

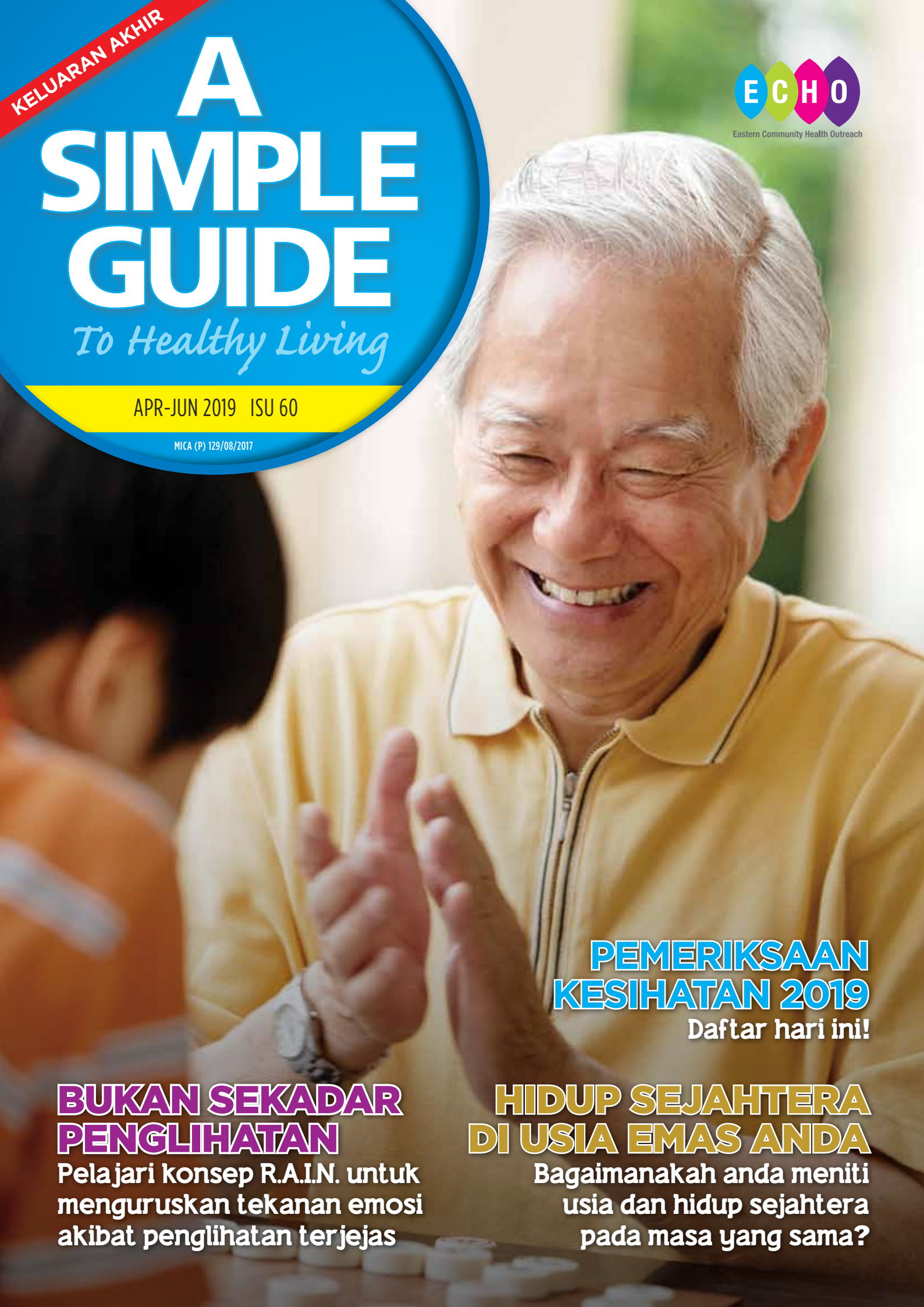
KELUARAN AKHIR

A SIMPLE GUIDE

To Healthy Living

APR-JUN 2019 ISU 60

MICA (P) 129/08/2017



**PEMERIKSAAN
KESIHATAN 2019**

Daftar hari ini!

**BUKAN SEKADAR
PENGLIHATAN**

Pelajari konsep R.A.I.N. untuk menguruskan tekanan emosi akibat penglihatan terjejas

**HIDUP SEJAHTERA
DI USIA EMAS ANDA**

Bagaimanakah anda meniti usia dan hidup sejahtera pada masa yang sama?



HIDUP SEJAHTERA PADA USIA EMAS

PENGARANG **DR BARBARA HELEN ROSARIO**, Perunding Kanan,
Perubatan Geriatrik, Hospital Besar Changi



MENJELANG TAHUN 2030, 1 DARIPADA 5 PENDUDUK AKAN MENCAPAI USIA LEBIH 65 TAHUN DENGAN JANGKA HAYAT SEHINGGA 85 TAHUN. PENUAAN SEJAHTERA BERMAKNA KITA PERLU MENJAGA DIRI KITA DENGAN LEBIH BAIK UNTUK MENIKMATI UMUR PANJANG INI.



Untuk menua dan hidup dengan sejahtera, amat perlu mengatasi masalah dari peringkat awal lagi. Pemeriksaan fungsian merupakan antara cara untuk mengesan masalah kesihatan pada tahap yang lebih awal, yang membolehkan kita menua dengan lebih sihat. Terdapat program pemeriksaan fungsian seluruh negara yang dipanggil Project Silver Screen untuk warga Singapura yang berusia lebih 60 tahun. Program ini menawarkan pemeriksaan penglihatan, pendengaran dan kesihatan mulut.

PENGLIHATAN
Sambil anda meniti usia tua, masalah penglihatan adalah perkara biasa berlaku dan boleh dirawat jika dikesan lebih awal.

Katarak misalnya, boleh mengakibatkan kehilangan penglihatan jika tidak dirawat. Sebaik-baiknya, anda perlu menjalani pemeriksaan mata setiap 1-2 tahun dan bagi mereka yang mempunyai diabetes, pemeriksaan perlu dilakukan setiap tahun.

PENDENGARAN
Pendengaran boleh merosot disebabkan oleh masalah biasa seperti penumpukan tahi telinga tetapi sesetengah orang mungkin memerlukan bantuan pendengaran. Kehilangan pendengaran mempengaruhi keupayaan untuk berbual, menyebabkan kurang berinteraksi dengan rakan dan keluarga, yang boleh membawa kepada kemurungan. Jika keluarga anda fikir anda mengalami masalah pendengaran, sudah tiba masanya anda melakukan pemeriksaan.

KESIHATAN MULUT
Kesihatan mulut dikaitkan dengan bahagian lain badan kita – orang yang mengalami jangkitan gusi mendalam berisiko tinggi terhadap serangan jantung, strok dan pneumonia. Penyakit buah pinggang juga amat biasa dalam kalangan pesakit kencing manis yang turut mengalami penyakit gusi yang

boleh memburukkan lagi kawalan diabetes. Rutin yang baik untuk kebersihan mulut adalah penting, dan pemeriksaan gigi perlu dilakukan setiap 6 bulan.

VAKSINASI
Mencegah lebih baik daripada mengubati! Vaksinasi untuk penyakit biasa disyorkan untuk warga emas berumur lebih 65 tahun. Vaksin influenza perlu diberikan setiap tahun. Selain daripada influenza, vaksin pneumonia (jangkitan paru-paru) juga disediakan. Terdapat dua vaksin untuk pneumonia yang perlu diberi dalam jarak setahun. Vaksin ini sangat penting bagi mereka yang mempunyai penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes dan penyakit paru-paru kronik.

SIHAT SEJAHTERA
Sihat sejahtera bukan sekadar mengenai pengesanan awal. Terdapat kaedah aktif perlu diamalkan untuk meningkatkan kesihatan dan



kualiti hidup. Corak tidur yang buruk boleh menjejaskan memori dan memburukkan kemurungan. Otot akan merosot dengan cepat jika ia tidak digunakan dengan kerap. Oleh itu, penting untuk bersenam dan tidur dengan nyenyak. Apabila anda lebih banyak bergerak, terutamanya bahu dan lutut anda, sendi anda tidak akan mengeras. Apabila sendi mengeras, ia boleh menyebabkan kesukaran untuk membersihkan diri, berpakaian dan menyikat rambut anda.

Untuk mengetahui di mana dan bila pemeriksaan fungsian tersedia di komuniti anda, sila kunjungi laman web ini: <https://www.healthhub.sg/programmes/144/functional-screening>

Mari kita mulakan langkah aktif hari ini untuk menikmati tahun-tahun keemasan kita!

PERJALANAN YANG MENYENANGKAN DAN BERMAKNA

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Kami harap anda semua berada dalam keadaan sihat sejahtera! Isu ini merupakan isu khas untuk kami kerana ini merupakan isu terakhir “A Simple Guide” kami dalam bentuk semasa. Kami mengucapkan terima kasih atas sokongan dan maklum balas anda selama beberapa tahun ini. Kami berharap dapat menyediakan berita kesihatan yang lebih relevan dan penting kepada anda dalam bentuk baharu kami sebagai sebahagian daripada ‘Caring Magazine’ Hospital Besar Changi. Ada pepatah mengatakan bahawa “Change is the only constant in life” yang bermaksud perubahan itu adalah sesuatu yang berterusan dalam hidup. Oleh itu, untuk turut serta menghayati topik perubahan, kita akan menyentuh topik penting ‘Menua dengan Sejahtera’. Semakin kita meniti usia tua, perubahan pasti berlaku. Paling penting ialah kita tidak menafikan atau menolak untuk menerima perubahan tetapi sebaliknya belajar untuk bersiap sedia dan menerima perubahan sebagai sebahagian daripada kehidupan normal kita.

Dr Barbara Rosario, salah seorang ahli perunding geriatrik kami akan berkongsi mengenai pentingnya pemeriksaan fungsian apabila kita berubah dan berusia. Ini termasuk membuat pemeriksaan penglihatan, pendengaran dan kesihatan mulut kita, dan tidak lupa juga aspek kesihatan lain seperti vaksinasi dan tidur. Sila akses pautan yang kami sediakan dalam artikel untuk mengetahui lebih lanjut mengenai program-program pemeriksaan fungsian dalam komuniti kita. Dan yang paling penting, ikut serta atau bawa orang tersayang yang mungkin mendapat manfaat daripada program pemeriksaan komuniti ini.

Dalam isu ini, kaunselor kesihatan dan ahli terapi pekerjaan kami akan turut berkongsi tentang cara untuk kekal selamat, yakin dan mengekalkan kualiti kehidupan yang baik dengan penglihatan yang berkurangan. Doktor keluarga kami juga akan membincangkan keadaan kulit kepala yang umum, iaitu kelemumur – dan cara menguruskannya di bahagian pertama GP kami. Kami berharap artikel-artikel ini akan memberikan penjelasan dan dapat membantu kita. Tidak lupa juga pada bulan Mei dan Jun ini – kami ingin mengucapkan kepada rakan-rakan kami yang beragama Islam “Selamat Berpuasa” dan “Selamat Hari Raya”! Kami mengucapkan musim perayaan yang paling menggembirakan untuk anda dari pasukan ECHO.

Pemeriksaan kesihatan ECHO di Joo Chiat, Pasir Ris & Kembangan-Chai Chee berlaku pada Mei-Jun, jadi sila terus ke pusat komuniti masing-masing untuk pendaftaran. Kami tidak sabar bertemu dengan anda semasa tarikh pemeriksaan kesihatan kami! Sihat sejahtera dan selamat!



GP ANDA BOLEH MERAWAT KEADAAN INI

PENGARANG **DR ALVIN NEO**, Pakar Perubatan Keluarga



Pada Januari 2014, Hospital Besar Changi melancarkan Program GPFIRST untuk menggalakkan pesakit di Singapura timur berjumpa doktor mereka (GP) untuk keadaan yang ringan hingga sederhana dan bukannya pergi ke jabatan kecemasan. Dalam siri tetap ini, Doktor Timur kami menawarkan nasihat mengenai penyakit umum yang mungkin dihadapi masyarakat dan cara ia boleh dirawat.

Kunjungi www.gpfirst.sg atau berjumpa GP anda untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang keadaan umum seperti luka, lebam, melecur ringan, mual, sakit kepala, terseliuh dan demam. Terus membaca untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kelemumur dan apa yang anda boleh lakukan mengenainya.

Kelemumur, sejenis keradangan kulit, ialah bentuk ringan dermatitis serboroik yang mungkin berlaku selepas akil baligh atau kemudian dalam kehidupan. Ia biasanya menjejaskan kawasan yang mempunyai banyak kelenjar minyak seperti kulit kepala, muka, bahagian atas dada dan belakang.

Pada peringkat awal, kelemumur sering dicirikan dengan sisik putih halus dan kemerahan pada kulit kepala. Ia juga boleh disertai dengan kegatalan. Keadaan ini kemudiannya boleh menjejaskan kulit di belakang telinga dan kawasan wajah yang lain. Ini biasanya kelihatan sebagai kulit kering dan retak.

Jika anda berfikir bahawa anda mengalami perkara di atas, jadi penting untuk mengunjungi doktor anda untuk mendapatkan perundingan dan pemeriksaan terperinci kerana gejala yang sama boleh disebabkan oleh jenis-jenis keadaan lain seperti jangkitan kulat pada kulit kepala (tinea kapitis), keradangan kulit akibat alergi (dermatitis alahan) atau psoriasis yang merupakan keradangan kronik kulit. GP anda akan dapat untuk mendiagnosis dermatitis serboroik



berdasarkan rupa dan lokasi ruam, dan tiada siasatan lanjut biasanya diperlukan.

Rawatan untuk dermatitis serboroik termasuk menyapu krim dan salap yang mengandungi steroid atau anti kulat (ubat yang membunuh fungi). GP anda juga boleh menetapkan syampu dengan kandungan anti kulat atau steroid. Membawa syampu yang anda gunakan sekarang semasa berunding dengan GP anda amat membantu kerana GP anda akan dapat memberi nasihat kepada jika syampu anda sesuai untuk digunakan. Syampu seperti ini juga

boleh didapati di kaunter. 'Selsun' ialah antara syampu anti kelemumur yang mengandungi selenium sulfida. Syampu anti-kelemumur biasanya digunakan setiap hari sehingga kelemumur berkurangan. Apabila keadaan bertambah baik, penggunaannya boleh dikurangkan kepada dua kali seminggu. Sampu sebaiknya dibiarkan selama 5-10 minit sebelum membilasnya.

Akhir sekali, tekanan dikenali sebagai pencetus dermatitis serboroik. Oleh itu, penting untuk meluangkan masa anda terhadap aktiviti yang dapat membantu anda mengurangkan tekanan.



Hilang penglihatan, bukan hilang harapan

PENGARANG **LIM HUI KHIM**, Kaunselor Kesihatan Mental Utama, Program Kesejahteraan Kesihatan, Hospital Besar Changi



SEJAK KEBELAKANGAN INI, KAJIAN TELAH MENUNJUKKAN TERDAPAT PENINGKATAN DALAM BILANGAN ORANG YANG MEMERLUKAN KACA MATA, DAN BERMULA PADA USIA YANG LEBIH MUDA. WALAUPUN KITA MUNGKIN TIDAK DAPAT MENGUBAH ARUS DENGAN STATISTIK, TETAPI KITA BOLEH BELAJAR CARA MENGATASINYA.

Semakin ramai orang perlukan kaca mata pada hari ini. Ini mungkin disebabkan oleh pelbagai faktor yang berkaitan dengan faktor persekitaran, kesihatan, penuaan, genetik atau keturunan kita. Tabiat gaya hidup seperti penggunaan peranti mudah alih dan monitor adalah sebab yang jelas untuk fenomena ini. Tidak perlu dikatakan lagi, penglihatan kita menjadi lebih lemah berbanding nenek moyang kita.

Perubahan penglihatan, seperti kesukaran menumpukan perhatian atau membezakan warna, boleh berlaku pada mana-mana peringkat umur. Perubahan ini boleh mengganggu keupayaan seseorang untuk menyelesaikan tugas harian yang mudah, seperti membeli barangan runcit, menaiki bersama pengangkutan atau melakukan kerja rumah. Penuaan bukan satu-satunya faktor yang boleh menjejaskan penglihatan anda. Keadaan kesihatan seperti kencing manis dan tekanan darah tinggi juga boleh menyebabkan masalah mata.

BUKAN SEKADAR PENGLIHATAN

Orang yang menderita daripada penglihatan berkurangan atau kehilangan penglihatan dua kali lebih mungkin mengalami tekanan emosi yang menjurus kepada

risiko kemurungan atau jenis kesihatan mental yang lain, seperti kebimbangan atau mengelakkan bersosial. Ini biasanya berlaku dalam kalangan warga emas. Masalah mata biasa yang berkaitan dengan penuaan seperti katarak, kurang penglihatan atau buta boleh menyukarkan warga tua untuk meneruskan kehidupan mereka. Tambahan pula, kemerosotan penglihatan akan menjejaskan pergerakan. Akibatnya, warga tua berisiko terjatuh atau mengalami kemalangan lain. Dengan pengurangan penglihatan yang ketara, mereka mungkin mengalami kesulitan mengekalkan hubungan sosial, sehingga mengakibatkan pengasingan sosial, pengunduran diri dan kesepian.

MASIH ADA HARAPAN

Walaupun peranti pembedahan, rawatan dan pembedahan adalah berkesan dalam menguruskan beberapa jenis kehilangan penglihatan, menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut masih boleh menyebabkan banyak masalah tekanan kepada seseorang. Seperti mana-mana peristiwa utama dalam kehidupan kita, kehilangan penglihatan akut dan kronik memerlukan banyak penyelarasan. Melalui sokongan keluarga yang kuat dan kaunseling profesional,

seseorang boleh belajar cara memahami proses kesedihan yang berkaitan dengan kehilangan penglihatan dan dapat membantu orang tersayang mengatasi perubahan fisiologi dan emosi ini.

Biarkan R.A.I.N.

Konsep R.A.I.N. berasal dari amalan kesedaran yang diperkenalkan oleh Cik Tara Brach pada tahun 2013. Ia digunakan untuk menguruskan emosi secara tiba-tiba dan luar biasa. Berikut ialah contoh menggunakan R.A.I.N. untuk menguruskan tekanan emosi akibat kehilangan penglihatan:

- **R** – Recognise what’s going on (Ketahui apa yang berlaku)
cth. “Penglihatan saya semakin lemah, sudah tiba masanya untuk pemeriksaan mata.”
- **A** – Allow the experience to be just as it is (Benarkan pengalaman itu menjadi seadanya)
cth. “Walaupun saya tidak dapat melihat sebaik sebelum pembedahan katarak, saya menerima seadanya.”
- **I** – Investigate the inner experience with interest and care (Kaji pengalaman dalaman dengan minat dan prihatin)
cth. “Walaupun saya berasa kecewa dengan diri saya sendiri dan berasa tidak berdaya melakukan beberapa tugas kerana saya tidak dapat melihat seperti dulu, itu bukan salah saya dan saya tidak perlu menyalahkan diri saya.”
- **N** – Natural awareness and nurture self-compassion (Kesedaran semula jadi dan pupuk ihsan diri sendiri)
cth. “Saya masih boleh menikmati banyak aktiviti lain, dan saya mampu melakukan banyak perkara lain. Keluarga saya juga sentiasa menyokong saya.”

Amalkan R.A.I.N., dan belajar menguruskan tekanan secara emosi setelah mengalami kekurangan penglihatan berbanding dulu. Masih ada harapan lagi dan ingat bahawa kualiti hidup berada di hati, bukan di mata.

SELAMAT DAN YAKIN DENGAN PENGLIHATAN BERKURANGAN



PENGARANG CINDY KOE, Ahli Terapi Pekerjaan Kanan, Hospital Besar Changi

MATA KITA MERUPAKAN JENDELA DUNIA. DENGAN PENGLIHATAN YANG BERKURANGAN, KITA AKAN SUKAR MENGECEM PERSEKITARAN KITA, APATAH LAGI MEMBACA. JANGAN RISAU, KITA MASIH BOLEH BERGERAK DENGAN SELAMAT DAN YAKIN DENGAN BEBERAPA PETUA!



- Penting untuk memberi perhatian kepada persekitaran anda.
- Hanya menyeberang jalan di persimpangan lampu isyarat dan patuhi lampu isyarat.
- Pegang susur tangan apabila menaiki tangga.
- Gunakan laluan pejalan kaki sebanyak mungkin (Rajah 3).
- Bagi laluan pejalan kaki yang dikongsi, kekalkan berada di sisi bukannya di tengah-tengah untuk mengurangkan risiko bertembung dengan kenderaan dari arah depan (Rajah 4).



Rajah 3: Gunakan laluan pejalan kaki apabila mungkin



Rajah 4: Sentiasa berada di sisi laluan yang dikongsi (seperti yang ditunjukkan oleh kotak merah)

BERGERAK PADA WAKTU MALAM

- Gunakan laluan yang terang
- Elakkan keluar bersendirian pada waktu malam.

Tanpa penglihatan yang sempurna akan memberi kesan yang ketara terhadap tugas-tugas harian, seperti memasak, menggunakan telefon, pergi bekerja dan bergerak di sekitar kejiranan. Sesetengah mungkin berasa kecewa kerana tidak dapat terlibat dalam aktiviti yang mereka nikmati sebelum ini dan mengelakkan meninggalkan rumah mereka. Masih ada harapan walaupun tanpa penglihatan sempurna. Kami mempunyai beberapa panduan umum yang boleh digunakan untuk meningkatkan keyakinan, kesejahteraan dan keselamatan ketika bergerak.



Rajah 1: Kaca mata tertutup penuh

Rajah 2: Visor

MENGURUSKAN SILAU

- Cahaya matahari boleh membahayakan dan membutuhkan seketika. Pakai kaca mata pelindung tertutup penuh (Rajah 1) atau visor (Rajah 2) untuk membantu mengurangkan silau ketika berada di luar rumah.

- Beri masa untuk mata anda menyesuaikan diri apabila anda bergerak dari kawasan yang gelap ke kawasan terang dan begitu juga sebaliknya.
- Bergerak perlahan-lahan di persekitaran yang tidak dikenali atau bergerak di dalam keadaan cahaya malap.

GUNAKAN SEMUA DERIA ANDA

- Kadang-kadang keadaan alam sekitar tidak berada dalam kawalan anda. Oleh itu, menggunakan deria anda yang lain, seperti pendengaran dan sentuhan, boleh menampung penglihatan anda yang berkurangan.

RANCANG LALUAN ANDA

- Rancang laluan anda apabila pergi ke tempat baharu, sebagai contoh, jejak bilangan perhentian ke destinasi anda memaklumkan pemandu bas mengenai destinasi anda supaya mereka dapat memberi isyarat kepada anda apabila tiba di perhentian yang betul.

DAPATKAN BANTUAN

- Jika anda perlukan bantuan untuk mencari jalan anda, minta bantuan.

Mempunyai penglihatan yang berkurangan tidak bermakna anda tidak boleh lagi melakukan perkara yang anda suka. Penggunaan alat atau strategi visual yang sesuai akan membolehkan anda terus bergerak dan meneruskan aktiviti harian anda. Dapatkan nasihat daripada ahli terapi pekerjaan anda untuk terus belajar cara menguruskan aktiviti yang anda suka jika penglihatan anda telah berkurangan.



Resipi Di Rumah

PENGARANG **BRYAN TAN**, Chef Sous, Perkhidmatan Dietetik Makanan, Hospital Besar Changi



SALMON GARING DENGAN SLAW ASIA PEDAS

MASA PERSEDIAAN: 7 MIN
MASA MEMASAK: 7 MIN
MASA MEMASAK: 14 MIN
HIDANGAN: 4

ANALISIS RESIPI (SETIAP HIDANGAN):

	Setiap Hidangan
Kalori (kcal)	267
Karbohidrat (g)	8.7
Protein (g)	22.0
Lemak (g)	16.6
Kolesterol (mg)	50.0
Serat (g)	2.6
Garam (mg)	342

BAHAN-BAHAN

- 4x 100g isi salmon
- 1/2 sudu teh garam, dibahagikan
- Secubit lada hitam
- Semburan masakan
- 1/8 cawan jus oren segar

Perapan Koleslaw:

- 2/3 sudu besar cuka beras
- 2/3 sudu besar cuka balsamic
- 2/3 sudu besar minyak zaitun
- 1 1/3 sudu teh sos cili
- 2/3 sudu teh halia segar dalam botol
- 1/3 sudu teh madu
- 320g campuran koleslaw atau 220g parutan kubis + 100g parutan lobak merah
- 1/3 cawan daun ketumbar segar dicencang
- 2/3 sudu besar bijan disangai

ARAHAN

1. Panaskan kuali tidak melekat besar dengan api yang tinggi. Taburkan rata 1/4 sudu teh garam dan lada pada hirisan salmon.
2. Sembur kuali dengan semburan masakan. Masukkan ke dalam kuali dan masak selama 3 minit. Balikkan salmon dan masak selama 2 minit lagi.
3. Tambahkan jus oren ke dalam kuali; masak selama 30 saat atau sehingga cecair hampir menyejat dan isi ikan terbuka dengan mudah apabila diuji dengan garpu.
4. Sementara ikan masak, masukkan baki 1/4 sudu teh garam dan bahan-bahan untuk perapan koleslaw ke dalam mangkuk besar, kacau dengan pemukul. Masukkan campuran koleslaw ke dalam mangkuk dan gaul sebati.
5. Tapis campuran koleslaw, masukkan semula ke dalam mangkuk, tambahkan daun ketumbar dan gaul rata.
6. Taburkan biji bijan yang disangai di atas koleslaw dan hidangkan dengan salmon.

PEMERIKSAAN KESIHATAN ECHO 2019

Pemeriksaan kesihatan ECHO di Joo Chiat, Pasir Ris & Kembangan-Chai Chee akan diadakan! **WAR-WARKAN BERITA INI!** Jika ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan ini, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

Yuran Pemeriksaan Kesihatan

Generasi Perintis:	\$0
CHAS:	\$2
Bukan-CHAS:	\$5
Pemastautin Tetap:	\$10 (Daftar pada hari pemeriksaan kesihatan)

Kelayakan Pemeriksaan:

Bagi warga Singapura yang berusia 40 tahun ke atas tanpa penyakit kronik yang diketahui dan belum diperiksa sepanjang 3 tahun yang lalu.

Cara Mendaftar?

Sila bawa bersama NRIC anda, Kad PG*, Kad CHAS*, bersama-sama dengan bayaran tunai anda untuk mendaftar di Kelab Masyarakat yang disenaraikan.

CATATAN: Pendaftaran melalui laman web ECHO tidak lagi tersedia.

Tapak Pemeriksaan Kesihatan	Tarikh Pemeriksaan Kesihatan	Tarikh Mula Pendaftaran (2019)
Kelab Masyarakat Siglap South	25 Mei 2019 (Sab)	9 Apr
Kelab Masyarakat Pasir Ris Elias	15 Jun 2019 (Sab)	
Kelab Masyarakat Kampong Ubi	22 Jun 2019 (Sab)	

* Jika berkenaan.

PENGGABUNGAN DENGAN MAJALAH CARING

Surat berita suku tahunan ECHO "A Simple Guide" akan bergabung dengan Majalah *Caring* mulai 1 Julai 2019!

Majalah *Caring* akan diedarkan di tapak pemeriksaan kesihatan ECHO dan pelbagai kelab masyarakat. Penghantaran surat berita ke alamat pos akan berhenti selepas terbitan terakhir A Simple Guide (Apr-Jun, Keluaran 60). Untuk maklumat lanjut sila hubungi ECHO melalui hotline atau e-mel.



HUBUNGI ECHO!

Tajuk Subjek:

✉ Alamat:

@ Alamat E-mel:

🌐 Laman Web:

☎ Telefon:

ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza

#08-01/05, Singapore 529541

ECHO@cgh.com.sg

www.echohealth.com.sg

6788 8833

Isnin – Jumaat, 9 pg – 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.

A Simple Guide diterbitkan setiap suku tahunan untuk Program ECHO oleh **Native Studio**.

Penafian: Maklumat adalah betul pada masa percetakan.

Program ECHO mengekalkan semua hak untuk menukar maklumat dan/atau jadual perjalanan tanpa notis awal.

Artikel-artikel yang disediakan dalam surat berita ini adalah untuk maklumat sahaja dan tidak bermaksud untuk menggantikan nasihat profesional bagi apa-apa masalah kesihatan atau keadaan perubatan.