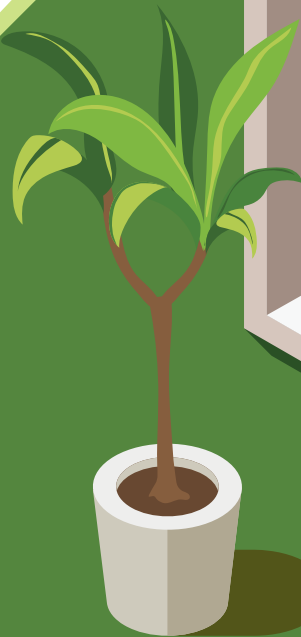




KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA
JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN

PANDUAN

KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN BAGI PELAKSANAAN ATURAN KERJA FLEKSIBEL (AKF) 2026





KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA
JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN

PANDUAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN BAGI PELAKSANAAN ATURAN KERJA FLEKSIBEL (AKF) 2026

HAK CIPTA
Cetakan Pertama

Panduan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Bagi Pelaksanaan Aturan Kerja Fleksibel (AKF) 2026

Hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau digunakan dalam apa-apa bentuk atau kaedah, sama ada secara elektronik atau mekanikal, termasuklah salinan fotokopi atau hantaran internet atau intranet, tanpa izin bertulis terlebih dahulu, melainkan dinyatakan sebaliknya, atau diperlukan dalam konteks pelaksanaannya.

Penerbit

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia
(Kementerian Sumber Manusia) Aras 1, 3, 4 dan 5,
Blok Setia Perkasa 4,
Kompleks Setia Perkasa,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62530 Putrajaya



ISI KANDUNGAN

	Perkara	Muka Surat
	PRAKATA	i
	PENGHARGAAN	ii
1	Pengenalan	1
	1.1 Skop Pemakaian	2
	1.2 Objektif	2
	1.3 Faedah Pelaksanaan AKF	2
2	Tanggungjawab Majikan Terhadap KKP Bagi Pelaksanaan AKF	4
3	Tanggungjawab Pekerja Terhadap KKP Semasa Pelaksanaan AKF	6
4	Pentaksiran Risiko KKP Bagi Pelaksanaan AKF	8
5	Bibliografi	11
6	Lampiran	
	Lampiran 1a: Persekitaran yang kondusif tanpa risiko kepada diri sendiri dan orang lain	12
	Lampiran 1b: Susun atur ruang kerja sesuai dan selesa	13
	Lampiran 1c: Ruang kerja di rumah	14
	Lampiran 1d: Kekal sejahtera dari segi mental atau keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi (<i>work-life balance</i>)	15
	Lampiran 2: Carta Alir Pentaksiran Risiko KKP Bagi Pelaksanaan AKF	16
	Lampiran 3: Contoh Pentaksiran Risiko KKP Bagi Pelaksanaan AKF	17

PRAKATA

Panduan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Bagi Pelaksanaan Aturan Kerja Fleksibel (AKF) ini dibangunkan berdasarkan peruntukan Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 [Akta 514] sebagai panduan kepada semua majikan dan pekerja di Malaysia yang melaksanakan AKF.

Di Malaysia, pelaksanaan “bekerja dari rumah” (BDR) yang merupakan salah satu komponen dalam AKF, telah dilaksanakan sebagai kaedah alternatif cara bekerja baharu semenjak penularan wabak COVID-19 bermula 18 Mac 2020, untuk meminimumkan kontak dalam kalangan pekerja bagi mencegah penularan wabak tersebut terutamanya di persekitaran tempat kerja.

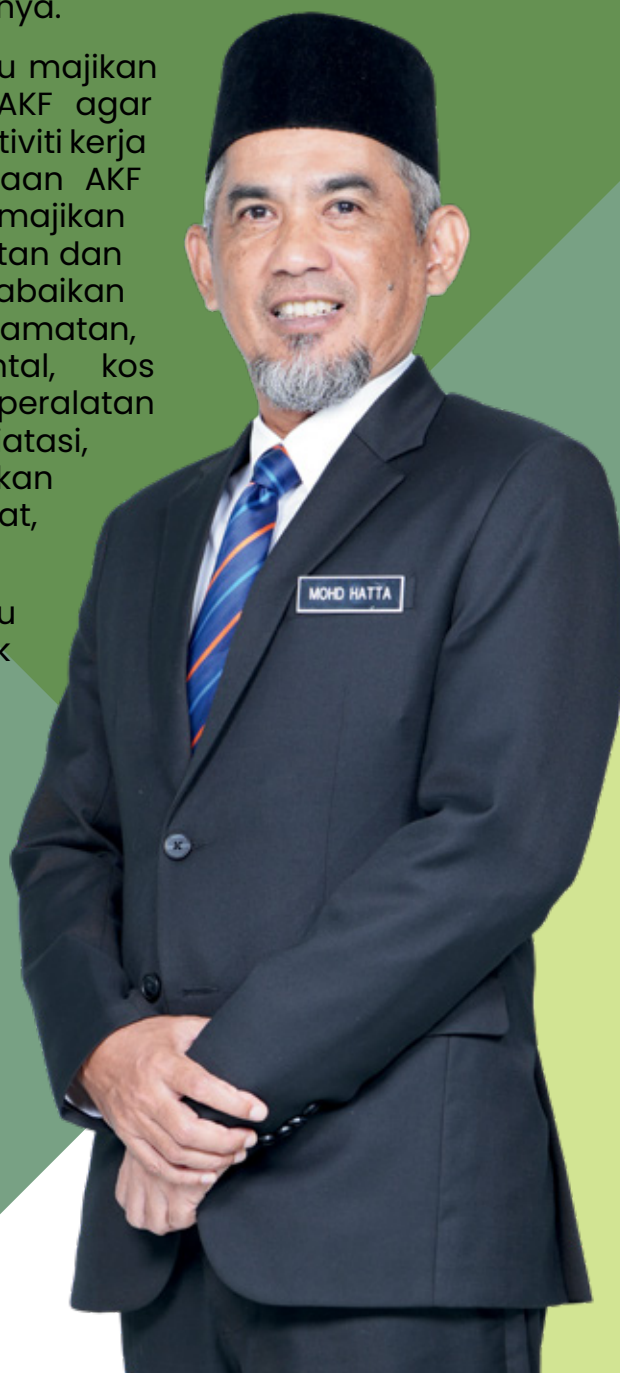
Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP) di bawah Kementerian Sumber Manusia (KESUMA) mengambil inisiatif untuk membangunkan panduan ini sebagai rujukan kepada majikan dan pekerja yang melaksanakan AKF bagi mengawal risiko terhadap keselamatan dan kesihatan pekerjaan (KKP) khususnya.

Panduan ini diharap dapat membantu majikan dan pekerja yang melaksanakan AKF agar dapat meneruskan kesinambungan aktiviti kerja secara selamat dan sihat. Pelaksanaan AKF membawa manfaat besar kepada majikan dan pekerja, tetapi cabaran keselamatan dan kesihatan pekerjaan tidak boleh diabaikan seperti isu pematuhan prosedur keselamatan, risiko ergonomik, kesihatan mental, kos pelaksanaan, dan akses kepada peralatan yang sesuai. Jika isu KKP ini dapat diatasi, majikan dan pekerja dapat mewujudkan persekitaran kerja yang lebih selamat, sihat, dan produktif.

Panduan ini diharap dapat membantu pihak majikan dan pekerja untuk melaksanakan AKF secara teratur dan berkesan. Jabatan juga berharap agar panduan ini dapat memastikan pengurusan AKF yang dilaksanakan oleh pihak majikan selaras dengan kehendak undang-undang.

Ir. Haji Mohd Hatta bin Zakaria
Ketua Pengarah
Jabatan Keselamatan dan
Kesihatan Pekerjaan Malaysia

2026



PENGHARGAAN

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan ingin merakamkan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Jawatankuasa Penggubalan Panduan ini atas sumbangan mereka dalam penyediaan **Panduan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Bagi Pelaksanaan Aturan Kerja Fleksibel (AKF) 2026**.

JAWATANKUASA PENGGUBALAN PANDUAN:

1. Dr. Rabaayah binti Daud
2. Hajah Noor Azurah binti Haji Abd Rahman
3. Dr. Zainul Azereen bin Zaini
4. Norsalnita binti Md Noor
5. Ir. Ts. Dr. Wesley Anak Lock Sulen
6. Azhan bin Ab. Majid
7. Noor Zarith Ifah binti Jasmani
8. Hajah Azreen Shazwani binti Omar
9. Wan Ahmad Jaziila bin Wan Hassan
10. Siti Nor Nadirah binti Mohamad
11. Mohd Faizal bin Mohd Hatta
12. Musna binti Rappe

1. PENGENALAN



Pelaksanaan Aturan Kerja Fleksibel (AKF) adalah selaras dengan seksyen 60P dan 60Q Akta Kerja 1955 [Akta 265], sebagaimana digariskan oleh Garis Panduan Pelaksanaan Aturan Kerja Fleksibel 2024 yang dikeluarkan oleh Kementerian Sumber Manusia (KESUMA) melalui Jabatan Tenaga Kerja Semenanjung Malaysia (JTKSM). Dalam melaksanakan AKF, majikan dan pekerja hendaklah

mematuhi aspek keselamatan dan kesihatan pekerjaan (KKP) bagi memastikan kesejahteraan di tempat kerja.

AKF ini boleh dilaksanakan seperti berikut:

- i. tempat kerja fleksibel (contoh: bekerja dari rumah atau mana-mana lokasi lain);
- ii. hari bekerja fleksibel;
- iii. waktu kerja fleksibel; atau
- iv. gabungan mana-mana kombinasi AKF.

Walaupun fleksibiliti ini membawa banyak manfaat, aspek KKP hendaklah diambil kira oleh majikan dan pekerja dalam melaksanakan AKF bagi memastikan keselamatan, kesihatan dan kesejahteraan pekerja serta keperluan pematuhan terhadap undang-undang. Menurut seksyen 15, Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, 1994 [Akta 514] -

“adalah menjadi kewajipan tiap-tiap majikan untuk memastikan, setakat yang praktik, keselamatan, kesihatan dan kebajikan semasa bekerja semua pekerjaanya”

Majikan hendaklah bertanggungjawab terhadap keselamatan, kesihatan dan kebajikan pekerja mereka yang sedang bekerja walaupun kerja berkenaan dilaksanakan secara AKF. Manakala, seksyen 24 Akta 514 menyatakan -

“pekerja perlu bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kesihatan dirinya dan orang lain yang mungkin terjejas oleh tindakan atau peninggalannya semasa bekerja”

Pekerja juga bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kesihatannya dan orang lain yang mungkin terjejas ketika melaksanakan tugasnya walaupun secara AKF.

Sejajar dengan pelaksanaan AKF, banyak isu baharu KKP perlu diuruskan oleh

majikan dan pekerja. Antara isu-isu KKP bagi pelaksanaan AKF ini adalah seperti isu ergonomik, keselamatan fizikal, kesihatan mental, tekanan kerja dan lain-lain.

Pelaksanaan AKF juga menimbulkan pelbagai cabaran dari sudut majikan dan pekerja. Majikan menghadapi kesukaran menyelia pematuhan KKP oleh pekerja, penyediaan peralatan dan latihan KKP tambahan, serta berdepan kekangan dalam menyediakan sokongan kesihatan mental.

Bagi pekerja pula, antara cabaran yang dihadapi adalah ruang kerja yang tidak selamat seperti susun atur yang tidak ergonomik di lokasi selain pejabat, tekanan mental akibat ketidakseimbangan kerja dan kehidupan peribadi, serta kesukaran mengurus masa rehat dan aktiviti fizikal.

Komunikasi dan penyeliaan yang berkesan antara kedua-dua pihak iaitu majikan dan pekerja adalah penting bagi memastikan keselamatan, kesihatan dan kesejahteraan semasa pelaksanaan AKF. Panduan KKP Bagi Pelaksanaan AKF dibangunkan sebagai rujukan kepada majikan dan pekerja untuk menguruskan KKP dalam melaksanakan AKF.

1.1 Skop Pemakaian

- a. Panduan KKP Bagi Pelaksanaan AKF ini boleh menjadi rujukan kepada mana-mana majikan dan pekerja yang melaksanakan AKF di semua tempat kerja yang tertakluk di bawah Akta 514.
- b. Walaubagaimanapun, panduan ini juga terpakai untuk majikan dan pekerja yang melaksanakan AKF, dengan arahan majikan itu sendiri, dan bukan daripada permohonan pekerja. Bagi kes ini, perkara 4.1 dan perkara 4.2 adalah tidak terpakai.

1.2 Objektif

Objektif Panduan KKP Bagi Pelaksanaan AKF ini adalah untuk:

- a. Menerangkan peranan dan tanggungjawab majikan dan pekerja bagi pelaksanaan AKF;
- b. Menerapkan aspek pengurusan risiko KKP bagi pelaksanaan AKF; dan
- c. Menyediakan panduan kepada majikan dan pekerja berkaitan aspek KKP bagi pelaksanaan AKF.

1.3 Faedah Pelaksanaan AKF

Pelaksanaan AKF yang mengambil kira aspek KKP bukan sahaja memberi manfaat kepada pekerja tetapi juga kepada organisasi secara keseluruhan. Faedah pelaksanaan AKF adalah seperti berikut:

1.3.1 Meningkatkan produktiviti dan kecekapan pekerja

Persekitaran kerja yang selamat dan sihat membantu pekerja kekal fokus tanpa gangguan yang boleh menjejaskan prestasi kerja. Sebagai contoh, pengurusan ergonomik yang baik dapat mengurangkan keletihan sekali gus meningkatkan kecekapan mereka.

1.3.2 Mengurangkan risiko kecederaan dan penyakit pekerjaan

Kesedaran tentang keselamatan dan kesihatan dapat mengurangkan risiko berlakunya kemalangan dan penyakit pekerjaan. Sebagai contoh, kesedaran keselamatan semasa bekerja boleh mengelakkan risiko seperti tersandung, jatuh, atau kebakaran akibat penggunaan peralatan elektrik yang tidak selamat. Manakala penyediaan ruang kerja yang ergonomik dapat mengurangkan masalah kesihatan seperti sakit belakang, ketegangan mata, dan keletihan otot.

1.3.3 Meningkatkan kesihatan mental dan kesejahteraan pekerja

Keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi (*work-life balance*) dapat mengelakkan tekanan dan *burnout*. Di samping itu ia juga boleh mengurangkan tekanan akibat perjalanan ke tempat kerja (*traffic stress*) yang boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan mental pekerja.

1.3.4 Mengurangkan kos operasi dan kos perubatan

Penjimatan perbelanjaan berkaitan ruang pejabat, utiliti dan kemudahan fizikal lain dapat dinikmati oleh organisasi. Di samping itu, pengurangan kos rawatan dan pampasan akibat penyakit atau kemalangan berkaitan pekerjaan dapat dilaksanakan dengan penurunan kes kecederaan pekerjaan.

1.3.5 Meningkatkan kesedaran dan tanggungjawab pekerja terhadap KKP

Majikan dapat menerapkan budaya KKP yang menyeluruh dengan menyediakan latihan dan sokongan berterusan untuk pekerja yang melaksanakan AKF. Manakala pekerja lebih peka dalam menguruskan risiko sendiri dengan memastikan ruang kerja yang selamat dan mengamalkan budaya kerja yang sihat.

2. TANGGUNGJAWAB MAJIKAN TERHADAP KKP BAGI PELAKSANAAN AKF



Majikan bertanggungjawab ke atas keselamatan, kesihatan dan kebajikan pekerja walaupun pekerjaan tersebut dilaksanakan secara fleksibel, sama ada di pejabat, di rumah atau di mana-mana lokasi yang dibenarkan oleh majikan.

Tanggungjawab majikan terhadap KKP bagi pelaksanaan AKF merangkumi aspek berikut:

2.1 Polisi

- a. Majikan perlu mengemaskini polisi sedia ada syarikat atau organisasi bagi memastikan aspek KKP diambil kira dalam pelaksanaan AKF.
- b. Polisi tersebut perlu menyatakan tanggungjawab majikan dan pekerja, kriteria serta keperluan untuk bekerja secara selamat dan sihat dalam pelbagai situasi AKF, termasuk pentaksiran risiko dan pelaporan sebarang kemalangan pekerjaan atau penyakit pekerjaan.
- c. Polisi ini perlu dihebahkan kepada pekerja melalui taklimat, bahan rujukan bertulis atau platform digital bagi memastikan pekerja memahami dan mematuhi keperluan yang telah ditetapkan. Sebarang perubahan terhadap polisi ini hendaklah dimaklumkan kepada pekerja.

2.2 Pentaksiran Risiko KKP

Majikan hendaklah mengenal pasti, menilai dan mengawal risiko KKP di ruang kerja dan persekitaran kerja semasa pekerja melaksanakan AKF sebagaimana diperuntukkan di bawah seksyen 18B Akta 514.

2.3 Peralatan Kerja Yang Sesuai

- a. Majikan perlu memastikan peralatan kerja yang digunakan oleh pekerja bersesuaian dengan kerja yang akan dilaksanakan semasa AKF.
- b. Majikan perlu memberikan latihan berkaitan penggunaan peralatan dengan cara yang betul dan selamat bagi mengurangkan risiko terjadinya kemalangan dan penyakit pekerjaan.

2.4 Prosedur Kerja

- a. Majikan perlu menyediakan prosedur kerja bagi aktiviti yang dijalankan secara AKF dengan mengambil kira aspek KKP.
- b. Prosedur kerja perlu mengambil kira jadual kerja yang fleksibel supaya pekerja dapat mengimbangi antara kerja dan kehidupan peribadi (*work-life balance*) mengikut kesesuaiannya.
- c. Majikan perlu memastikan pekerja mematuhi prosedur kerja yang telah ditetapkan.

2.5 Komunikasi

- a. Majikan perlu mewujudkan saluran komunikasi yang sesuai dengan pekerja untuk memastikan pekerja kekal produktif dan mendapat sokongan yang mencukupi semasa pelaksanaan AKF.
- b. Majikan perlu mewujudkan kaedah penyeliaan bagi memastikan pematuhan aspek KKP semasa pelaksanaan AKF.

2.6 Pelaporan Kemalangan

- a. Majikan perlu mewujudkan sistem pelaporan dalaman bagi menerima pelaporan kemalangan dan masalah kesihatan yang dihadapi oleh pekerja semasa pelaksanaan AKF.
- b. Majikan perlu menyiasat kemalangan dan masalah kesihatan yang berlaku disebabkan oleh aktiviti kerja semasa pelaksanaan AKF.
- c. Majikan hendaklah melaporkan sebarang kemalangan dan penyakit pekerjaan yang berlaku semasa pelaksanaan AKF kepada JKPP sebagaimana yang diperuntukan di bawah Peraturan-Peraturan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (Pemberitahuan Mengenai Kemalangan, Kejadian Berbahaya, Keracunan Pekerjaan dan Penyakit Pekerjaan) 2004.

3. TANGGUNGJAWAB PEKERJA TERHADAP KKP SEMASA PELAKSANAAN AKF



Pekerja bertanggungjawab untuk memberi perhatian yang munasabah bagi keselamatan dan kesihatan diri sendiri serta orang lain yang mungkin terjejas ketika melaksanakan tugasnya dan mematuhi semua terma dan syarat yang ditetapkan oleh majikan semasa pelaksanaan AKF.

Tanggungjawab ini merangkumi aspek berikut:

3.1 Keselamatan dan Kesihatan Diri

- a. Pekerja perlu memberi perhatian terhadap persekitaran dan ruang kerja AKF agar bebas daripada risiko KKP, termasuk mengelakkan hazard seperti kabel elektrik terdedah dan perabot yang tidak stabil.
- b. Pekerja perlu menjalankan kerja secara selamat dan sihat termasuk penggunaan kelengkapan perlindungan diri (jika perlu) yang bersesuaian bagi pelaksanaan AKF.
- c. Pekerja perlu mematuhi jadual kerja fleksibel yang telah ditetapkan oleh majikan supaya pekerja dapat mengimbangi waktu bekerja dan kehidupan peribadi.
- d. Pekerja perlu menghadiri latihan berkaitan KKP yang disediakan oleh majikan bagi memastikan kepatuhan terhadap KKP bagi pelaksanaan AKF.

3.2 Prosedur Kerja

- a. Pekerja perlu mematuhi segala maklumat dan arahan berkaitan KKP yang terdapat di dalam prosedur kerja.
- b. Pekerja perlu menggunakan peralatan kerja seperti komputer atau peralatan lain dengan cara yang betul dan selamat.

3.3 Komunikasi

Pekerja perlu berkomunikasi dengan majikan untuk mendapatkan sokongan serta seliaan bagi memastikan pematuhan KKP semasa pelaksanaan AKF.

3.4 Pelaporan Kemalangan Pekerjaan

Pekerja perlu melaporkan kepada majikan dengan kadar segera berkaitan kemalangan dan masalah kesihatan seperti masalah kesihatan mental, ketidakselesaan fizikal dan lain-lain semasa pelaksanaan AKF.

4. PENTAKSIRAN RISIKO KKP BAGI PELAKSANAAN AKF

Pelaksanaan AKF memerlukan pengurusan dan koordinasi untuk memastikan kawalan terhadap risiko KKP yang mungkin timbul disebabkan oleh perubahan kaedah pelaksanaan kerja. Majikan perlu melihat kaedah terhadap pengaturan kerja secara AKF sebelum memberi kebenaran kepada pekerja untuk melaksanakan AKF.



Kaedah pelaksanaan AKF ini melibatkan empat (4) fasa iaitu:

4.1 Permohonan oleh pekerja

Pekerja perlu membuat permohonan AKF dalam bentuk dan kaedah yang ditetapkan oleh majikan dengan mengemukakan maklumat berkenaan permohonan AKF kepada majikan termasuk susun atur persekitaran dan ruang kerja AKF.

4.2 Penilaian awal oleh majikan

Majikan perlu membuat penilaian awal sama ada AKF boleh dilaksanakan berdasarkan kepada maklumat yang terdapat pada permohonan pekerja. Penilaian awal ini haruslah mengambil kira kesesuaian aktiviti pekerjaan, lokasi pekerjaan dan waktu AKF akan dijalankan.

4.3 Pentaksiran risiko

Sebelum pelaksanaan AKF, majikan hendaklah menjalankan pentaksiran risiko sebagaimana yang diperuntukkan di bawah seksyen 18B Akta 514 yang merangkumi persekitaran rumah pekerja atau mana-mana lokasi lain dan peralatan yang digunakan.

Pentaksiran risiko ini perlu mengambil kira kemungkinan pendedahan kepada hazard fizikal, kimia, biologi, ergonomik dan psikososial yang mungkin timbul daripada pelaksanaan AKF. Majikan perlu memastikan pentaksiran risiko ini dijalankan dengan penglibatan pekerja untuk memahami cabaran dan kekangan yang mungkin dihadapi olehnya sepanjang pelaksanaan AKF.

Sekiranya aktiviti kerja berkemungkinan akan menyebabkan pekerja terdedah kepada risiko, majikan perlu melaksanakan langkah kawalan bagi mengawal risiko pendedahan tersebut.

Pentaksiran risiko bagi pelaksanaan AKF perlu mengambil kira pelbagai aspek KKP, termasuk tetapi tidak terhad kepada perkara berikut:

4.3.1 Persekitaran kerja

Pentaksiran risiko perlu merangkumi risiko berkaitan persekitaran fizikal tempat kerja, termasuk:

- i. **Hazard fizikal** – seperti bunyi bising, suhu melampau (tegasan haba/sejuk), pencahayaan yang tidak mencukupi atau silau, pengudaraan yang tidak baik, susunan kabel elektrik yang berselirat;
- ii. **Hazard kimia** – seperti pendedahan terhadap bahan kimia berbahaya kepada kesihatan;
- iii. **Hazard biologi** – seperti pendedahan kepada virus, bakteria, kulat serta ancaman daripada serangga berbahaya atau haiwan liar.

Contoh persekitaran yang kondusif tanpa risiko kepada diri sendiri dan orang lain adalah seperti di **Lampiran 1a**.

4.3.2 Susun atur ruang kerja dan peralatan

Pentaksiran risiko perlu mengambil kira susun atur ruang kerja dan peralatan yang digunakan, terutamanya bagi menangani risiko berkaitan **hazard ergonomik**. Ini bagi memastikan pekerja yang melaksanakan AKF mempunyai:

- i. susun atur ruang kerja yang selamat, selesa dan sesuai dengan keperluan tugas;
- ii. penggunaan peralatan kerja yang ergonomik, berfungsi dan mencukupi, seperti komputer, kerusi yang mempunyai sokongan belakang yang baik serta meja kerja yang stabil dan sesuai dengan postur kerja yang betul.

Contoh susun atur ruang kerja sesuai dan selesa seperti di **Lampiran 1b** dan ruang kerja di rumah seperti di **Lampiran 1c**.

4.3.3 Kesejahteraan pekerja

Pentaksiran risiko juga perlu mengambil kira **hazard psikososial** dan aspek **kesejahteraan pekerja** bagi menangani risiko stress, keletihan mental dan *burnout*. Penilaian berkala perlu dijalankan merangkumi:

- a. tahap tekanan kerja yang dialami oleh pekerja;

- b. keupayaan untuk mengekalkan keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi (*work-life balance*).

Contoh untuk kekal sejahtera dari segi mental atau keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi (*work-life balance*) adalah seperti di **Lampiran 1d**.

Bagi menjalankan pentaksiran risiko dan langkah kawalan, majikan boleh merujuk kepada perundangan subsidiari dan piawaian berkaitan pentaksiran risiko yang dikeluarkan oleh JKKP atau mana-mana kaedah pentaksiran risiko yang setara.

4.4 Keputusan Pelaksanaan AKF

Majikan perlu membuat keputusan sama ada AKF boleh dilaksanakan berdasarkan kepada hasil pentaksiran risiko yang telah dijalankan, termasuklah memastikan langkah kawalan yang sewajarnya diambil bagi mengawal risiko yang berkemungkinan timbul dari pelaksanaan AKF.

Sekiranya langkah kawalan yang dicadangkan di dalam pentaksiran risiko tidak boleh dilaksanakan setakat yang praktik di mana lokasi AKF tersebut akan dijalankan, maka pelaksanaan AKF tidak dibenarkan.

Carta alir pentaksiran risiko KKP bagi pelaksanaan AKF adalah seperti di **Lampiran 2**.

Contoh pentaksiran risiko KKP bagi pelaksanaan AKF adalah seperti di **Lampiran 3**.

5. BIBLIOGRAFI

- i. Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 [Akta 514].
- ii. Chartered Institute of Ergonomics & Human Factors (2020). *Home Working and Staying Healthy*. Warwickshire, UK.
- iii. Focus on the Family Singapore Limited (2011). *Work@Home – An Employer’s Guide to Implementing ICT-Enabled Home-Based Work*. Singapore.
- iv. Garis Panduan Pelaksanaan Aturan Kerja Fleksible, 2024
- v. Health and Safety Authority (2020). *Guidance on Working from Home for Employers and Employees*. Dublin, Ireland.
- vi. International Labour Organization (2020). *An Employers’ Guide on Working From Home In Response To The Outbreak Of COVID-19*. Geneva, Switzerland.
- vii. IOSH UK (2014). *Home Office, Mobile Office – Managing Remote Working*. Leicestershire, UK.
- viii. Jabatan Perkhidmatan Awam (2020). *Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 5 Tahun 2020 – Dasar Bekerja Dari Rumah*. WP Putrajaya, Malaysia
- ix. James Hallam Risk Management (2020). *Coronavirus (COVID-19) Related Homeworking Guidance*. Dumfries, UK.
- x. Safety and Health Services (2021). *Home Working Guidance*. University of Bristol, UK.

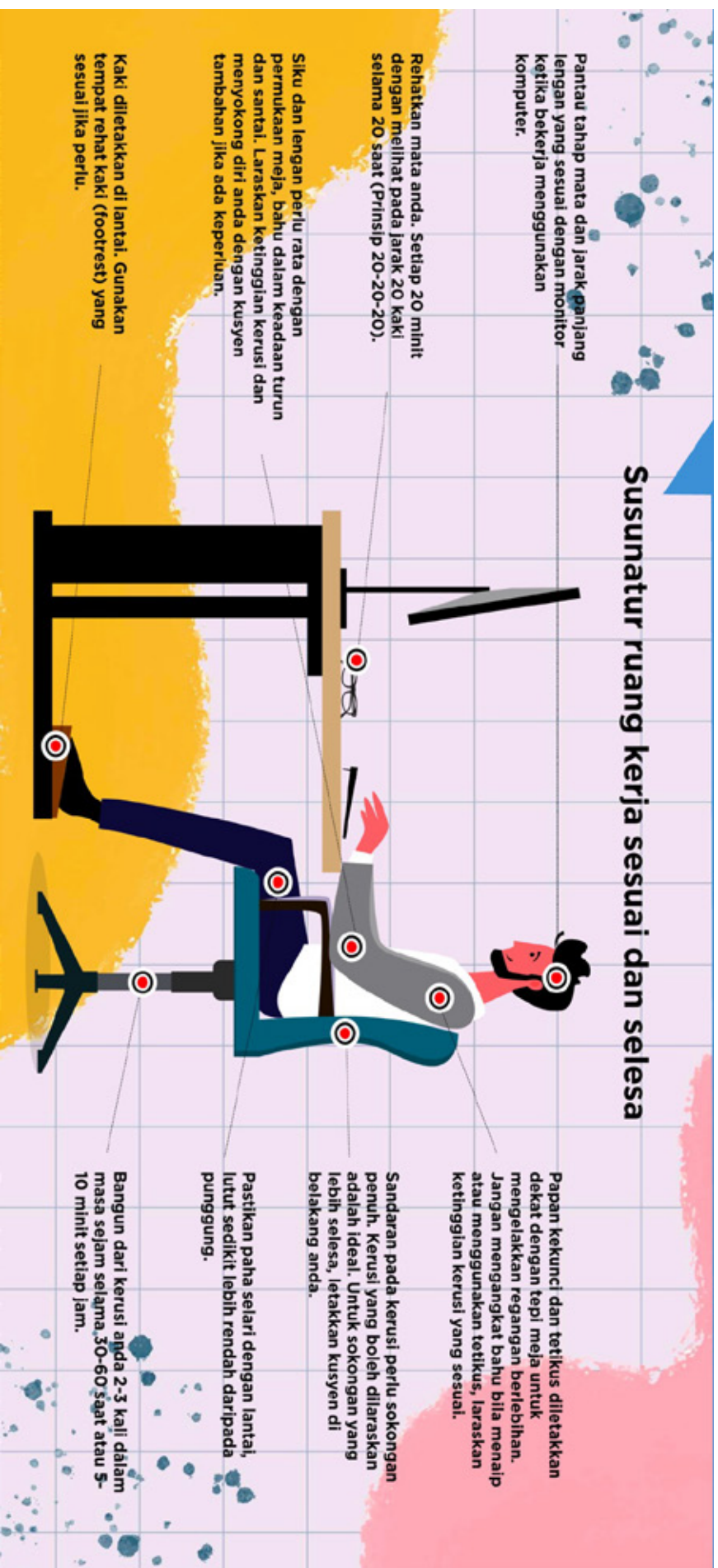
LAMPIRAN

Lampiran 1

a. Persekitaran yang kondusif tanpa risiko kepada diri sendiri dan orang lain



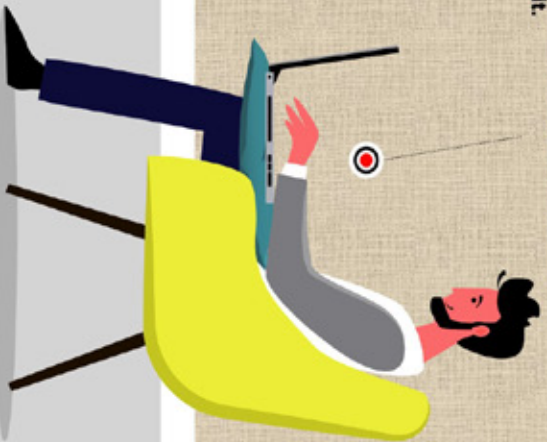
b. Susunatur ruang kerja sesuai dan selesa



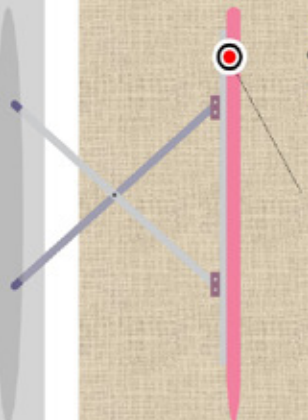
c. Ruang kerja di rumah

Ruang kerja di rumah

Bekerja Menggunakan sofa:
Pastikan duduk di tempat duduk. Letakkan komputer dengan menaikkan skrin sedikit dan memperbaiki postur leher. Letakkan kusyen di belakang anda untuk sokongan punggung bawah yang lebih baik. Posisi bahu ke bawah dan santal, siku di sisi dan pergelangan tangan lurus. Rehat seketika selama 30-60 saat setiap 15-20 minit.



Bekerja Sambil Berdiri:
Bekerja secara berdiri sekali sekala ke tempat kerja pada ketinggian boleh laras adalah ideal. Sebagai alternatif, letakkan komputer pada permukaan rata pada kedudukan berdiri. Kaedah yang baik atau praktik adalah 20 minit duduk, 8 minit berdiri, 2 minit bergerak.



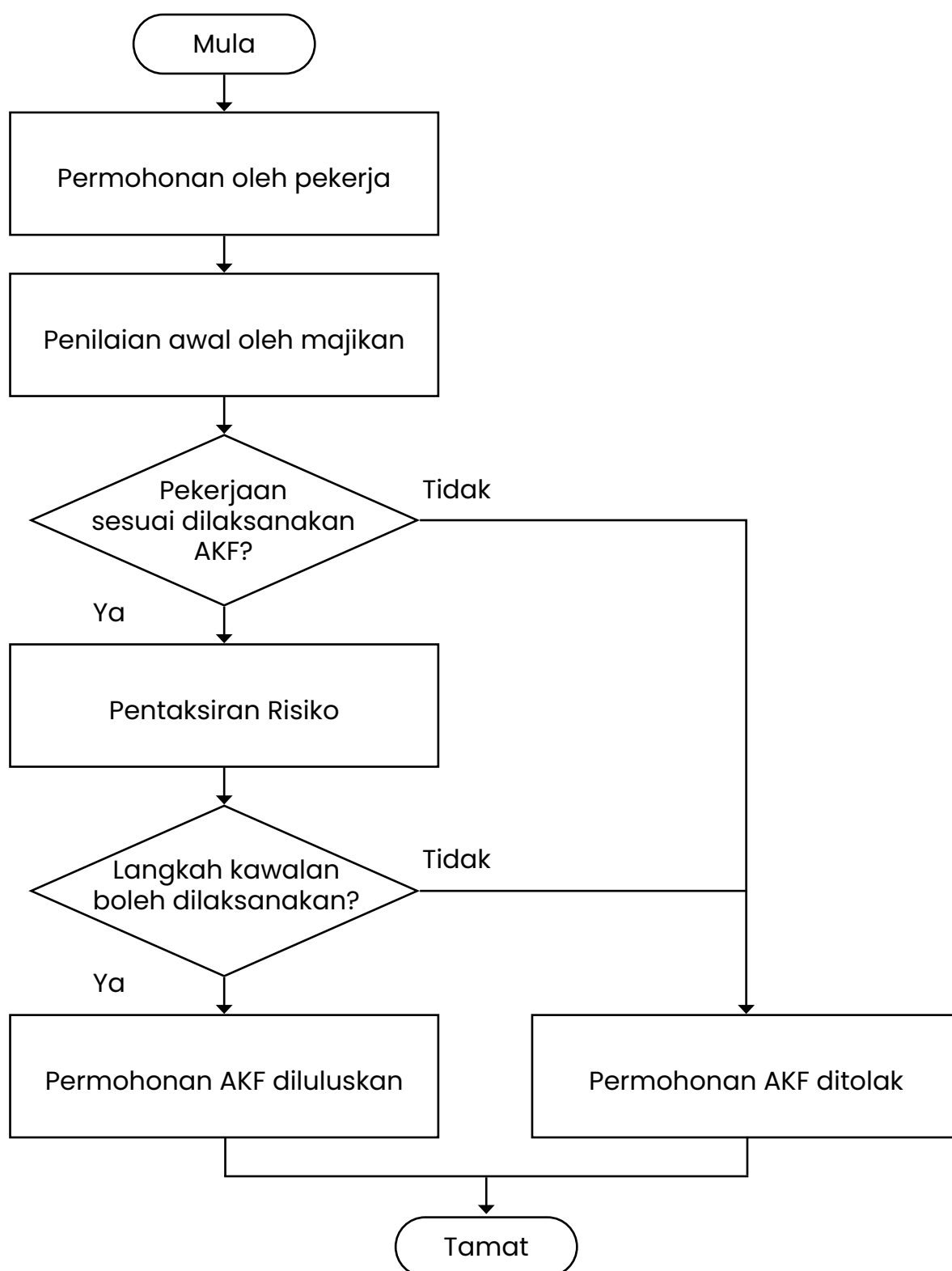
Bekerja Menggunakan Meja Makan:
Letakkan kaki di atas lantai dan duduk di tempat duduk. Tambahkan kusyen ke sandaran jika diperlukan. Gerakan kerusi berhampiran dengan meja dan bawa komputer riba dekat ke hujung meja. Laraskan komputer riba ke paras mata dan sambungkan papan kekunci dan tetikus yang berasingan untuk mendorong postur badan yang neutral.



- d. Kekal sejahtera dari segi mental atau keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi (*work-life balance*)



Lampiran 2 : Carta Alir Pentaksiran Risiko KKP Bagi Pelaksanaan AKF



NAMA TEMPAT KERJA: MEGA DIGITAL SDN BHD

Jabatan		Jabatan Pembangunan Perisian (Software Development Department)				Pentaksir Risiko		En. Lee Min Hong				Diluluskan oleh			No. Ruj. PR:				
Proses		Membangunkan aplikasi/ perisian				Ahli Kumpulan 1		En. Suresh a/I Kumar (Penyelia)				Tandatangan			PP/01				
Lokasi AKF		Rumah				Ahli Kumpulan 2		En. Abu bin Bakar (pekerja AKF)				Nama							
Tarikh Pentaksiran		01/08/2025				Ahli Kumpulan 3		Jawatan				Puan Ani bin Ahmad							
Pentaksiran Terkini / Tarikh Dikemaskini		Tidak berkaitan				Ahli Kumpulan 4		Tarikh				07/08/2025							
No.	Aktiviti Kerja	Hazard	PENGENALPASTIAN HAZARD				PENILAIAN RISIKO				Kawalan Risiko Tambahan		PENILAIAN RISIKO SEMULA			CATATAN			
			Fizikal	Kimia (Fizikal)	Biologi	Ergonomik	Psikososial	Peristiwa dan Akibat	Kawalan Risiko Sedia Ada (jika ada)	Justifikasi keberangkalian	Kebarangkalian (L)	Keterukan (s)	Risiko (R)	Kawalan Risiko Tambahan	Kebarangkalian (L)		Keterukan (s)	Risiko (R)	Orang yang ditugaskan (Tarikh akhir)
1	Membuat kerja – kerja pembangunan perisian menggunakan komputer	1. Kabel elektrik berselirat	✓					Kaki tersandung / jatuh dan boleh menyebabkan kecederaan kecil	Tiada	1. kejadian diketahui berlaku bagi aktiviti serupa yang lain 2. Pendedahan secara tidak langsung tetapi sangat hampir dengan hazard	4	2	6	1. Menggunakan sistem pengurusan kabel (kotak kabel, saluran kabel, pelindung kabel) atau mengikat kabel dengan kemas. 2. Susun atur ruang kerja yang kemas. 3. Pemeriksaan berkala – memastikan kabel tidak rosak, terhimpit atau terbelit.	2	2	4	En. Abu bin Bakar (Pekerja AKF) (30/08/2025)	
	2. Soket terlebih muatan (overload)	✓						Renjatan elektrik, kebakaran kecil	Tiada	1. kejadian yang boleh dijangka dalam sebarang aktiviti 2. Pendedahan secara tidak langsung dan tidak terdalu hampir dengan hazard	3	3	9	1. Menggunakan soket/ extension dengan logo SIRIM. 2. Mengelakkan penggunaan extension yang bersambung dengan extension lain 3. pemeriksaan berkala – jika extension panas atau berbunyi pelik, hentikan penggunaan.	2	2	4	En. Abu bin Bakar (Pekerja AKF) (30/08/2025)	

No.	PENGENALPASTIAN HAZARD					PENILAIAN RISIKO					Kawalan Risiko Tambahan		PENILAIAN RISIKO SEMULA			CATATAN	
	Aktiviti Kerja	Hazard	Pengelesen Hazard				Peristiwa dan Akibat	Kawalan Risiko Sedia Ada (jika ada)	Justifikasi kebarangkalian	Kebarangkalian (L)	Keterukan (S)	Risiko (R)	Kawalan Risiko Tambahan	Kebarangkalian (L)	Keterukan (S)		Risiko (R)
Fizikal			Kimia (Fizikal)	Biologi	Ergonomik	Psikososial											
		3. Duduk dengan posisi janggal. Cth: membongkokkan badan, mendongakkan kepala)			✓	Masalah otot rangka (musculoskeletal disorder). Cth: sakit belakang badan, sakit leher)	Tiada	1. Kejadian diketahui berlaku bagi aktiviti serupa yang lain 2. Pendedahan secara tidak langsung tetapi sangat hampir dengan hazard	4	3	12	1. Kerusi dan meja pada ketinggian yang sesuai. 2. Kerusi dengan sokongan belakang seperti kusyen sokongan belakang. 3. Kedudukan bahagian atas skrin monitor diletakkan pada paras mata atau sedikit dibawahnya.	2	2	4	En. Abu bin Bakar (Pekerja AKF) (30/08/2025)	
		4. Duduk terlalu lama			✓	Masalah otot rangka (musculoskeletal disorder). Cth: sakit belakang badan)		1. Kejadian diketahui berlaku bagi aktiviti serupa yang lain 2. Pendedahan secara tidak langsung tetapi sangat hampir dengan hazard	4	3	12	1. Menggunakan jadual seimbang, seperti bangun dan bergerak setiap 30 minit. 2. Melakukan senaman regangan ringan secara berkala.	2	2	4	En. Abu bin Bakar (Pekerja AKF) (30/08/2025)	
		5. Pencapaian yang kurang atau ekstrem (silau)	✓			Masalah mata seperti mata cepat leleh, mata berair dan sakit kepala		1. Kejadian yang boleh dijangka dalam sebarang aktiviti 2. Pendedahan secara tidak langsung dan tidak terlalu hampir dengan hazard	3	2	6	1. Menggunakan skrin monitor anti silau. 2. Menggunakan lampu dengan pencapaian yang sesuai. 3. Mengelakkan monitor mengadap cahaya terang atau kawasan silau.	2	2	4	En. Abu bin Bakar (Pekerja AKF) (30/08/2025)	
		6. Beban kerja yang tinggi			✓	Stres dan keletihan mental (mudah tertekan, hilang fokus)	Tiada	1. Kejadian yang boleh dijangka dalam sebarang aktiviti 2. Pendedahan secara tidak langsung dan tidak terlalu hampir dengan hazard	3	2	6	1. Agihan kerja seimbang mengikut kapasiti pekerja 2. Penetapan sasaran yang realistik dan sokongan (Nota: 1, 2 dan 3 oleh pihak majikan) 4. Rehat pendek berkala	2	2	4	En. Suresh a/l Kumar (Penyelia) (30/08/2025)	En. Abu bin Bakar (Pekerja AKF) (30/08/2025)

No.	PENGENALPASTIAN HAZARD					PENILAIAN RISIKO			PENILAIAN RISIKO TAMBAHAN			PENILAIAN RISIKO SEMULA			CATATAN				
	Aktiviti Kerja	Hazard	Pengelasan Hazard				Peristiwa dan Akibat	Kawalan Risiko Sedia Ada (jika ada)	Justifikasi keberangkalian	Kebarangkalian (L)	Keterukan (S)	Risiko (R)	Kawalan Risiko Tambahan	Kebarangkalian (L)		Keterukan (S)	Risiko (R)	Orang yang ditugaskan (Tarikh akhir)	
			Fizikal	Kimia (Fizikal)	Biologi	Ergonomik													Psikososial
2	Mesyuarat maya, komunikasi dalam talian menggunakan fon kepala (headphone)	1. Pendedahan kepada tahap bunyi yang tinggi	✓					Kehilangan pendengaran (noise induced hearing loss)	Tiada	1. Kejadian yang boleh dijangka dalam sebarang aktiviti 2. Pendedahan secara tidak langsung dan tidak terfalu hampir dengan hazard	3	4	12	1. Penetapan tahap bunyi yang selamat bagi penggunaan fon kepala oleh pihak majikan 2. Menggunakan fon kepala dengan fungsi pembatalan bising (noise cancelling headphone) 3. Menyediakan ruang sunyi untuk mesyuarat maya	2	2	4	En Suresh a/I Kumar (Penyelia) (30/08/2025) En. Abu bin Bakar (Pekerja AKF) (30/08/2025)	



**KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA
JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN**

JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN
Aras 1, 3, 4 & 5, Setia Perkasa 4, Kompleks Setia Perkasa,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62530 Putrajaya

☎ 03-8886 5343

📠 03-8889 2443

✉ projkkp@mohr.gov.my

💻 www.dosh.gov.my