



**Kami doakan agar warga petugas barisan hadapan kita sentiasa dilindungi dan dipermudahkan tugas mereka setiap hari.**

**Andalah **WIRA** dan **WIRAWATI** negara.**

**Terima kasih kerana berkhidmat untuk negara.**

**Kami hargai pengorbanan anda.**



# SIDANG PENGARANG



## **PENASIHAT**

**YBhg Dato' Haji Baharin Bin Dato'Abdul Hamid**

## **KETUA EDITOR**

**Mohd Azhan Bin Abdullah**

## **EDITOR / REKA BENTUK**

**Egbert Adolf Naintin**

**Reeta Francis**

**Norhayati Binti Ibrahim**

**Muhammad Zulhafeez Bin Shaidin**

## **URUS SETIA**

**Sharifah Taherah Binti Shabbir Ahmad**

**Siti Norparlila Binti Sidek**

## **Unit Korporat**

**Ibu Pejabat Jabatan Laut Malaysia, Peti Surat 12,**

**Jalan Limbungan, 42007 Pelabuhan Klang, Selangor**

**Fax: 603-31685289**

**Telefon: 603-33467620**



[jabatanlaut](#)



[@lautmy](#)



[JabatanLautMalaysia](#)

**Like & Share**

# AKTIVITI JABATAN LAUT MALAYSIA

PELAKSANAAN  
PERKHIDMATAN  
NYAHCEMAR  
(COVID-19) DI  
BANGUNAN IBU  
PEJABAT LAUT,  
BANGUNAN VTS  
DAN  
BANGUNAN LDA

03-04  
APRIL  
2020



## POSITIVE WORDS

05  
APRIL  
2020



Always End the  
Day with a Positive  
Thought.

No Matter How Hard  
Things Were,  
Tomorrow's a Fresh  
Opportunity  
to Make it Better.

## OPERASI NYAHCEMAR COVID19 DI IBU PEJABAT LAUT WILAYAH SELATAN

Operasi dijayakan oleh 10 orang kakitangan Jabatan Kesihatan Negeri Johor, Kementerian Kesihatan Negeri Johor yang turut disertai seramai 4 orang pegawai dan kakitangan Jabatan Laut Malaysia. 4 buah lokasi nyahcemar telah dilakukan iaitu pos pengawal di pintu masuk Jabatan, surau Assakinah, tandas dan kawasan persekitaran Dewan Shahbandar, lobi utama dan aras bawah Komplek Bangunan Pentadbiran, pos pengawal Jeti Jabatan dan jeti pontoon serta bot dan kapal jabatan.



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

# AKTIVITI-AKTIVITI

## LAWATAN TIMBALAN MENTERI PENGANGKUTAN KE JLM



16  
APRIL  
2020

Lawatan program YB Timbalan Menteri Pengangkutan Malaysia, Tn Hj Hasbi Bin Hj Habibollah ke Jabatan Laut Malaysia pada 16 April 2020. Lawatan ini diadakan dengan mengambil kira Perintah Kawalan Pergerakan yang mementingkan "*social distancing*" semasa program lawatan dilaksanakan.

## OPERASI NYAHCEMAR COVID19 DI PEJABAT LAUT TANJUNG BELUNGKOR DAN TERMINAL PENUMPANG TANJUNG BELUNGKOR

12 & 20  
APRIL  
2020

Operasi telah dijalankan oleh Jabatan Laut dengan kerjasama Jabatan Bomba dan Penyelamat dari Balai Bomba Sabana Cove, Daerah Kota Tinggi. Ia dijayakan seramai 8 kakitangan Jabatan masing-masing. Pejabat Laut Tanjung Belungkor termasuk keseluruhan bangunan terminal penumpang tersebut telah di nyahcemar antaranya kafeteria, balai ketibaan dan pelepasan penumpang, kaunter tiket, ruang menunggu dan juga jeti penumpang.



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

# AKTIVITI-AKTIVITI

28 APRIL 2020

Terminal Feri Penumpang Kuah, Langkawi - Pergerakan pelajar Institusi Pengajian Tinggi (IPT) pulang ke Langkawi telah bermula Selasa, 28 April 2020. Semua Prosedur Operasi Standard (SOP) di kedua-dua Terminal Feri Penumpang adalah mengikut SOP Kementerian Kesihatan Malaysia.

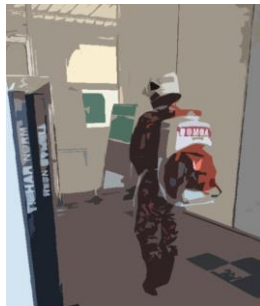


Kumpulan 19 pelajar IPT ini terdiri daripada :

- 1 UPM - 3 orang
- 2 UiTM - 7 orang
- 3 UKM - 3 orang
- 4 UM - 2 orang
- 5 Politeknik - 1 orang
- 6 UIA - 3 orang

29 APRIL 2020

Terminal CIQ Kuala Perlis - Kerja-Kerja Sanitasi Pandemik COVID-19 dijalankan oleh Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia sebagai satu usaha mencegah penularan pandemik itu di Kuala Perlis.



Every positive thought is a silent prayer which will change your life.

*Bryant McGill*



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

# Doa Dipermudahkan Segala Urusan

**Ya Allah, tidak ada yang mudah,  
kecuali Engkau yang buat mudah.**

**Dan Engkau yang menjadikan segala  
kesedihan (dan juga kesulitan).**

**Jika Engkau kehendaki, pasti akan  
menjadi mudah**

# RAMADHAN

adalah bulan yang Allah  
wajibkan kalian untuk berpuasa,  
dan aku telah mensunnahkan  
kaum muslimin untuk  
solat malam di dalamnya,  
maka barangsiapa berpuasa  
dengan penuh keimanan  
dan mengharap pahala,  
nescaya dosa-dosanya  
akan keluar (darinya)  
bagaikan hari ketika ia  
baru dilahirkan ibunya.

[HR AHMAD]





## Terima Kasih Kepada Barisan Hadapan Negara

“ Kami doakan agar warga petugas barisan hadapan kita sentiasa dilindungi dan dipermudahkan tugas mereka setiap hari. Andalah WIRA dan WIRAWATI negara. Terima kasih kerana berkhidmat untuk negara. Kami hargai pengorbanan anda. ”

KEEP  
CALM  
AND  
STAY AT  
HOME

#COVID19  
#MovementControlOrder  
#PerintahKawalanPergerakan  
#KitaMestiMenang



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

## COVID-19: SITUASI TERKINI

SETAKAT 30 APRIL 2020



### Kematian: 2

#### KES #4657

- Lelaki tempatan, 64 tahun
- Penyakit kronik
- Mempunyai sejarah kontak rapat kes positif COVID-19 (4,476) daripada kluster pesakit dalam siasatan (PUI) Bali
- Dirawat di Hospital Tengku Ampuan Afzan, Pahang pada 12 April
- Meninggal dunia 29 April

#### KES #5282

- Lelaki tempatan, 72 tahun
- Penyakit kronik
- Dirawat di Hospital Umum Sarawak pada 16 April
- Meninggal dunia 30 April



| JUMLAH KES   | KES BAHARU                   | DISCAJ             | KEMATIAN BAHARU |
|--------------|------------------------------|--------------------|-----------------|
| <b>6,002</b> | <b>57</b><br>(25 kes import) | <b>84</b>          | <b>2</b>        |
| KES AKTIF    | DIRAWAT DI UNIT RAWATAN RAPI | DISCAJ KESELURUHAN | JUMLAH KEMATIAN |
| <b>1,729</b> | <b>36</b>                    | <b>4,171</b>       | <b>102</b>      |

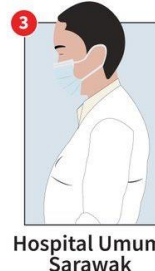
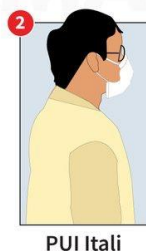


### STATUS KESIAPSIAGAAN & RESPON MEMBENDUNG COVID-19 DI SARAWAK

- 18** hospital saringan
- 5** pusat kuarantin & rawatan risiko rendah
- 4** makmal ujian pengesanan

- 4** hospital Pusat Rawatan COVID-19 :
  - Hospital Umum Sarawak
  - Hospital Miri
  - Hospital Bintulu
  - Hospital Sibu

### STATUS TERKINI KLUSTER COVID-19 DI SARAWAK



|                      | 1   | 2  | 3  |
|----------------------|-----|----|----|
| Kes baharu           | 1   |    | 2  |
| Jumlah kes           | 176 | 63 | 56 |
| Discaj               | 86  | 26 | 35 |
| Dirawat di hospital  | 85  | 31 | 21 |
| Di Unit Rawatan Rapi | 2   | 1  |    |
| Kematian             | 3   | 5  |    |

Sumber: Kementerian Kesihatan

Diterbitkan : 30 April 2020  
Infografik Bernama



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share



## Lirik Lagu “Kita Jaga Kita”



Ini pesanan untuk semua  
Bukalah hati bukalah mata  
Ini pesanan untuk semua  
Untuk elakkan dari corona

Wahai kawan kawan mari kita beri  
kerjasama  
Bangkit wahai rakyat, marilah jaga  
Malaysia  
Kita perangi corona janganlah kita  
terleka  
Kesilapan ini bakal menjadi bahaya

Bila sorang sakit kena hati hati  
Sakit dia bukan sakit sendiri  
Covid-19 ini mudah dijangkiti  
Penyakit ini tak mudah untuk dihenti

Mengerti  
Kita mesti dengar arahan diberi  
Kita mesti hentikan penyakit ini  
Beri kerjasama jangan penting diri

Oh perintah kawalan, kawalan  
pergerakan  
Jadi tolonglah pesan, aku tolong ingatkan  
Duduk saja di rumah, duduk dengan  
keluarga  
Ataupun kawan kawan, oh kita jaga kita

Oh rajinlah kau kerap cuci tangan  
Ada barang diperlukan  
Biar sorang je dapatkan

Ini pesanan untuk semua  
Bukalah hati bukalah mata  
Ini pesanan untuk semua  
Untuk elakkan dari corona  
Penyakit ini tumpas pabila kita kerjasama  
Bangkit wahai kawan kita perangi corona  
Polis askar doktor misi semua dah jaga  
negara  
Just stay at your home guys kita jaga kita

Oh virus di serata  
Jangan buat taktahu  
Jangan kau buat gila  
Semua pun kau sapu

Dah mayat berterabur  
Kau masih takmengerti  
Sampai kena sendiri  
Baru nak takut mati

Biar kau buta mata  
Jangan diminta maut  
Maut tak kenal siapa  
Nanti kau kecut perut

Biar harta tak mewah  
Asalkan tak merungut  
Diam saja dirumah  
Buat apa yang patut

Lagu asal: Sakit oleh Zynakal





# SUP AYAM SIHAT

## Ramuan

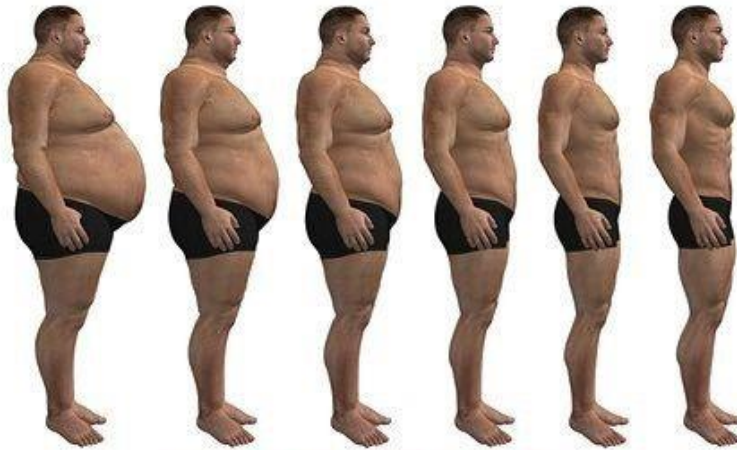
- 2 keping bahagian dada ayam tanpa kulit, dipotong kecil
- 1 uncang sup bunjut Adabi
- 3 biji kentang tanpa kulit
- 3 inci halia diketuk
- 1 camca besar campuran bawang merah dan putih goreng
- 1 biji bawang besar saiz kecil dipotong 4
- 4 batang cili padi
- 3 ulas bawang putih diketuk
- 1 helai daun pandan disimpul
- 1/2 camca teh serbuk lada sulah
- 1 1/2 liter air
- 1 camca besar garam gunung Saji
- Bahan hiasan-hirisan lemon, daun sup dan bawang goreng

## Langkah

- 1 Siapkan bahan-bahannya.



- 2 Campurkan kesemua bahan-bahan kecuali garam gunung Saji ke dalam periuk, rebus hingga menggelegak. Masukkan garam gunung Saji. Masak hingga ayam masak sepenuhnya dan ubi kentang empuk. Seimbangkan rasa, tutup api.
- 3 Masukkan sup ayam ke dalam mangkuk hidangan, hiasi dengan daun sup, bawang goreng dan hirisan lemon. Sup Ayam Sihat siap untuk dinikmati.

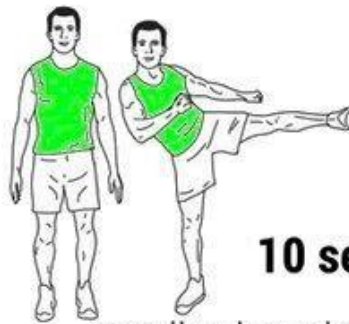


## HOME **FAT BURNING** WORKOUT



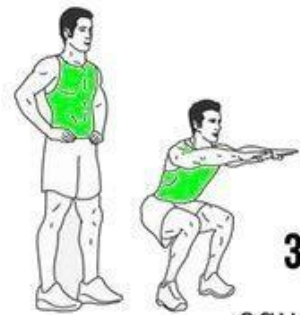
**20 sec**

jumping jacks



**10 sec**

standing leg raises  
side-to-side



**30 SEC**

squats



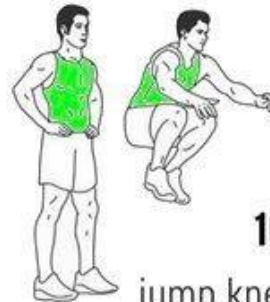
**20 sec**

high knees



**10 sec**

climbers



**10 SEC**

jump knee tucks

**1 MINUTE REST BETWEEN ROUNDS**