



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

KEMAS

ABM/BC/MSS/2.2.3

ADOI, SAKIT PERUTKU



Edisi Kedua
2018

@Hak cipta terpelihara

Tiada mana-mana bahagian buku ini boleh diterbit semula, dicetak, disalin dan disiarkan bagi tujuan komersial dalam apa-apa bentuk sekali pun tanpa mendapat kebenaran secara bertulis daripada pemegang hak cipta.

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1 - 3, Blok E10,
Kompleks Kerajaan Parcel E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya.

SENARAI PENYUMBANG

- | | |
|---|---|
| 1. Azila Binti Azmi
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia | 9. Md Sabtuah Bin Mohd Royali
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 2. Sharifah Normala Binti Abd Mutalib
Bahagian Unit Prasekolah
Jabatan Kemajuan Masyarakat (Kemas)
Wilayah Persekutuan | 10. Aslina Mohamed Binti Yasin
Jabatan Kejururawatan,
Fakulti Perubatan, Pusat Perubatan
Universiti Kebangsaan Malaysia |
| 3. Nooriah Binti Abdul Kadir
Bahagian Unit Prasekolah
Jabatan Kemajuan Masyarakat (Kemas)
Wilayah Persekutuan | 11. Normawati Binti Yusoff
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 4. Nani Binti Menon
Jabatan Pembangunan Manusia Dan Pengajian
Keluarga
Fakulti Ekologi Manusia
Universiti Putra Malaysia | 12. Ruhil Hayaty Binti Mahfoz
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 5. Noor Akmar Binti Jais @ Mat Jaih
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
Kementerian Pendidikan Malaysia | 13. Mohd Azahar Bin Madar
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia |
| 6. Norainun Binti Ismail
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia | 14. Dr. Noor Syahidah Binti Hisamuddin
Bahagian Kesihatan Pergigian
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 7. Zahari Bin A Hasan
Bahagian Pembangunan Kurikulum
Kementerian Pendidikan Malaysia | 15. Che Wan Ibrahim Bin Che Wan Othman
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| 8. Nur Azli Yaacob Bin Ahmad Hanafiah
Bahagian Keselamatan Dan Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia | 16. Shakirah Binti Samsudin
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |
| | 17. Erni Hafiza Binti Zakaria
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia |

**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
MENGUCAPKAN TERIMA KASIH ATAS SUMBANGAN
DALAM MENERBITKAN BUKU INI.**

**Amin tinggal di Taman
Bahagia bersama keluarganya.
Setiap hari Selasa, dia suka
ke pasar malam dekat
dengan rumahnya.**



Hari itu, Amin dan abangnya
pergi ke pasar malam
untuk membeli makanan
kesukaan mereka.



Mereka beli ayam goreng,
nuget, bebola sotong,
burger dan air jagung.



Di rumah, mereka makan makanan yang dibeli. Air jagung yang diminum terasa masam, tapi Amin tetap minum sampai habis kerana haus.



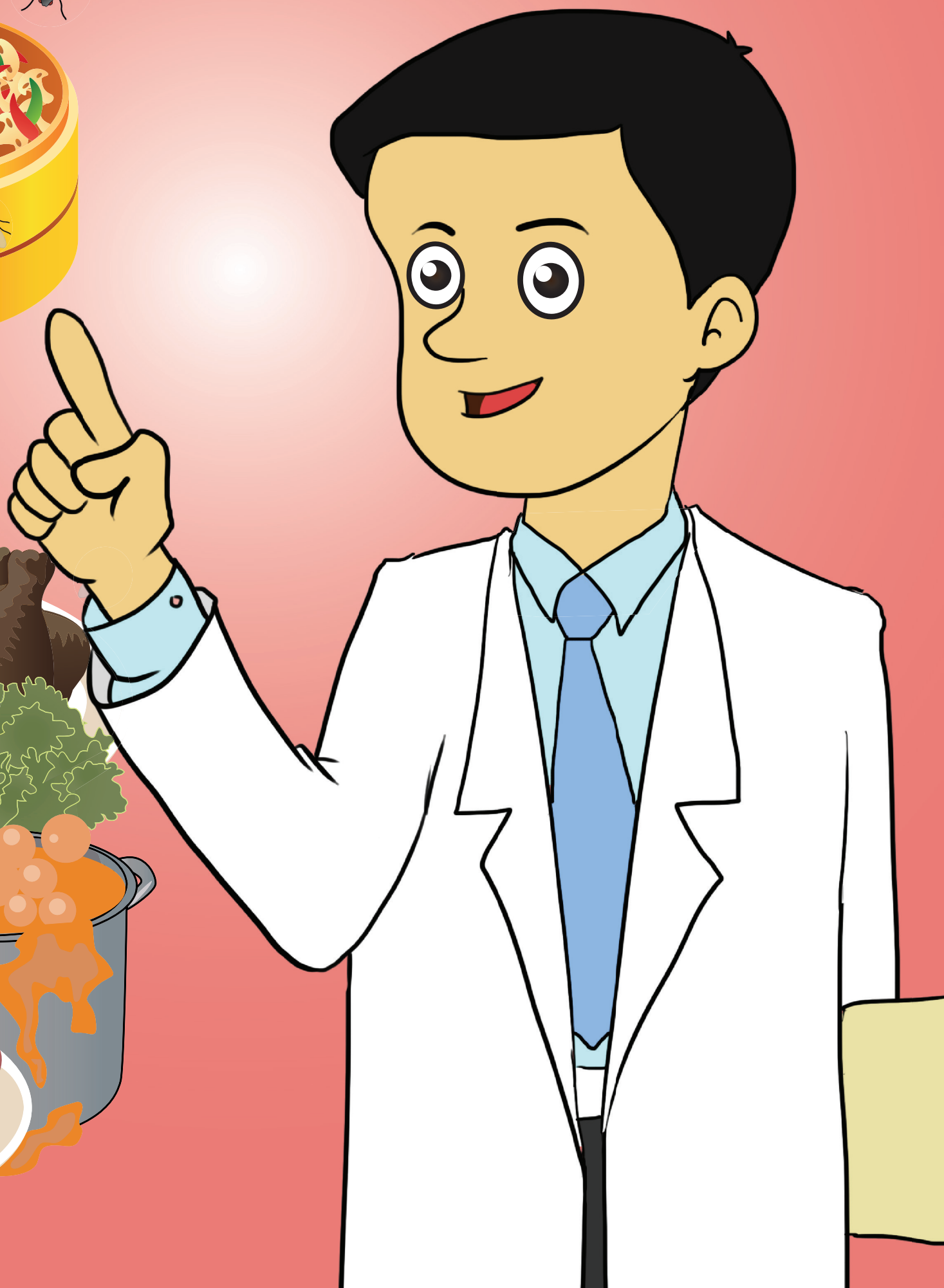
**Malam itu, Amin menangis
sakit perut. Dia cirit–birit
dan muntah banyak kali.**



**Ibu dan ayah Amin bawa
Amin ke hospital. Amin didapati
keracunan makanan.**



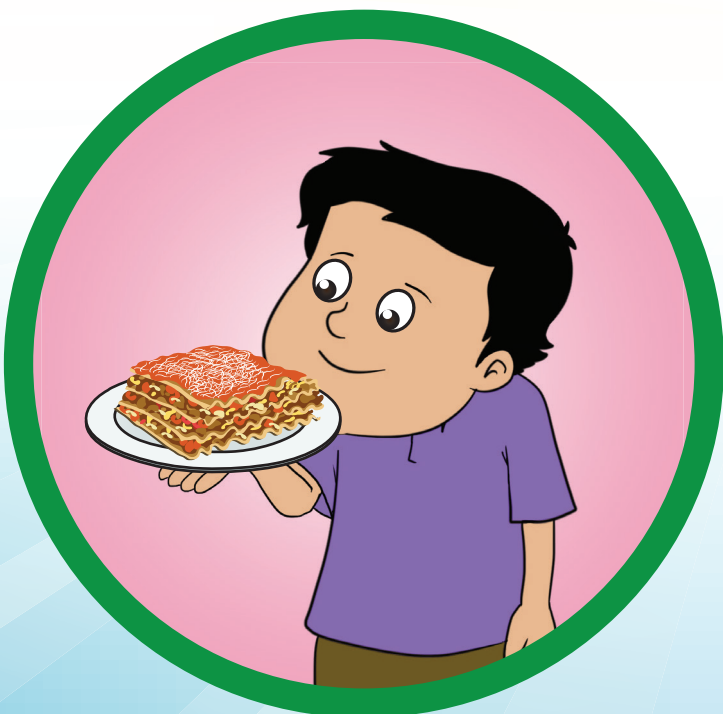
**Kata doktor, mungkin air
yang digunakan tidak dimasak.
Makanan dan minuman yang
tidak dimasak dengan baik, tidak
ditutup dan telah lama dimasak
mungkin ada kuman.**



Pesanan dokter, sebelum makan atau minum kita perlu : Lihat, Hidu dan Rasa.



Lihat :
Jangan makan jika
makanan berbuih
atau berubah warna



Hidu :
Jangan makan jika
makanan sudah
berbau

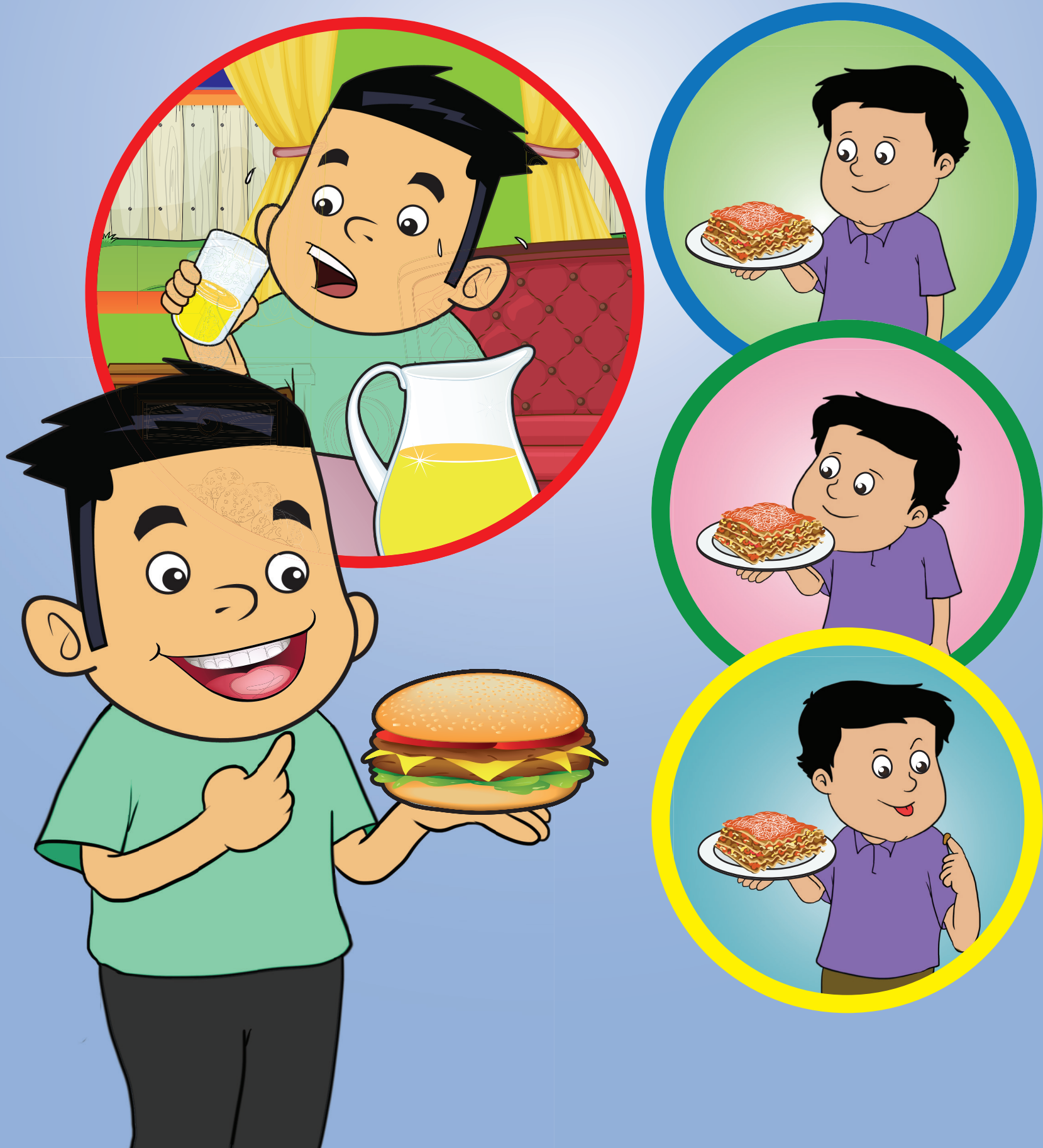


Rasa :
Jangan makan jika
rasanya telah bertukar
masam/berubah rasa

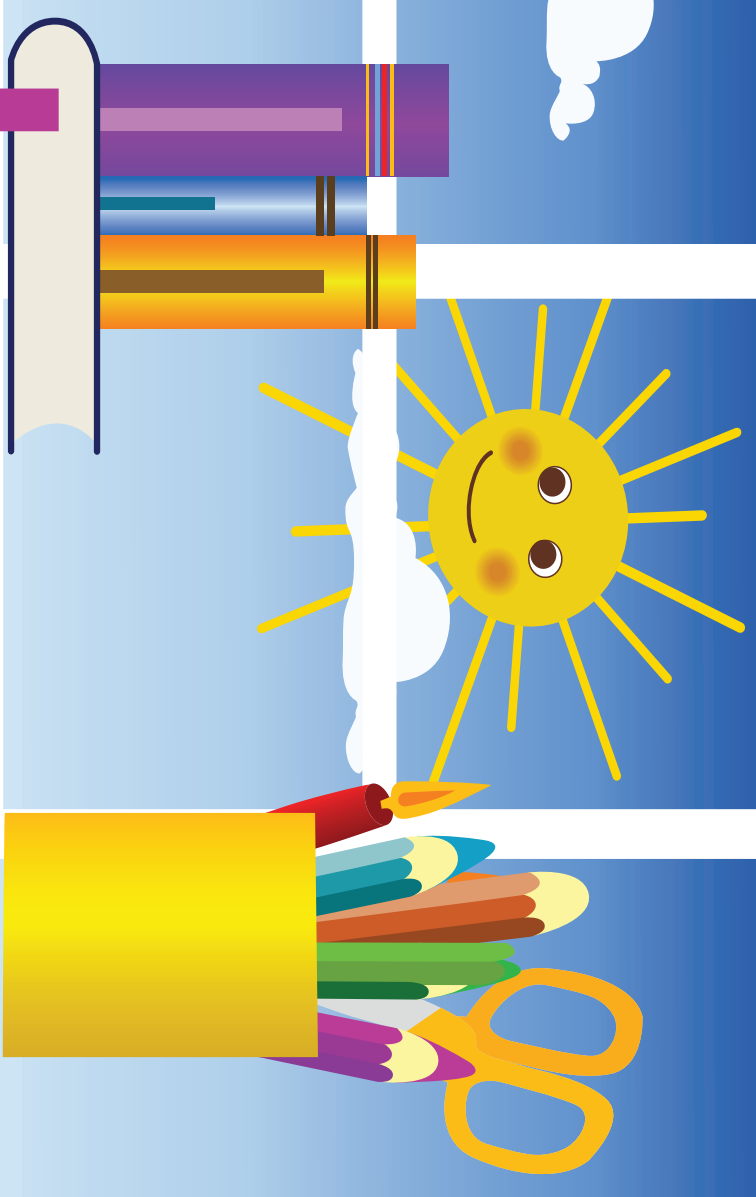
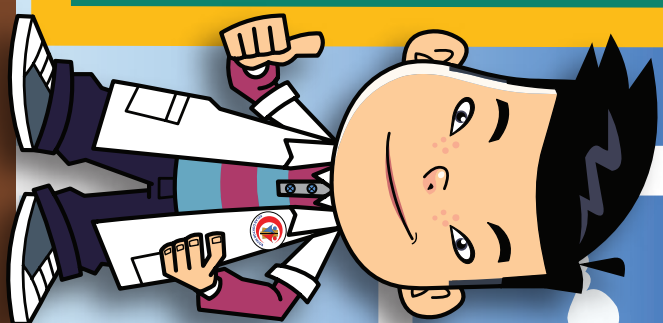
**Sejak itu, Amin akan Lihat,
Hidu dan Rasa sebelum
makan atau minum.**



Moral :
Jangkitan kuman pada
makanan boleh dielakkan jika
makanan ditutup, dimasak
dengan baik dan tidak
dibiarkan lama selepas
dimasak. Amalkan
Lihat, Hidu dan Rasa.



7 Langkah Mencuci Tangan



Langkah 1

Basuh tangan dengan air dan sabun secukupnya



Langkah 2

Gosok tapak tangan



Langkah 3

Gosok setiap jari dan celah jari



Langkah 4

Gosok kuku di tapak tangan



Langkah 5

Gosok kedua-dua belakang tangan



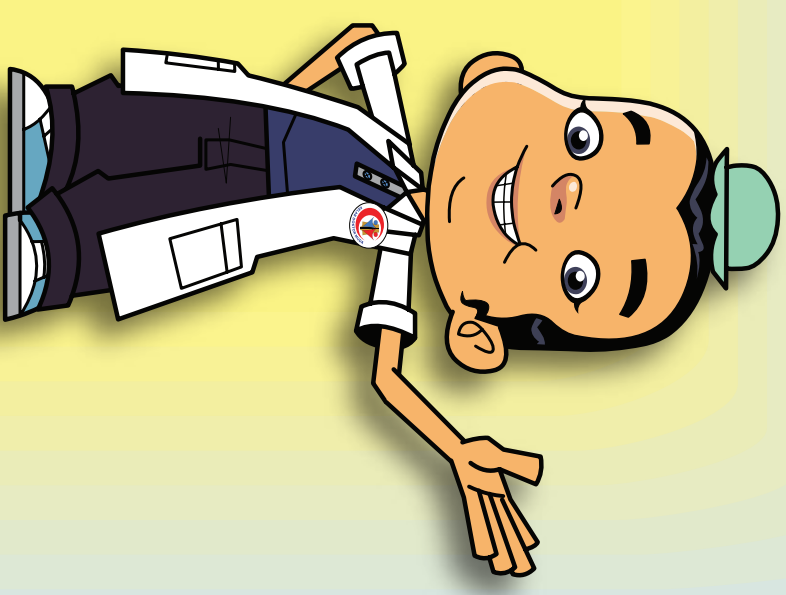
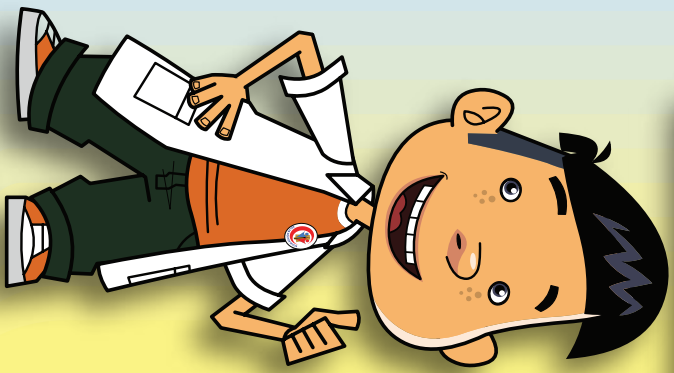
Langkah 6

Basuh dengan air bersih secukupnya



Langkah 7

Keringkan tangan dengan kain bersih



Kementerian Kesihatan
Malaysia



Laman Web : www.drmuda.gov.my

f : KelabDoktorMuda

NOTA