

# COPD JOG-A-THON

**Tempat** Tanjung, Taman Tasik Titiwangsa  
*Venue*

**Tarikh** 23 November 2013, Sabtu  
*Date*

**Masa** 7:00am - 1:00pm  
*Time*

**Yuran Pendaftaran** RM15.00  
*Registration Fee*



World  
COPD  
Day  
2013



World  
Spirometry  
Day 2013



**SAGUHATI MENARIK MENANTI  
ANDA UNTUK 300 PENYERTAAN  
PERTAMA**  
**EXCITING GIVEAWAYS AWAIT THE FIRST  
300 ENTRIES!**

## Borang Pendaftaran *Registration Form*

**Nama**(seperti di dalam kad pengenalan): \_\_\_\_\_ **Umur:** \_\_\_\_\_  
*Name as per IC:* \_\_\_\_\_ *Age:* \_\_\_\_\_

**Alamat:** \_\_\_\_\_  
*Address:* \_\_\_\_\_

**Nombor Telefon:** \_\_\_\_\_ **E-mel:** \_\_\_\_\_  
*Contact Number:* \_\_\_\_\_ *E-mail:* \_\_\_\_\_

**Saiz Kemeja-T:**  S  M  L  XL  XXL  
*T-shirt size:*

**Jantina:**  **Lelaki**  **Perempuan**  
*Gender: Male Female*

### **Pengakuan** *Declaration*

Saya, \_\_\_\_\_ mengesahkan penyertaan saya di dalam larian COPD dan akan bertanggungjawab di atas segala kecederaan atau kemalangan yang berlaku sebelum, semasa atau selepas acara larian tersebut.

I, \_\_\_\_\_ certify that I am entering the COPD Jog-a-thon at my own risk and shall not hold the organisers or sponsors responsible for any accident/injuries/death/loss of property howsoever arising from before, during or after participation in the run.

**Tandatangan** \_\_\_\_\_  
*Signature*

**Tarikh** \_\_\_\_\_  
*Date*

## Terma & Syarat

### Rules & Regulations

1. Acara ini terbuka kepada semua warganegara dan penduduk tetap Malaysia yang berumur 18 tahun dan ke atas.  
*This event is open to all Malaysian citizens and permanent residents of Malaysia. Participants must be 18 years and above to participate in the jog-a-thon.*
2. Peserta hendaklah berhenti daripada larian sekiranya diarahkan oleh pihak penganjur.  
*Participants must retire from the jog-a-thon if required to do so by the organisers.*
3. Kemeja-T akan diberi pada hari pendaftaran. Kemeja-T dan saiznya adalah terhad dan bergantung kepada stok yang ada.  
*T-shirt will be given out on the day of event. Please note that no changes to t-shirt sizes will be entertained during collection. T-shirt and its sizes are subject to stock availability based on first come first served basis.*
4. Tarikh tutup penyertaan: 18 November 2013  
*Closing date of entry: 18 November 2013*

Borang penyertaan dan yuran hendaklah dihantar kepada Pn. Zohara - No. IPR: 03-40232966 Fax: 03-40218807 sebelum **18 November 2013, 12pm**  
E-mel: [zohara\\_amin@yahoo.com](mailto:zohara_amin@yahoo.com)/[icemizu@yahoo.com.my](mailto:icemizu@yahoo.com.my). Untuk sebarang pertanyaan sila hubungi Pn. Zohara atau Cik Izayu.

Entry form and payment must be made before **18 November 2013, 12pm** to Pn Zohara – No. IPR: 03-40232966 Fax: 03-40218807  
Email: [zohara\\_amin@yahoo.com](mailto:zohara_amin@yahoo.com)/[icemizu@yahoo.com.my](mailto:icemizu@yahoo.com.my). For more information, kindly contact them for more details.

## APA ITU COPD?

Penyakit Sekatan Pulmonari Kronik (COPD) adalah sejenis penyakit paru-paru progresif akibat saluran udara menjadi sempit yang boleh mengancam nyawa.

## APAKAH RISIKO MENDAPAT COPD?

- Merokok
- Perokok pasif
- Pencemaran udara dan pendedahan biomass

## ADAKAH ANDA TAHU?

Mengikut perangkaan WHO, COPD menjejaskan 210 juta orang di seluruh dunia malah dijangka menjadi penyebab ketiga tertinggi kematian pada 2020.

## GEJALA COPD

- Mencungap atau sesak nafas
- Kahak luar biasa
- Batuk kronik
- Nafas berdehit (wheezing)
- Dada ketat

**SPIROMETRI** adalah ujian yang digunakan untuk mengukur kekuatan pernafasan (menarik dan menghembus) serta selaju mana ia dihembus keluar. Ia membantu dalam diagnosis COPD.

## Program

7:00am	Pendaftaran peserta <i>Registration</i>
7:30am	Senamrobik <i>Aerobics warm up</i>
7:50am	Ucapan Alu-aluan oleh YBhg Dato' Dr Hj Abdul Razak Bin Abdul Muttalif, Pengarah Institut Perubatan <i>Welcome speech by YBhg Dato' Dr Hj Abdul Razak Bin Abdul Muttalif, Director of Institute of Respiratory Medicine</i>
8:00am	Perasmian oleh YB Dato' Seri Dr Hilmi Bin Haji Yahaya, Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia <i>Official launch by YB Dato' Seri Dr Hilmi Bin Haji Yahaya, Deputy Health Minister Malaysia</i>
8:10am	Pelepasan peserta jog-a-thon <i>Flag off</i>
9:00am	Penyampaian hadiah <i>Prize giving ceremony</i> Lawatan ke booth & pameran <i>Booth visitation and exhibition</i>
1:00pm	Bersurai <i>Dismissal</i>

## Peta Lokasi

