabiskan dahulu.

Peti sejuk tertutup biasanya mengekalkan makanan selamat sekitar empat jam. Jangan anggap semua makanan bertahan sama.

Rujukan: FDA: Food and Water Safety During Power Outages and Floods

Semak perlindungan sebelum menuntut

Kereta atau rumah rosak selepas banjir. Perkara pertama untuk tuntutan ialah polisi sebenar. Jangan anggap perlindungan kawan sama dengan perlindungan yang kita beli sendiri dahulu.

Semak perlindungan sebelum menuntut — apa yang perlu dilihat?



Baca polisi sendiri → **Hubungi saluran rasmi** → **Simpan rekod kerosakan**

1 Baca polisi sendiri

Cari bahagian perlindungan banjir, pengecualian dan syarat tuntutan. Bagi kereta, semak sama ada perlindungan Special Perils termasuk dalam polisi.

2 Hubungi saluran rasmi

Tanya insurer atau pengendali takaful tentang dokumen, tempoh laporan dan langkah seterusnya sebelum mengatur pembaikan yang boleh menjejaskan proses tuntutan.

3 Simpan rekod kerosakan

Ambil gambar dari tempat selamat. Kumpulkan resit, laporan dan senarai barang tanpa masuk kawasan berbahaya semata-mata mahu mendapatkan bukti.

Contoh pertanyaan

Pemilik memberikan nombor polisi dan bertanya: “Adakah kerosakan banjir ini dilindungi? Bengkel mana perlu saya hubungi, dan dokumen apa yang diperlukan sebelum pembaikan bermula?”

Kelulusan dan jumlah bayaran bergantung pada polisi serta penilaian tuntutan. Jangan anggap banjir dilindungi secara automatik.

Rujukan: PIAM: How Malaysians Can Prepare for the Monsoon

QR tak jalan, bayar macam mana?

Telefon masih hidup, tetapi transaksi gagal kerana rangkaian terganggu. Simpan sedikit wang tunai untuk belian penting. Jumlahnya ikut keperluan dan kemampuan keluarga, bukan satu angka wajib.

QR tak jalan, bayar macam mana? — apa yang perlu dilihat?



Pilih belian penting



Kira beberapa hari



Simpan dengan selamat

1 Pilih belian penting

Senaraikan makanan, pengangkutan atau barang kebersihan yang mungkin perlu dibeli. Bezakan belian segera daripada perkara yang boleh ditangguhkan dahulu.

2 Kira beberapa hari

Dalam contoh ini, keluarga memperuntukkan RM40 sehari selama tiga hari. Kira RM40 × 3 untuk mendapat jumlah latihan RM120.

3 Simpan dengan selamat

Pilih pecahan yang memudahkan pembayaran. Simpan wang di tempat selamat dan pastikan seorang lagi dewasa mengetahui cara mencapainya ketika diperlukan.

Contoh baki tunai

Daripada RM120, keluarga menggunakan RM25 untuk belian penting. Baki ialah RM95. Mereka merekod pembayaran supaya belanja seterusnya tidak bergantung pada ingatan sahaja.

RM120 ialah contoh kiraan, bukan anggaran kos semua keluarga atau jaminan kedai menerima tunai.

Rujukan: NZ Civil Defence: Emergency supplies and cash

BELIAN YANG MASUK AKAL

Kira harga sampai boleh guna

Lampu murah nampak menjimatkan. Sampai rumah baru perasan bateri belum ada. Bandingkan kos satu set yang boleh digunakan supaya harga pada tag tidak mengelirukan kita.

Kira harga sampai boleh guna — apa yang perlu dilihat?



1 Semak barang sebenar



2 Baca arahan



3 Pilih ikut kegunaan

Ilustrasi AI

1 Senaraikan barang tambahan

Semak sama ada bateri, kabel atau pengecas diperlukan. Baca kandungan pakej sebenar sebelum menganggap semua aksesori sudah termasuk dalam harga.

2 Jumlahkan kos pilihan

Contoh rekaan: lampu A RM25 memerlukan bateri RM15. Kos mula menggunakannya ialah RM25 + RM15, iaitu RM40 semuanya.

3 Banding fungsi sesuai

Lampu B berharga RM35 dan menggunakan bateri yang sudah ada. Semak keserasian, keadaan bateri dan fungsi sebelum memilihnya untuk keluarga.

Contoh keputusan

Jika kedua-dua lampu sesuai dan bateri sedia ada masih baik, pilihan B memerlukan belian baru RM35 berbanding RM40 untuk A. Beza belanja awal ialah RM5.

Harga ini contoh rekaan. Jangan pilih barang rosak atau tidak sesuai semata-mata kerana jumlahnya lebih rendah.

Rujukan: ST: ST-SIRIM

BELIAN YANG MASUK AKAL

Air botol: siapa boleh angkat?

Spritzer dan Cactus ialah contoh jenama air dalam pasaran Malaysia. Bila memilih, lihat saiz botol dan orang yang akan mengangkatnya, selain jumlah liter yang diperlukan.

Air botol: siapa boleh angkat? — apa bezanya?



1 Bekas bertutup
2 Saiz mudah diangkat
3 Air berasingan

Ilustrasi AI

1 Baca label botol

Semak jenis produk, isipadu, seal dan arahan penyimpanan. Jangan menentukan jenis air hanya berdasarkan warna penutup pada botol tersebut.

2 Banding saiz sebenar

Spritzer menyenaraikan saiz termasuk 6 liter dan 9.5 liter. Air sebanyak 9.5 liter sahaja sudah mempunyai jisim kira-kira 9.5 kilogram.

3 Bahagikan ikut kegunaan

Simpan bekas besar di tempat stabil jika mampu dikendalikan. Pilih botol lebih kecil untuk orang yang perlu bergerak atau menuang.

Contoh isipadu sama

Empat botol 1.5 liter bersamaan 6 liter. Jumlah itu boleh dibahagi antara pembawa, berbanding seorang perlu mengangkat satu bekas besar. Ini kiraan, bukan susunan pek jenama.

Uji kemampuan mengangkat dengan selamat. Berat bekas menambah berat air yang perlu dibawa.

Rujukan: Spritzer Natural Mineral Water · Cactus Marketing: About Us

Pek besar: habis atau berbaki?

Harga bagi setiap 100 gram nampak murah. Kalau baki makanan tak dapat disimpan dengan selamat, pembelian itu boleh membazir. Kira berapa banyak yang akan dimakan dahulu.

Untuk 400 g, pilihan mana kurang berbaki?

Contoh rekaan • Dua orang akan makan 400 g



PEK A

600 g • RM12

Makan: 400 g

Baki: 200 g

Perlu penyimpanan sesuai



2 × PEK B

200 g / RM5

Jumlah: 400 g

Kos: RM10

Tiada baki dalam contoh

Keperluan 600 g pula: A RM12 berbanding 3 × B = RM15

1 Banding dua pek

Contoh rekaan tanpa jenama: pek A mengandungi 600 gram pada harga RM12. Pek B mengandungi 200 gram pada harga RM5.

2 Kira keperluan contoh

Jika dua orang akan menghabiskan 400 gram, dua pek B cukup. Kosnya RM10, berbanding RM12 bagi A yang berbaki 200 gram.

3 Ubah ikut jumlah

Jika tiga orang akan menghabiskan 600 gram, satu A berharga RM12. Tiga B berharga RM15; beza kosnya ialah RM3.

Cari produk sebenar

Adabi, Brahim's, Munchy's dan Julie's ialah contoh jenama untuk disemak di kedai. Baca label produk sebenar; saiz dan harga rekaan di atas bukan produk mereka.

Jumlah makanan ini contoh perbandingan, bukan saiz hidangan wajib. Semak keperluan penyimpanan selepas dibuka.

Rujukan: Adabi official canned products · Brahim's Malaysia products · URMunchy's biscuits · Julie's biscuit categories

Beli dekat, semak barang sebenar

Cart online dah penuh, tetapi barang belum sampai. Untuk persediaan awal, semak juga kedai berhampiran yang boleh dikunjungi dengan selamat dan barang yang betul-betul ada.

Beli dekat, semak barang sebenar — apa bezanya?



1. Banding saiz
2. Semak bekalan
3. Beli ikut keperluan

Ilustrasi AI

1 Tulis jurang dahulu

Pilih barang yang rumah belum ada, seperti bekas sesuai atau lampu. Semak barang sedia ada sebelum membeli unit tambahan.

2 Semak kedai berhampiran

MR.DIY, Econsave dan 99 Speedmart ialah contoh peruncit. Semak cawangan, waktu operasi serta barang tersedia melalui saluran rasmi atau kedai.

3 Periksa sebelum bayar

Lihat keadaan pembungkusan, saiz dan arahan penggunaan. Bagi barang elektrik, semak model serta kelulusan yang berkenaan pada produk sebenar.

Contoh belian kecil

Keluarga sudah ada lampu, tetapi bekas air sesuai belum cukup. Mereka mencari bekas itu dahulu di kedai berhampiran, kemudian menguji cara mengangkat dan menuangnya.

Contoh produk sebenar, gambar dan harga: halaman 101–112. Bakul RM50, RM100 dan RM200 menunjukkan jumlah barang serta keperluan yang masih belum lengkap.

Rujukan: MR.DIY: About Us · Econsave official · 99 Speedmart official

Bawa maklumat ini ke farmasi

Ubat hampir habis dan bekalan elektrik pula terganggu. Ahli farmasi perlukan maklumat ubat sebenar supaya mereka boleh membantu menyemak penyimpanan dan bekalan yang sesuai.

Apa perlu diberitahu kepada ahli farmasi?



1 Pesakit · 2 Senarai ubat · 3 Ahli farmasi

Ilustrasi AI

1 Bawa label ubat

Sediakan nama ubat, kekuatan, arahan pada label dan senarai ubat lain. Gunakan pembungkusan asal atau gambar label yang jelas.

2 Terangkan apa berlaku

Nyatakan sama ada ubat terkena air, terdedah panas atau kehilangan penyejukan. Jangan meneka bahawa rupanya masih baik bermakna boleh digunakan.

3 Semak saluran farmasi

CARiNG, Alpro dan BIG Pharmacy ialah contoh rangkaian. Hubungi cawangan untuk menyemak perkhidmatan serta bekalan sebelum membuat perjalanan ke sana.

Contoh soalan berguna

“Ini ubat dan labelnya. Peti sejuk terpadam sejak pagi. Apa yang perlu dibuat dengan bekalan ini, dan bagaimana saya boleh mendapatkan bekalan gantian jika diperlukan?”

Jangan ubah dos, kongsi ubat preskripsi atau cuba mengganti ubat sendiri tanpa nasihat profesional.

Rujukan: CARiNG Pharmacy official · Alpro Pharmacy official · BIG Pharmacy official · FDA: Safe Drug Use After a Natural Disaster

Label ST-SIRIM: semak had juga

Extension ada banyak lubang. Itu tak bermakna semua peralatan boleh dipasang serentak. Semak kelulusan yang berkenaan dan had penggunaan pada model yang hendak dibeli.

Bahagian label mana perlu disemak?



1 **Kenal pasti model**	Cari nombor model dan maklumat pengeluar pada barang sebenar. Semak kelulusan kategori terkawal melalui sumber rasmi, bukan gambar iklan sahaja.
2 **Baca had penggunaan**	Label ST-SIRIM berkaitan kelulusan keselamatan kategori peralatan terkawal. Ia tidak menjadikan alat kalis banjir atau mampu menanggung sebarang beban.
3 **Periksa keadaan alat**	Hentikan penggunaan jika kabel, palam atau badan alat rosak. Simpan resit dan arahan supaya maklumat model mudah dirujuk kemudian.

Contoh di kedai

Pembeli menemui extension dengan enam soket. Dia membaca had arus atau kuasa pada label serta arahan, kemudian menyemak sama ada penggunaan yang dirancang dibenarkan.

Jangan ubah suai peralatan. Kerja pendawaian perlu dirujuk kepada pihak berkelayakan mengikut bidang kuasa negeri.

Rujukan: ST: ST-SIRIM labels and approval guidance

Bila seorang dewasa tak dapat ikut

Amir dan Laila merancang keluar awal bersama anak ke rumah saudara. Mereka membahagikan dua beg. Pada hari kejadian, Amir pula tidak dapat pulang seperti dijangka.

Bila seorang dewasa tak dapat ikut — apa bezanya?

Rancangan dua dewasa	Amir tidak dapat ikut
Amir Dokumen + lampu Keperluan perjalanan	Beg sesuai pembawa Dokumen + lampu Ubat + keperluan anak
Laila Ubat + keperluan anak Pakaian segera	Tinggal: barang pendua, pakaian tambahan Sahkan bantuan pengangkutan dan tempat dituju.

1 Bahagi tugas asal

Amir membawa dokumen, lampu dan keperluan perjalanan. Laila membawa ubat berlabel, keperluan anak serta pakaian segera. Kedua-duanya menyimpan maklumat hubungan.

2 Tukar pembahagian beg

Laila memindahkan dokumen dan lampu ke beg yang mampu dibawa. Barang pendua serta pakaian tambahan ditinggalkan; ubat dan keperluan anak dikekalkan.

3 Sahkan bantuan bergerak

Laila menghubungi bantuan pengangkutan yang dipersetujui. Dia mengesahkan rumah saudara boleh menerima mereka dan laluan masih selamat untuk digunakan.

Contoh keputusan keluarga

Mereka tidak menunggu Amir semata-mata mahu melengkapkan rancangan dua orang. Laila bergerak dengan bantuan yang disahkan dan memaklumkan destinasi kepada Amir apabila komunikasi tersedia.

Jangan kembali melalui bahaya untuk mengambil barang tertinggal. Beban beg mesti sesuai dengan pembawa.

Rujukan: American Red Cross: Survival Kit Supplies

Minta bantuan yang jelas

Ada nombor jiran belum bermakna kita tahu siapa boleh membantu. Bincang satu tugas yang nyata ketika keadaan tenang, supaya semua orang tahu apa yang dipersetujui.

Minta bantuan yang jelas — apa bezanya?



1 Bincang bantuan
2 Semak kawasan
3 Setuju peranan

Ilustrasi AI

1 Tanya keperluan khusus

Dengan izin, tanya siapa memerlukan bantuan bergerak atau menerima maklumat. Kongsi perkara yang perlu sahaja dan jaga maklumat peribadi jiran.

2 Setuju tugas sebenar

Contohnya, seorang jiran menghubungi keluarga warga emas apabila menerima amaran. Pastikan orang itu bersetuju dan mampu menjalankan tugas tersebut.

3 Sediakan pilihan gantian

Tentukan siapa boleh dihubungi jika jiran pertama tiada. Jangan anggap seseorang sentiasa berada di rumah atau boleh menyediakan pengangkutan.

Contoh perbualan

“Kalau ada arahan keluar, boleh telefon mak saya? Kalau you tak ada, saya hubungi sepupu yang tinggal berdekatan.” Kedua-dua pihak menyimpan nombor yang dipersetujui.

Bantuan jiran tidak bermakna meredah banjir atau membuat penyelamatan berbahaya tanpa latihan dan kelengkapan.

Rujukan: Los Angeles Emergency Management: RYLAN

Haiwan pun perlukan tempat dituju

Beg makanan kucing dah tersedia, tetapi tempat yang dituju mungkin tidak menerima haiwan. Sahkan destinasi dahulu supaya keluarga tidak terpaksa mencari pilihan baru ketika hendak keluar.

Haiwan pun perlukan tempat dituju — bagaimana melakukannya?



1 Carrier
2 Makanan biasa
3 Mangkuk

Ilustrasi AI

1 Hubungi tempat dituju

Tanya sama ada saudara, tempat penginapan atau penjaga boleh menerima haiwan. Jangan anggap semua pusat pemindahan membenarkan haiwan masuk.

2 Sediakan cara membawa

Gunakan carrier atau kelengkapan kawalan yang sesuai. Masukkan makanan, air, ubat berlabel dan rekod penting yang mudah dibawa bersama.

3 Bahagi tugas keluarga

Tentukan siapa mengurus haiwan ketika bergerak. Letakkan carrier di tempat mudah dicapai dan semak kunci pintunya sebelum digunakan semula.

Contoh dua destinasi

Keluarga boleh tinggal dengan kakak, tetapi kucing tidak dapat diterima di situ. Mereka mengatur penjagaan haiwan berdekatan terlebih dahulu dan menyimpan butiran hubungan penjaga.

Jangan beri ubat manusia atau ubat penenang tanpa arahan doktor veterinar yang sesuai untuk haiwan itu.

Rujukan: FDA: Taking Care of Pets During Hurricanes and Floods

Bila badan dan fikiran penat

Selepas lama mengurus gangguan, perkara kecil pun boleh mencetuskan marah. Rehat, makan dan giliran tugas perlu dirancang supaya seorang sahaja tidak menanggung semua keputusan keluarga.

Bila badan dan fikiran penat — bagaimana melakukannya?



Kecilkan tugas sekarang → **Bahagikan masa berehat** → **Hadkan berita berulang**

1 Kecilkan tugas sekarang

Pilih satu urusan yang perlu diselesaikan dahulu, seperti makanan seterusnya. Tangguhkan keputusan kecil yang tidak mendesak sehingga keadaan lebih tenang.

2 Bahagikan masa berehat

Jika ada dewasa lain, bergilir menjaga urusan keluarga. Cuba kekalkan waktu makan dan ruang rehat yang selamat untuk semua.

3 Hadkan berita berulang

Semak saluran rasmi pada masa yang dipersetujui sambil memastikan amaran penting diterima. Elakkan mengulang video menakutkan sepanjang masa bersama anak.

Contoh satu petang

Seorang dewasa mengurus makanan sementara seorang lagi berehat seketika. Selepas itu mereka bertukar tugas. Anak diberitahu apa yang akan berlaku seterusnya dengan ayat yang mudah.

Dapatkan bantuan profesional jika tekanan berpanjangan atau mengganggu kehidupan. Bahaya segera memerlukan bantuan kecemasan.

Rujukan: SAMHSA: Coping With Disasters

Jaga rumah, kekalkan laluan keluar

Sebelum meninggalkan rumah, kita mahu mengurangkan risiko kehilangan barang. Semak pintu dan akses dengan tenang, sambil memastikan ahli keluarga masih boleh keluar jika berlaku kecemasan.

Jaga rumah, kekalkan laluan keluar — bagaimana melakukannya?



Semak pintu dan laluan



Kongsi maklumat terpilih



Sahkan orang datang

1 **Semak pintu dan laluan**	Gunakan kunci yang berfungsi dan pastikan laluan keluar tidak terhalang. Jangan memasang perangkap atau sekatan yang boleh mencederakan orang.
2 **Kongsi maklumat terpilih**	Maklumkan orang dipercayai jika sesuai. Elakkan menyiarkan lokasi barang berharga atau butiran bahawa rumah kosong kepada orang yang tidak dikenali.
3 **Sahkan orang datang**	Jika seseorang mengaku petugas, semak identiti melalui saluran rasmi. Jangan serahkan maklumat atau bayaran hanya kerana dia mendesak di pintu.

Contoh sebelum bergerak

Keluarga menyimpan barang berharga di tempat selamat, mengunci pintu dan memaklumkan seorang jiran dipercayai. Mereka memastikan barang simpanan tidak menyekat laluan keluar rumah.

Jika nampak pencerobohan atau ancaman, utamakan keselamatan dan hubungi polis. Jangan berdepan sendiri dengan suspek.

Rujukan: PDRM: Pencegahan jenayah dan keselamatan rumah

Kit kereta yang tak berselerak

Kereta mungkin tersangkut dalam perjalanan biasa, bukan hanya ketika bencana. Simpan barang yang membantu perjalanan terganggu tanpa memenuhi kabin sehingga penumpang dan pemandu sukar bergerak.

Kit kereta yang tak berselerak — bagaimana melakukannya?



1 Baju hujan
2 Power bank
3 Air dan makanan

Ilustrasi AI

1 **Semak kereta dahulu**	Jaga keadaan tayar, bahan api dan penyelenggaraan. Kit tambahan tidak menggantikan kereta yang berada dalam keadaan selamat untuk perjalanan.
2 **Susun barang berguna**	Letakkan lampu, kabel pengecas, keperluan perjalanan dan maklumat bantuan di tempat mudah dicapai. Ikat barang supaya tidak bergolek dalam kabin.
3 **Semak kesan panas**	Baca arahan penyimpanan setiap produk. Jangan meninggalkan ubat atau peranti dalam kereta panas jika keadaan itu melanggar had pengeluar.

Contoh sebelum bertolak

Pemandu menguji kabel telefon dan menyemak lokasi lampu. Barang berat disimpan dengan selamat, manakala dokumen bantuan boleh dicapai tanpa menyelongkar semua beg di tepi jalan.

Jika laluan dinaiki air, jangan redah. Ikut arahan jalan dan operator lebuh raya yang berkaitan.

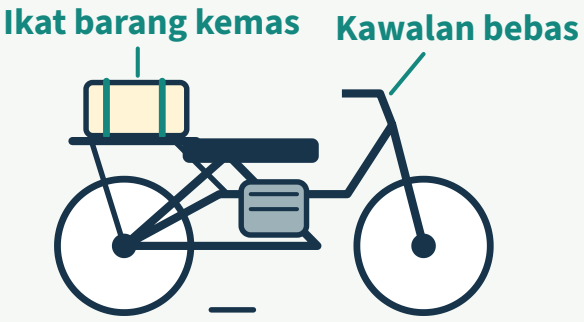
Rujukan: NHTSA: Driving and Road Trip Safety

Motosikal: ruang kecil, had berbeza

Beg yang muat di belakang motosikal belum tentu selamat dibawa. Berat, ikatan dan imbangan perlu dinilai bersama supaya barang persediaan tidak mengganggu kawalan semasa menunggang.

Motosikal: ruang kecil, had berbeza — bagaimana melakukannya?

Semak muatan dan ikatan



Seimbang • Jauh bahagian bergerak

Muatan terlalu banyak?



Atur kenderaan lain

Jangan paksa semua naik sekali

Had manual termasuk penunggang + pembonceng + barang

1 Semak had motosikal

Rujuk manual bagi had muatan motosikal dan aksesori. Ambil kira penunggang, pembonceng serta barang dalam jumlah beban yang dibawa.

2 Ikat dengan kemas

Susun muatan supaya seimbang dan tidak menghalang kawalan. Pastikan tali, beg atau pakaian tidak boleh tersangkut pada bahagian bergerak.

3 Pilih pengangkutan sesuai

Jika keperluan keluarga melebihi kemampuan motosikal, atur bantuan pengangkutan lain lebih awal. Jangan memaksa semua orang dan barang naik sekali.

Contoh pilihan keluarga

Dua beg besar dan seorang anak perlu dipindahkan. Keluarga menghubungi bantuan kenderaan yang sesuai, kemudian memilih barang penting yang boleh dibawa tanpa menjejaskan keselamatan perjalanan.

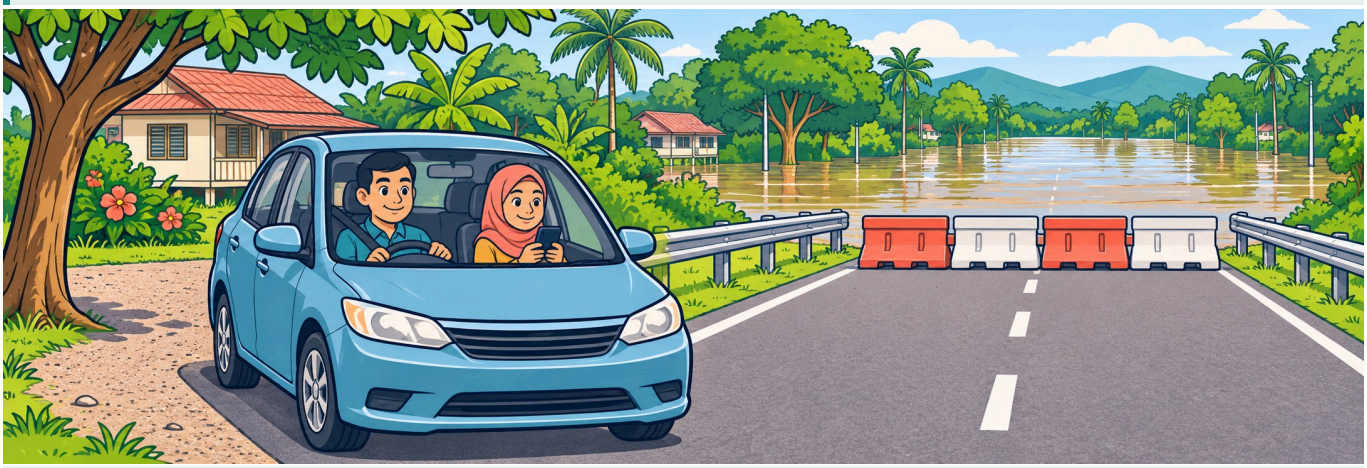
Jangan tambah penumpang melebihi had atau meredah banjir. Ruang kosong bukan bukti muatan masih selamat.

Rujukan: NHTSA: Motorcycle Safety

Kalau jambatan utama terputus

Di sesetengah kampung, satu jambatan menghubungkan rumah dengan kedai dan klinik. Bila laluan itu terganggu, keluarga perlu menyemak bantuan dan bekalan tanpa memaksa perjalanan berbahaya.

Kalau jambatan utama terputus — bagaimana melakukannya?



1 Lihat halangan
2 Berhenti jauh
3 Cari bantuan selamat

Ilustrasi AI

1 **Kenal pasti kebergantungan**	Senaraikan urusan yang memerlukan laluan itu, seperti ubat dan makanan. Bincang siapa perlu bantuan lebih awal jika akses terputus.
2 **Semak maklumat semasa**	Lihat lokasi serta masa maklumat JPS Public InfoBanjir. Dapatkan status jalan melalui pihak berkuasa; paras stesen bukan pengesahan jalan selamat.
3 **Sahkan pilihan bantuan**	Hubungi keluarga atau pihak setempat mengenai bantuan yang boleh dicapai. Jangan menganggap laluan kampung lain masih terbuka tanpa pengesahan semasa.

Contoh sebelum hujan berterusan

Keluarga menyemak bekalan ubat dengan farmasi lebih awal. Mereka turut mengesahkan siapa boleh membantu jika jambatan ditutup, supaya perjalanan saat akhir dapat dielakkan.

Jangan lintas jambatan ditutup atau air banjir. Ikut arahan pemindahan walaupun stock rumah masih ada.

Rujukan: JPS: Public InfoBanjir

Pangsapuri: bila perlu berpindah?

Bayangkan keluarga di tingkat lapan menghadapi gangguan elektrik dan pam air selama dua hari. Lif juga terhenti. Makanan masih ada, tetapi urusan lain semakin sukar.

Pangsapuri: bila perlu berpindah? — bagaimana melakukannya?

Semak keperluan → Sahkan bantuan → Pilih tempat

Air + tandas	→	**Semak baki dan fungsi yang selamat**
Lif + tangga	→	**Sahkan akses dan bantuan dengan pengurusan**
Tempat sementara	→	**Sahkan penerima dan bantuan perjalanan**

Jangan tunggu dua hari • Bertindak ikut keadaan sebenar

1 **Kira baki boleh guna**	Semak air, kebersihan dan keperluan rawatan. Catat apa yang sudah tidak dapat dilakukan dengan selamat, termasuk penggunaan tandas rumah.
2 **Tanya status pengurusan**	Dapatkan maklumat pemulihan, akses tangga dan bantuan bagi orang yang sukar bergerak. Jangan anggap lif sudah selamat hanya kerana lampu menyala.
3 **Sahkan tempat sementara**	Hubungi saudara atau lokasi sesuai sebelum bergerak. Atur bantuan dan pilih masa keluar berdasarkan keadaan sebenar, bukan jumlah hari semata-mata.

Contoh keputusan

Air selamat hampir habis dan seorang ahli keluarga sukar menggunakan tangga. Mereka meminta bantuan pengurusan serta mengatur perpindahan awal ke rumah saudara yang boleh menerima mereka.

Dua hari ialah contoh cerita, bukan tempoh wajib menunggu. Ketika kebakaran, jangan gunakan lif biasa.

Rujukan: NFPA: High-rise buildings and fire safety

PELAN YANG BOLEH DITERUSKAN

Keluar awal bersama keluarga

Keluarga ini tinggal bersama anak kecil, ibu yang perlahan berjalan dan seekor kucing. Apabila diarahkan keluar, mereka memerlukan masa tambahan untuk bergerak dengan selamat bersama.

Keluar awal bersama keluarga — bagaimana melakukannya?



1 Bahagi orang dan tugas

Seorang dewasa membantu ibu, seorang lagi mengurus anak serta carrier kucing. Beg penting diletakkan di tempat yang mudah dicapai.

2 Sahkan tempat dituju

Hubungi penerima dan semak keperluan keluarga serta haiwan. Gunakan laluan yang dibenarkan dan ikut arahan semasa pihak berkuasa.

3 Bergerak tanpa melengah

Bawa ubat, dokumen dan keperluan segera yang telah disediakan. Jangan menangguhkan perjalanan kerana mahu memindahkan semua barang rumah ke tempat tinggi.

Contoh barang tertinggal

Mereka sedar pakaian tambahan tertinggal selepas sampai di tempat selamat. Keluarga mengurus keperluan di situ dahulu dan tidak berpatah balik melalui laluan yang sudah berbahaya.

Jika laluan keluar terputus, jangan redah. Maklumkan lokasi dan keperluan kepada pasukan bantuan.

Rujukan: Kerajaan Negeri Selangor: Maklumat Pengurusan Bencana

Cuba sebelum betul-betul perlu

Lampu ada, tetapi siapa tahu tempatnya? Latihan kecil ketika rumah masih tenang boleh menunjukkan barang yang susah dicari atau digunakan, sebelum gangguan sebenar berlaku.

Cuba sebelum betul-betul perlu — bagaimana melakukannya?



1 Cuba lampu | 2 Kenal kesukaran | 3 Betulkan pilihan

Ilustrasi AI

1 Pilih satu ujian

Minta ahli keluarga mencari lampu dan menghidupkannya. Gunakan keadaan biasa; tidak perlu memadam bekalan elektrik rumah untuk membuat latihan.

2 Perhatikan kesukaran sebenar

Lihat sama ada lampu mudah dicapai, baterinya berfungsi dan arahan difahami. Bagi beg, cuba angkat dengan selamat mengikut kemampuan pengguna.

3 Betulkan selepas cuba

Pindahkan barang yang sukar dicapai atau ganti komponen rosak. Beritahu keluarga lokasi baru supaya orang lain tidak perlu meneka kemudian.

Contoh hasil latihan

Anak tahu almari lampu, tetapi lampu berada terlalu tinggi. Dewasa memindahkannya ke tempat sesuai yang selamat, kemudian menunjukkan cara penggunaan kepada ahli keluarga yang berkaitan.

Jangan menguji dengan api, banjir, penggera palsu atau mematikan peralatan rawatan dan bekalan penting.

Rujukan: Canadian Red Cross: Build an Emergency Kit

Tambah persediaan dalam 30 hari

Tak perlu membeli semua barang pada hari pertama. Dalam contoh rancangan 30 hari ini, keluarga menutup kekurangan sedikit demi sedikit sambil menggunakan barang yang memang sudah ada.

Tambah persediaan dalam 30 hari — bagaimana melakukannya?



Minggu pertama: semak → **Minggu kedua: lengkapkan** → **Minggu ketiga dan keempat**

1 Minggu pertama: semak

Lihat bekalan air, makanan dan keperluan ahli keluarga. Senaraikan jurang yang nyata, kemudian pilih perkara paling mendesak untuk diselesaikan dahulu.

2 Minggu kedua: lengkapkan

Beli mengikut bajet dan kemampuan menyimpan. Cuba bekas, lampu serta makanan yang dipilih supaya kesesuaiannya diketahui sebelum keadaan terganggu.

3 Minggu ketiga dan keempat

Bincang komunikasi serta tempat dituju. Pada minggu akhir, cuba tugas kecil bersama keluarga dan ganti barang yang sudah digunakan.

Contoh perkembangan

Minggu pertama, keluarga menemui lampu tanpa bateri. Mereka melengkapkannya dahulu, kemudian menambah bekas air. Pada hujung bulan, semua orang tahu lokasi lampu dan cara mengambil air.

Jika bahaya sudah hampir, ikut arahan semasa segera. Jangan tunggu rancangan 30 hari selesai.

Rujukan: British Red Cross: Prepare an emergency kit

RUJUKAN BERGAMBAR

Baca empat bahagian pada label

Kotak besar dan nombor besar mudah menarik perhatian. Sebelum bayar, cari maklumat yang menerangkan cara barang itu digunakan. Gunakan empat perkara ini untuk menyemak produk sebenar.

Di mana maklumat penting biasanya dicari?



1 Semak barang sebenar

2 Baca arahan

3 Pilih ikut kegunaan

Ilustrasi AI

1 **Nama dan kegunaan**	Pastikan jenis serta model betul. Sos masakan masih memerlukan bahan lain; hidangan siap mempunyai arahan tersendiri.
2 **Kapasiti dan had**	Semak liter bagi air, Wh bagi tenaga dan W bagi kuasa. Baca unit bersama nombornya.
3 **Cara guna dan simpan**	Cari arahan selepas dibuka, amaran dan tarikh yang berkaitan. Simpan resit serta manual bersama nombor model.

Contoh keputusan

Satu kotak minuman tahan pada suhu bilik sebelum dibuka. Label meminta baki disejukkan. Untuk malam tanpa peti sejuk, pilih saiz yang boleh dihabiskan.

Semak label barang yang diterima. Foto iklan mungkin menunjukkan saiz atau model lain.

RUJUKAN BERGAMBAR

Liter, kilogram, W dan Wh

Nombor yang sama boleh membawa maksud berbeza. Sepuluh liter air dan bateri sepuluh watt bukan ukuran yang sama. Baca unit dahulu sebelum membuat kiraan atau perbandingan.

Apa yang diukur oleh setiap unit?



L = isipadu

1 L air ≈ 1 kg

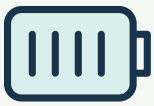
Bekas menambah berat



W = kuasa

5 W × 6 jam

Lampu menggunakan 30 Wh



Wh = tenaga

Contoh: 10,000 mAh pada 3.7 V

10,000 × 3.7 ÷ 1,000 = 37 Wh

Tenaga sampai ke telefon lebih rendah selepas kehilangan

1 Liter mengukur isipadu

Satu liter air berjisim hampir satu kilogram. Bekas menambah berat lagi; pilih saiz yang mampu diangkat.

2 W mengukur kuasa

Lampu 5 W menggunakan kuasa pada kadar itu. Semak kuasa peralatan yang mahu digunakan serentak.

3 Wh mengukur tenaga

Lampu 5 W selama 6 jam menggunakan 30 Wh pada beban. Bekalan memerlukan tambahan untuk kehilangan tenaga.

Kiraan penuh

Bateri 10,000 mAh pada 3.7 V: 10,000 × 3.7 ÷ 1,000 = 37 Wh. Tenaga sebenar sampai ke telefon lebih rendah selepas kehilangan penukaran.

Anggaran masa operasi perlu mengambil kira keadaan sebenar dan manual peranti yang digunakan.

RUJUKAN BERGAMBAR

Buka sumber yang menjawab masalah

Group keluarga boleh menghantar banyak mesej serentak. Pilih sumber mengikut perkara yang hendak disahkan. Semak lokasi dan masa kemas kini sebelum membuat keputusan untuk keluarga.

Soalan mana pergi ke sumber mana?



Cuaca dan aras air



Bekalan dan rawatan



Bantuan kecemasan segera

1	**Cuaca dan aras air**	Buka MET Malaysia untuk cuaca. Buka JPS Public InfoBanjir untuk maklumat hujan dan aras air setempat.
2	**Bekalan dan rawatan**	Hubungi operator air atau elektrik kawasan sendiri. Untuk ubat, rujuk ahli farmasi atau pasukan rawatan pesakit.
3	**Bantuan kecemasan segera**	Hubungi 999 untuk kecemasan. Nyatakan lokasi, jenis kejadian dan orang yang memerlukan bantuan; ikut arahan petugas.

Soalan yang tepat

Air paip terputus tanpa banjir. Semak notis operator air negeri dan kawasan terlibat. Catat waktu bekalan dijangka pulih jika operator memberikan maklumat itu.

Gunakan nombor pada laman atau bil rasmi. Jangan menguji talian kecemasan dengan panggilan latihan.

Rujukan: MET Malaysia · JPS Public InfoBanjir · APM — 999

TERUSKAN DI RUMAH

Cuba satu urusan hari ini

Masa terbaik untuk mencuba persediaan ialah ketika rumah masih tenang. Pilih satu urusan kecil. Hasil ujian itu akan menunjukkan barang atau rancangan yang perlu dibaiki.

Apa yang berubah selepas kita mencuba?



1 Cuba butang

2 Lihat kesukaran

3 Pilih yang mudah

Ilustrasi AI

1 Pilih tugas mudah

Ambil lampu, cari air minum atau angkat beg. Buat di tempat selamat tanpa memutuskan bekalan rumah.

2 Lihat apa yang tersekat

Kabel tak sesuai? Bekas terlalu berat? Catat masalah sebenar dan baiki perkara itu dahulu sebelum membeli tambahan.

3 Ajak seorang lagi cuba

Minta ahli keluarga mencari barang yang sama. Ubah tempat simpan jika hanya seorang tahu lokasinya.

Ujian yang membantu

Lampu menyala, tetapi nenek susah menekan butangnya. Keluarga memilih lampu lain yang beliau boleh gunakan sendiri, kemudian mencubanya bersama pada waktu biasa.

Apabila rumah tidak lagi selamat, ikut arahan keluar. Barang boleh diganti; keselamatan keluarga didahulukan.

Pergi kedai, cari apa dulu?

Masuk MR.DIY, nampak banyak barang murah. Kalau ambil semua, bajet habis sebelum beli air. Mula dengan benda yang rumah kita belum ada.

1

Semak rumah

Lampu, bateri, sabun, beg dan makanan yang masih elok dikira sebagai stock.

2

MR.DIY

Cari lampu, bateri yang sepadan, fail dan barang kebersihan.

3

Lotus's / kedai runcit

Cukupkan air minuman dan makanan yang keluarga memang makan.

4

Farmasi

Semak ubat sendiri dan barang rawatan yang perlu dengan ahli farmasi.

Sebelum bayar

Harga dalam bab ini ialah harga online pada 4 November 2026. Harga rak dan stock cawangan boleh berbeza. Semak stock sebelum pergi; kira caj penghantaran jika beli online.

01 **Kenal produk · 102–107**
Tengok saiz pek, kegunaan dan perkara yang boleh tersalah beli.

02 **Pilih bajet · 108–110**
Tiga bakul berasingan: RM50, RM100 atau RM200. Jangan tambah ketiga-tiganya.

03 **Cukupkan & uji · 111–112**
Kira jurang keperluan keluarga, kemudian cuba barang di rumah.

Econsave, 99 Speedmart atau kedai kampung mungkin lebih dekat. Bandingkan saiz pek dan kos perjalanan sekali. Penjimatan RM2 tak berbaloi kalau perlu memandu jauh.

Lampu murah. Bateri kena betul.

Untuk cari suis, bergerak ke tandas atau semak pintu masa blackout, mulakan dengan lampu kecil yang mudah dicapai.



RM7.90

1 unit · merah

MR.DIY Flashlight

Lampu kecil ini menggunakan 3 bateri AAA. Letak dekat katil atau pintu supaya mudah dicapai masa blackout.

Periksa: Semak sama ada 3 bateri disertakan. Jika tiada, tambah kos sebelum bayar. Uji suis dan pastikan lampu kekal kering.

MR.DIY · foto & produk ↗



*New

RM4.90

4 biji · 1.5V · LR3

MR.DIY Alkaline AAA

Satu pek ada 4 biji AAA 1.5V. Ini bateri pakai buang, tak boleh dicas.

Periksa: Cari tulisan AAA / LR3. AA lebih besar dan tak boleh menggantikan AAA.

MR.DIY · foto & produk ↗

1 lampu	**3 × AAA**
1 pek spare	**4 biji**

Ganti 3 biji serentak → baki 1 biji disimpan sebagai spare. Dua lampu perlukan 6 biji untuk satu pusingan gantian.

Jangan campur bateri lama dengan baharu. Simpan spare dalam pek asal supaya terminal tak bersentuh dengan kunci atau duit syiling. Semak arah + dan − sebelum pasang.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Lampu USB: tengok cara cas.

Lampu cas semula boleh berguna di meja atau tepi katil. Beli selepas lampu asas dan air dah diutamakan.



RM14.90

MR.DIY BL-513

1 unit dengan lampu depan, lampu sisi dan klip. Boleh dicas melalui USB.

MR.DIY · foto & produk ↗

01 **Tengok port dulu**

Semak port cas dan isi bungkusan. Kalau kabel tak diberi, pastikan kabel di rumah serasi atau tambah dalam belian.

02 **Cuba sebelum simpan**

Ikut arahan produk untuk cas. Cuba lampu depan, lampu sisi dan suis. Pastikan kabel yang ada di rumah sesuai.

03 **Sediakan sumber lain**

Semasa blackout panjang, lampu USB yang habis cas tetap perlukan sumber kuasa. Kekalkan lampu AAA sebagai pilihan kedua.

Banding kos permulaan

Lampu AAA RM7.90 + 1 pek bateri spare RM4.90 = RM12.80. Lampu USB RM14.90. Tambah kos kabel atau pengecas jika perlu beli berasingan.

Cuba lampu ketika bekalan masih ada. Catat berapa lama ia menyala pada mod yang digunakan, dan sediakan lampu kedua. Jauhkan daripada air.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Dokumen jangan bersepah.

Bila perlu keluar cepat, jangan cari salinan IC dalam satu laci dan senarai ubat dalam laci lain. Kumpulkan dokumen penting di satu tempat.



RM2.50

Apeng Transparent File

1 fail A4, warna ungu. Gunakan untuk mengumpulkan salinan dokumen dan nombor penting.

MR.DIY · foto & produk ↗

Saiz kertas A4
21 × 29.7cm

→

Sebelum bayar
Cuba masuk & tutup

01

Kumpulkan salinan
Letak salinan dokumen pengenalan, nombor orang hubungan dan senarai ubat bersama. Simpan yang asal dengan selamat.

02

Susun ikut orang
Kertas anak, pasangan dan ibu bapa boleh diasingkan dengan klip. Letak nombor penting paling depan supaya cepat dicari.

03

Lindungi daripada air
Fail ini untuk menyusun kertas. Masukkan dalam sarung kalis air yang sesuai dan simpan di tempat tinggi; beli sarung berasingan jika perlu.

Guna barang yang dah ada

Kalau fail A4 di rumah masih elok, gunakan sahaja. Duit RM2.50 itu boleh dialihkan kepada air atau makanan. Cuba tutup fail selepas semua kertas dimasukkan.

Simpan salinan digital di tempat yang selamat. Jangan kongsi gambar MyKad, preskripsi atau maklumat bank dalam group awam.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Dua barang untuk kebersihan.

Masa bekalan terganggu, sampah dan tangan kotor tetap perlu diurus. Beli benda yang memang digunakan supaya mudah digilirkan.



RM4.00

1 botol · 500ml

ZEN GARDEN Lavender Handwash

Pencuci tangan 500ml. Harga promosi RM4; harga biasa yang dipaparkan RM5.

Periksa: Pilih yang kulit keluarga boleh terima. Pencuci tangan ini masih memerlukan air untuk bilasan.

MR.DIY · foto & produk ↗



RM3.70

30 keping · 56 × 84cm

MR.DIY Garbage Bag M

1 pek mengandungi 30 beg saiz M, berukuran 56 × 84cm.

Periksa: Padankan ukuran beg dengan tong di rumah. Beli satu pek dahulu jika belum pernah cuba saiz ini.

MR.DIY · foto & produk ↗

01

Sediakan tempat

Letak pencuci tangan dekat sumber air selamat. Air untuk cuci tangan dikira berasingan daripada air minum.

02

Asingkan kegunaan

Beg sampah untuk sisa. Jangan guna untuk menadah air minum atau menyimpan makanan tanpa pembungkus.

03

Beli selepas semak

Kalau sabun dan beg sampah masih banyak di rumah, alihkan duit itu kepada air atau makanan yang kurang.

Kalau pencuci tangan naik daripada RM4 kepada RM5, bakul RM50 berjumlah RM48.26. Baki tinggal RM1.74. Guna sabun sedia ada jika masih mencukupi.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Air: kira liter, kemudian botol.

Botol besar nampak banyak. Untuk tahu cukup atau tidak, kira jumlah orang dan berapa hari bekalan perlu bertahan.



RM4.99

Lotus’s Drinking Water

1 botol = 5.5 liter.
RM4.99 ÷ 5.5 = kira-kira **RM0.91 seliter**.

Lotus’s · foto & produk ↗

Untuk 3 hari	Air asas	Botol 5.5L	Kos air
1 orang	12L	3 = 16.5L	RM14.97
2 orang	24L	5 = 27.5L	RM24.95
4 orang	48L	9 = 49.5L	RM44.91

Kenapa dibundarkan ke atas?

4 orang × 4 liter × 3 hari = 48 liter. 48 ÷ 5.5 = 8.73 botol, jadi beli 9. Ini asas untuk minum dan penyediaan makanan, bukan sasaran wajib minum 4 liter seorang.

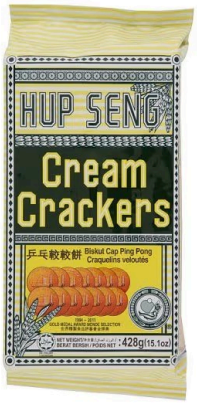
Air untuk mandi, tandas dan cucian perlu tambahan. 9 botol mengandungi kira-kira 49.5kg air, belum termasuk bekas. Rancang cara angkat dan simpan; jangan bebankan satu rak lemah.

Asas kiraan dan sumber keselamatan air: halaman 15–16 ↗. Semak penutup, kebocoran dan tarikh pada botol sebelum bayar.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Makanan yang keluarga kenal.

Biskut dan tuna boleh jadi sebahagian stock kecemasan. Pilih yang keluarga memang boleh makan; jangan habiskan bajet pada makanan yang akhirnya tak disentuh.



RM4.49

1 pek · 428g

Hup Seng Ping Pong Cream Crackers

Biskut kering 428g sebagai sumber makanan mudah. Simpan pek yang belum dibuka di tempat kering.

Periksa: Semak tarikh dan senarai alergen pada pek sebenar. Pilih pek kecil jika satu pek besar sukar dihabiskan.

Lotus's · foto & produk ↗



RM7.30

1 tin · 150g

Ayam Brand Tuna E.V.O. Oil Omega 3

Tuna 150g dalam minyak zaitun. Produk mengandungi ikan; ikut label untuk cara makan dan penyimpanan.

Periksa: Semak cara buka tin. Jika tiada ring tarik, perlu pembuka tin yang sudah dicuba di rumah.

Lotus's · foto & produk ↗

Satu pek + satu tin = RM11.79

Dapat 428g biskut dan 150g tuna. Untuk makan tiga hari, susun hidangan setiap orang dan tambah makanan lain daripada stock rumah. Dua barang ini sahaja belum mencukupi.

Bila tin dibuka, rancang untuk terus habiskan bahagian yang sesuai. Jika label menghendaki baki disejukkan, jangan simpan baki tanpa peti sejuk yang berfungsi. Jangan pilih tin kembung, bocor atau berkarat teruk.

Cara menyusun makanan dan mengurus baki: halaman 22–36 ↗. Untuk bayi atau diet khas, ikut keperluan makan masing-masing.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Bajet RM50

Mula untuk seorang. Senarai belian ini berasingan, bukan tambahan kepada bakul sebelumnya.



× 3



× 1



× 1



× 1

Barang / pek	Bil.	Seunit	Jumlah
Air Lotus's 5.5L	3	RM4.99	RM14.97
Lampu AAA	1	RM7.90	RM7.90
Bateri AAA, pek 4	1	RM4.90	RM4.90
Pencuci tangan 500ml	1	RM4.00	RM4.00
Beg sampah M, pek 30	1	RM3.70	RM3.70
Hup Seng 428g	1	RM4.49	RM4.49
Ayam Brand tuna 150g	1	RM7.30	RM7.30
Jumlah barang			**RM47.26**

Baki RM2.74

1 lampu + 4 bateri spare

Apa yang sudah dibeli

Air 16.5L melepasi asas 12L untuk seorang, 3 hari. Makanan dalam bakul ini masih perlu ditambah daripada stock rumah.

Baki RM2.74. Guna pembuka tin yang sudah ada. Jika perlu beli, semak harganya dahulu. Lengkapkan makanan daripada stock rumah dan kira semula jika harga rak berbeza.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Bajet RM100

Tambah untuk dua orang. Senarai belian ini berasingan, bukan tambahan kepada bakul sebelumnya.



× 5



× 2



× 2



× 3

Barang / pek	Bil.	Seunit	Jumlah
Air Lotus’s 5.5L	5	RM4.99	RM24.95
Lampu AAA	2	RM7.90	RM15.80
Bateri AAA, pek 4	2	RM4.90	RM9.80
Fail A4	1	RM2.50	RM2.50
Pencuci tangan 500ml	1	RM4.00	RM4.00
Beg sampah M, pek 30	1	RM3.70	RM3.70
Hup Seng 428g	2	RM4.49	RM8.98
Ayam Brand tuna 150g	3	RM7.30	RM21.90
Jumlah barang			**RM91.63**

Baki RM8.37

2 lampu + 8 bateri spare

Apa yang sudah dibeli

Air 27.5L melepasi asas 24L untuk dua orang, 3 hari. Dua lampu boleh diletakkan di dua lokasi.

Baki RM8.37 boleh ditambah kepada makanan. Gunakan pembuka tin sedia ada; beli berasingan jika perlu. Cukupkan ubat sendiri, bekalan telefon dan menu tiga hari.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Bajet RM200

Asas belian keluarga empat. Senarai belian ini berasingan, bukan tambahan kepada bakul sebelumnya.



× 9



× 2



× 3



× 6

Barang / pek	Bil.	Seunit	Jumlah
Air Lotus's 5.5L	9	RM4.99	RM44.91
Lampu AAA	2	RM7.90	RM15.80
Bateri AAA, pek 4	2	RM4.90	RM9.80
Fail A4	1	RM2.50	RM2.50
Pencuci tangan 500ml	1	RM4.00	RM4.00
Beg sampah M, pek 30	1	RM3.70	RM3.70
Hup Seng 428g	3	RM4.49	RM13.47
Ayam Brand tuna 150g	6	RM7.30	RM43.80
Lampu USB BL-513	1	RM14.90	RM14.90
Jumlah barang			**RM152.88**

Baki RM47.12

2 lampu AAA + 1 lampu USB

Apa yang sudah dibeli

Air 49.5L melepasi asas 48L untuk empat orang, 3 hari. Makanan yang dibeli masih perlu dipadankan dengan menu keluarga.

Baki RM47.12 untuk makanan, rawatan atau kuasa telefon. Guna pembuka tin serta kabel dan pengecas sedia ada. Jika perlu beli aksesori, tolak kosnya daripada baki ini.

Harga online · 4 Nov 2026 · Penghantaran berasingan. Semak harga rak sebelum bayar.

Bakul sama, keluarga berbeza.

RM100 nampak banyak bila dikira seorang. Bila empat orang berkongsi, air yang sama berkurang lebih cepat.

27.5L 5 botol dalam bakul RM100

2 orang × 3 hari

27.5 − 24 = +3.5L

Air asas cukup; lebihan 3.5L.

4 orang × 3 hari

27.5 − 48 = −20.5L

Masih kurang 20.5L daripada sasaran.

Naik taraf air untuk empat orang

Tambah 4 botol × RM4.99 = RM19.96. Jumlah air jadi 49.5L. Bakul RM100 tadi berjumlah RM91.63; selepas tambahan air, jumlah jadi RM111.59.

01

Semak makan dahulu

Buka stock rumah. Susun menu untuk setiap orang: pagi, tengah hari, malam dan makanan tambahan yang diperlukan.

02

Kira benda peribadi

Ubat sendiri, lampin, makanan bayi, keperluan haid dan haiwan peliharaan ikut pengguna sebenar.

03

Semak telefon

Kalau sudah ada power bank, uji dan cas. Jika perlu beli, tambah kos model yang sesuai serta kabelnya dalam bajet.

Sasaran air tadi tidak merangkumi semua kegunaan rumah. Jangan kurangkan air minum untuk cuba menampung mandi dan tandas. Rujuk bab air untuk pelan kegunaan berasingan.

Balik rumah, terus cuba.

Barang yang masih berbungkus belum tentu sedia digunakan. Buat empat perkara ni ketika rumah masih terang dan bekalan masih ada.

01 **Lampu menyala**

Pasang atau semak bateri mengikut arah +/−. Cuba semua suis. Letak satu lampu di tempat yang semua orang tahu.

02 **Barang muat & boleh buka**

Masukkan kertas ke dalam fail dan tutup pengancingnya. Cuba pembuka tin pada makanan yang nak dimakan hari itu.

03 **Stock boleh dicapai**

Simpan air dan makanan di tempat bersih, kering dan sesuai. Asingkan daripada bahan pencuci; semak tarikh dan arahan pada pek, kemudian gunakan yang perlu didahulukan.

04 **Semua orang tahu**

Tunjuk lokasi lampu, nombor penting dan beg keluarga. Jika satu barang rosak, simpan resit dan semak syarat pemulangan kedai.

Kalau barang contoh dah habis

Lampu: cari jenis bateri yang mudah dibeli, suis yang mudah guna dan arahan yang jelas.

Air: banding harga seliter dan jumlah liter. Tukar jenama masih perlu kira semula bilangan botol.

Makanan: pilih saiz pek yang boleh dihabiskan, ikut alahan, diet dan cara penyediaan keluarga.

Contoh tukar saiz botol

Sasaran 48L. Jika hanya botol 1.5L ada, 48 ÷ 1.5 = 32 botol. Harga satu botol × 32 ialah kos baharu. Jangan ganti “9 botol besar” dengan “9 botol kecil”.

Simpan resit bersama manual. Bila satu barang digunakan, tambah semula semasa membeli barang dapur. Stock lebih mudah dijaga bila ia sebahagian rutin rumah.

courserix.

FULLY MANAGED

Tak ada idea eBook? Kami buatkan dari zero.

eBook jenama anda sendiri, untuk anda jual.



01 PRODUK
Cadang niche & tajuk.
Siapkan eBook + branding.

02 WEBSITE
Sales page, checkout
& akses eBook.

03 MARKETING
1 tahun pengurusan.
3 content/minggu +
Facebook Ads.

RM2,500
Bayaran setup

SIAP 7–14 HARI
Selepas skop, akses & approval lengkap.

Fi bulanan: 10% jualan kasar **eBook**. Bajet iklan & kos pihak ketiga berasingan.

SIMULASI JUALAN BULANAN • HARGA CONTOH RM49

10 pembeli = RM490 | **50 = RM2,450** | **100 = RM4,900**

Jualan kasar sebelum fi & kos. Bukan jaminan atau untung bersih.

DM "NAK JOIN"

package.courserix.com