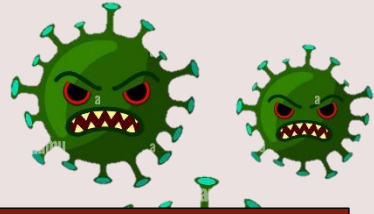




**HIDUP BERSAMA VIRUS**

*Fahami Tentang COVID-19*



Statistik menunjukkan 27,894 kes COVID-19 yang aktif setakat 31 December 2023. Terengganu telah menyumbang sebanyak 2,139 kes di mana kadar kes menaik sebanyak 84.2%. Oleh itu, langkah-langkah berjaga-jaga perlu diambil.

**Kenali Virus COVID-19**

- Disebabkan oleh "Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2" (**SARS-CoV-2**) virus
- Boleh menyebabkan **kerusakan** pelbagai organ terutamanya **paru-paru**
- Mudah **merebak**
- Sentiasa **bermutasi** dan boleh menghasilkan varian baharu yang **lebih ganas dan mudah merebak**

**Kumpulan Berisiko Mengalami Gejala Teruk**

Umur 60 tahun ke atas

Obes

Perokok

Golongan komorbid seperti penghidap diabetes, darah tinggi & kanser

**Tahap Jangkitan COVID-19**

- 1** Tidak bergejala
- 2** Gejala ringan
- 3** Bergejala ringan, ada radang paru-paru
- 4** Radang paru-paru yang memerlukan oksigen
- 5** Memerlukan rawatan intensif di ICU

**Cara Pencegahan**

- Kerap membasuh tangan
- Kekalkan penjarakan sosial
- Guna pelitup muka jika bergejala
- Elakkan tempat sesak

**PENCAPAIAN ZERO KEMALANGAN LTI**

SYARIKAT	NOVEMBER	HINGGA AKHIR BULAN TERAKHIR	TERKUMPUL
AIMS-GLOBAL GROUP	103,112	974,360	4,186,509
MSET GROUP	38,937	631,331	670,268



**HSE CALENDAR NOVEMBER 2023**

**BE A HERO, BE A DRUG ZERO**  
1.11.2023



**FIT TEST RESPIRATORY TRAINING (MSET & PDSC)**  
14.11.2023



**DRUGS AWARENESS CAMPAIGN AT AVSB**  
14.11.2023



**SHIP SHORE DRILL**  
15.11.2023



MONSOON CAMPAIGN 3.0 AISHAH AIMS CREW  
26.11.2023



CERAMAH PEMANDUAN SELAMAT KETIKA MUSIM HUJAN  
SEMPENA KEMPEN MONSOON 3.0 OLEH PSM ACADEMY  
30.11.2023



# CONGRATULATIONS BEST UCUA AWARD



NURIN SORFINA BINTI AHMAD KAMAL  
(AGMSB)

BEST ONSHORE



CHIEF OFFICER ZAMRI BIN MAMAT  
(AA2)

BEST OFFSHORE (AA)



DECK CADET MOHD AYADI SHAZWAN BIN  
JAMALUDIN (PL2)

BEST OFFSHORE (PL)

