



PEJABAT PENGARAH  
JABATAN KESIHATAN NEGERI SARAWAK  
JALAN DIPLOMATIK, OFF JALAN BAKO  
93050 KUCHING, SARAWAK

Tel: 082-473200  
Fax: 082-442973

Ruj. Kami : JKNSRWK.600-29/5/16 (29)  
Tarikh : 13 Mac 2018.

Semua Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri  
Semua Ketua Seksyen/Unit, Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak  
Semua Pengarah Hospital dan Pegawai Kesihatan Bahagian/Daerah  
Semua Pegawai Pergigian Bahagian/Daerah  
Semua Pengarah Institusi Latihan

Tuan/Puan,

**ARAHAN MEMUAT TURUN APLIKASI BOOKDOC *ACTIV* DI BAWAH PROGRAM KOSPEN@*ACTIV* SEBAGAI SYARAT BAGI MENDAPATKAN PERUNTUKAN UNTUK KARNIVAL KECERGASAN KEBANGSAAN 2018**

Dengan segala hormatnya saya merujuk kepada perkara di atas.

- Merujuk kepada surat dengan nombor rujukan KKM.600-5/2/29 Jld. 2 ( ) bertarikh 3 Mac 2018, dengan maksudnya tersendiri.
- Sukacita dimaklumkan bahawa program KOSPEN@*Activ* baru sahaja dilancarkan oleh YB Menteri Kesihatan pada 14 Februari 2018, bertujuan untuk meningkatkan tahap aktiviti fizikal di kalangan warga kerja KKM. Maklumat lanjut berkaitan KOSPEN@*Activ* boleh didapati di sesawang [kospenactiv.moh.gov.my](http://kospenactiv.moh.gov.my).
- Bagi mencapai sekurang-kurangnya 80% daripada jumlah anggota kesihatan yang memuat turun aplikasi kecergasan di bawah program KOSPEN@*Activ*, semua warga kesihatan adalah digalakkan untuk memuat turun aplikasi tersebut. Oleh itu, mohon kerjasama pihak tuan/puan untuk memastikan semua anggota kesihatan di bawah jagaan tuan/puan untuk memuat turun aplikasi tersebut dengan segera, iaitu **sebelum 31 Mei 2018**. Sila rujuk **Lampiran 1** bagi proses memuat turun aplikasi tersebut.
- Jika terdapat sebarang kemusykilan, sila hubungi Dr Haseanti Hussein di talian 082-473200 samb. 329 atau 010-4090876 atau Dr Asya'ari Arif di talian 082-473200 samb. 471. Kerjasama pihak tuan/puan kami dahului dengan ribuan terima kasih.

Sekian, terima kasih.

**"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"**

Saya yang menurut perintah,

(DR YAW SIEW LIAN) MDC No: 1358  
Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Pergigian)  
b.p. Pengarah  
Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak



DR. HAJAH HAYATI BINTI AFAR  
TIMBALAN PENGARAH (PERUBATAN)  
HOSPITAL UMUM SARAWAK

**Panduan untuk memuat turun applikasi Bookdoc *Activ* di bawah program  
KOSPEN@Activ**

1. Sila muat turun applikasi Bookdoc dari Appstore (bagi iPhone) atau Playstore (bagi Android)
  2. Mendaftar dengan memasukkan alamat e-mel, cipta password, dan isikan nama penuh, tarikh lahir, jantina dan nombor telefon mudah alih anda.
  3. Tandakan ✓ pada kotak yang berkenaan dan klik *Continue*.
  4. Setelah selesai memuat turun applikasi Bookdoc tersebut, sila klik *Activate Now* (perkataan berwarna biru) di bawah sekali.
  5. Masukkan *Activation Code* ke dalam ruang yang disediakan.
    - a. *Activation Code* boleh didapati daripada sesawang [kospenactiv.moh.gov.my](http://kospenactiv.moh.gov.my).
    - b. Sila klik butang *Activation Code*.
    - c. Pilih "Organisasi" yang berkenaan.
    - d. Pilih opsyen daripada *drop-down menu* yang berkenaan.
    - e. *Activation Code* akan dipaparkan di dalam petak ungu.
- Contoh:
- JKN Sarawak – 9113000001  
Hospital Umum Sarawak – 1113110018
6. Sila masukkan nombor Kad Pengenalan dan nama jawatan anda.
  7. Klik *Save* dan anda sudah bersedia untuk mengorak langkah pertama anda menuju ke arah "Warga Kesihatan yang Sihat".
  8. Jangan lupa klik butang *Activ* dan sync dengan applikasi *step tracker* seperti *Samsung Health*, *Apple Health* atau *GoogleFit* yang sedia ada di dalam telefon pintar anda. Sekiranya tiada, perlu muat turun applikasi tersebut terlebih dahulu.
  9. Sekiranya terdapat kemusykilan:
    - a. Panduan boleh dicapai di sesawang [kospenactiv.moh.gov.my](http://kospenactiv.moh.gov.my).
    - b. Tayangan video untuk menunjukkan kaedah memuat turun applikasi tersebut juga boleh didapati di:  
<http://www.youtube.com/watch?v=E6F8yiEF9KE&feature=youtu.be>
    - c. Sila hubungi Dr Haseanti Husein di talian 082-473200 samb. 329 atau 010-4090876 atau Dr Asya'ari Arif di talian 082-473200 samb. 471.