

# BULETIN

BILIK GERAKAN COVID-19 HCTM

06 Mei 2020



Vol. (9) 2020



**COVID-19**

## TERAPI MINDA

*Sesi-sesi ini bertujuan untuk menguatkan lagi daya ketahanan mental serta fizikal petugas-petugas Bilik Gerakan COVID-19 HCTM.*

eISSN 2716-6368



9 772716 636002

TERBITAN :  
Hospital Canselor Tuanku Muhriz UKM  
Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000  
Cheras, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur



TELEFON : 0391454949/4959  
EMAIL : [cprchctm@ppukm.ukm.edu.my](mailto:cprchctm@ppukm.ukm.edu.my)

# KEKAL SIHAT DI RUMAH

01



03



05



07



09



02



04



06



08



10



<https://youtu.be/uQR07Rn607E>

## SOKONGAN PSIKOLOGI DI BILIK GERAKAN COVID-19 HCTM

Semenjak Bilik Gerakan Covid-19 HCTM ditubuhkan, ramai petugas daripada kalangan kakitangan HCTM telah menawar diri bertugas secara sukarela bagi menggerakkan Bilik Gerakan Covid-19 HCTM. Petugas-petugas Bilik Gerakan COVID-19 ini terdiri daripada Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Pakar Mikrobiologi, pegawai-pegawai perubatan, para jururawat, Pegawai Sains serta Pegawai Pembangunan Masyarakat dan Juruteknologi Makmal Perubatan. Kesemua petugas ini bekerjasama menggembelng tenaga untuk memastikan kelangsungan Bilik Gerakan COVID-19 yang beroperasi 7 hari seminggu. Laporan-laporan penting kepada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Pejabat Kesihatan Daerah, serta Polis Diraja Malaysia (PDRM) harus dihantar setiap hari dan ini sememangnya memerlukan usaha keras daripada semua petugas.

Menyedari hakikat ini, Jabatan Psikiatri HCTM telah berbesar hati menawarkan perkhidmatan terapi minda dan juga terapi fizikal kepada petugas Bilik Gerakan COVID-19. Perkhidmatan ini amat penting untuk memastikan kesihatan mental setiap petugas terjaga. Doktor-doktor daripada Jabatan Psikiatri HCTM akan ke Bilik Gerakan COVID-19 pada setiap hari Selasa dan Jumaat petang untuk menjalankan sesi-sesi tersebut. Sesi yang diadakan pada jam 4 petang berlangsung selama 30minit dan aktiviti-aktiviti seperti senaman dan regangan juga dibuat. Sesi-sesi ini bertujuan untuk menguatkan lagi daya ketahanan mental serta fizikal petugas-petugas Bilik Gerakan COVID-19 HCTM.

Petugas-petugas Bilik Gerakan amat berterima kasih kepada Jabatan Psikiatri HCTM kerana sesi-sesi tersebut telah memberikan impak yang positif kepada mereka tatkala menghadapi tekanan menjalankan tugas. Diharapkan agar usaha daripada Jabatan Psikiatri HCTM ini akan diteruskan lagi sehingga berakhirnya pandemik COVID-19. Semoga rakyat Malaysia, khususnya warga HCTM dapat menghadapi tempoh yang sukar ini dengan mengamalkan langkah-langkah yang dapat memelihara kesihatan mental masing-masing. Sila dapatkan sokongan sekiranya anda mempunyai sebarang masalah.

<https://www.tabah.my>



**PENAUNG**

Prof. Dato' Dr Hanafiah Harunarashid

**KETUA PENGARANG**

Prof Madya Dr Mohd Rohaizat Hassan

**KETUA EDITOR**

Dr. Petrick @ Ramesh A/L K Periyasamy

**PENGARANG**

Prof Madya Dr Azmawati Mohammed Naww

Prof Madya Dr Rozita Hod

Prof Madya Dr Azimatun Noor Aizuddin

Prof Madya Dr Norfazilah Ahmad

Prof. Madya Dr. Asrul Abdul Wahab

Prof. Madya Dr. Tzar Mohd Nizam Khaithir

Dr. Sharifah Azura Salleh

Dr. Najma Kori

Dr. Faiz Daud

**PENULIS / PENYUMBANG BAHAN**

Mohd Afiq Arifin

Sazman Wahab

Mohd Firdaus Habib

Mohd Rizam Abd Rahman

Azman Ariff

Fadly Syah Arsad

Mohd Izzar Anwari Abdul Khani

Muhammad Hilmi Mahmud

Puteri Sofia Nadira

Ariff Azfarahim Ibrahim

Rumaizah Mohd Nordin

Ummi Mirza Baharudin

Normaslina Mustaza

Intan Kartina A Karim

Juliana Mansor

Thivyadharshini A/P Uvaraju

Norayuni Mohd Ismail

Khairul Hazdi Yusof

Izyani Bahari

Zurina Mohamad Saleh

Mohd Fazy Nizam Bin Raahdi

Nor Zarina Zainal Abidin

Noor Azlin Muhammad Hanapi

Norzehan Fatimah Mohd Ali

**JURUGAMBAR**

Mohd Afiq Arifin

Roslil Nasir JMP

**GRAFIK**

Mohd Firdaus Habib

Sazman Wahab

**PERCETAKAN**

Mohd Rizam Abd Rahman

**PENGEDARAN**

Khairul Hazdi Yusof

## LATIHAN PEGAWAI PERUBATAN BARU DI BILIK GERAKAN



Pihak Penyelaras Bilik Gerakan Covid-19 HCTM merakamkan setinggi penghargaan kepada semua pegawai perubatan Jabatan Perubatan Keluarga dan pelajar siswazah Jabatan Kesihatan Masyarakat yang telah bertugas sepanjang tempoh PKP di Bilik Gerakan. Jasamu tetap dikenang.

Ucapan selamat datang kepada pegawai perubatan baru ke Bilik Gerakan COVID-19 HCTM yang telah memulakan tugas pada 22 April 2020. Sesi penyampaian taklimat serta serah tugas telah disempurnakan oleh Prof. Madya Dr. Azimatun.



### Sekalung Penghargaan kepada Penyelaras Bilik Gerakan COVID-19 HCTM atas perantukan sebagai KETUA JABATAN JKM

