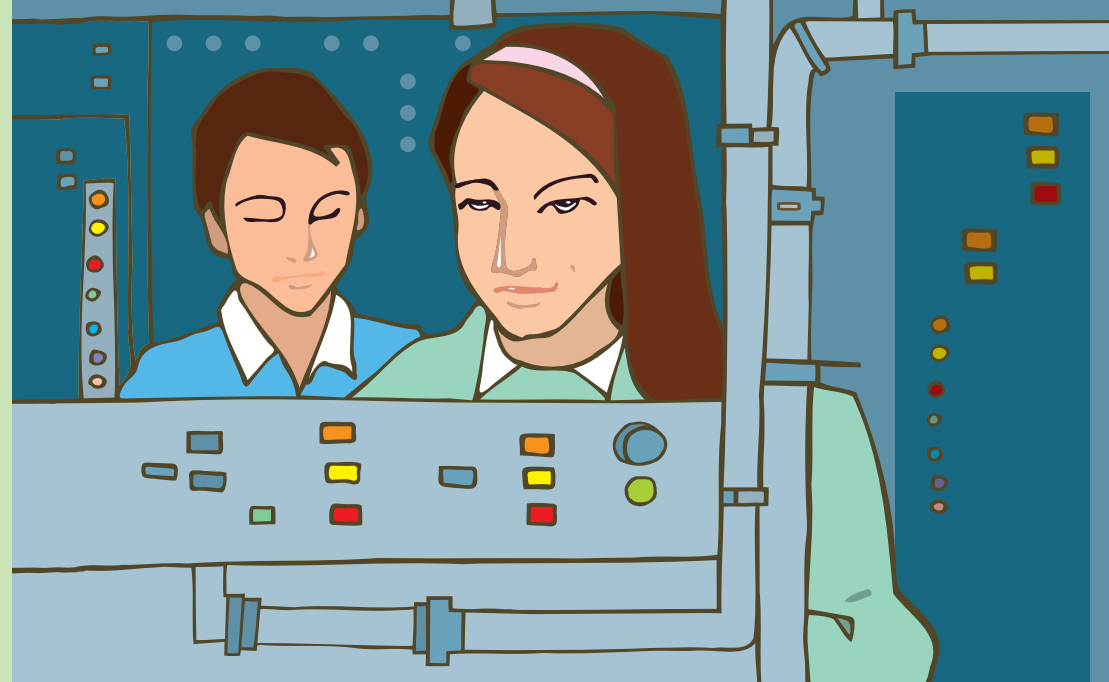


PEKERJA LEBIH CERIA DAN PRODUKTIF DI TEMPAT KERJA YANG BEBAS DARIPADA ASAP ROKOK

Anda Perokok?

Segera ambil langkah-langkah berhenti merokok.

- Buat keputusan untuk berhenti merokok
- Memahami bila dan masa untuk berhenti merokok
- Tetapkan tarikh
- Yakinkan diri
- Buat nota peringatan
- Katakan 'Aku bukan perokok'
- Sentiasa berfikiran positif
- Dapatkan sokongan
- Lawan keinginan untuk merokok - amalkan petua 12 M
- Gunakan terapi gantikan nikotin (NRT)
- Dapatkan rawatan lanjut dari klinik berhenti merokok
- Rancang kehidupan harian tanpa rokok



Jika anda bukan perokok
pastikan anda tidak menjadi
perokok pasif.

Siapakah Perokok Pasif?

Mereka yang tidak merokok
tetapi terdedah kepada asap
rokok sekurang-kurangnya
15 minit dalam masa dua hari
untuk tempoh seminggu
(WHO).

Suarakan hak anda supaya
tempat kerja anda bebas
dari asap rokok.



SIHAT SEPANJANG HAYAT

- Lakukan aktiviti fizikal
- Makan secara sihat
- Bijak Menangani stres
 - Tidak merokok



Aktiviti Fizikal

berintensiti sederhana yang dilakukan selama 30 minit secara kumulatif setiap hari boleh memanfaatkan kesihatan.

- Berjalan ke tempat kerja.
- Banyakkan aktiviti naik dan turun tangga dari menggunakan lif di tempat kerja.
- Lakukan senaman ringan dan regangan di meja kerja.
- Berjalan dalam dan luar pejabat apabila duduk terlalu lama (di antara 1 - 2 jam) di kerusi.
- Gunakan fitball sebagai kerusi kerja.
- Deep Breathing Exercise sebanyak 5 - 10 kali setiap sesi dalam masa dua jam bekerja.
- Sertai aktiviti fizikal yang diadakan oleh majikan.
- Gunakan kemudahan aktiviti fizikal yang disediakan majikan.



Makan Secara Sihat

Amalan makan secara sihat menyumbang kepada kesihatan optima yang seterusnya dapat mempengaruhi produktiviti, moral dan kesejahteraan pekerja.

- Makan pelbagai jenis makanan berpandukan Piramid Makanan Malaysia.
- Sesuaikan pengambilan makanan dan aktiviti fizikal anda untuk mencapai berat badan yang disarankan.
- Makan buah dan sayur pada setiap waktu makan.
- Makan bijirin penuh, legum, kacang dan biji-bijian sebagai sebahagian makanan harian anda.
- Had dan kurangkan makanan bergoreng dan berlemak.
- Pilih makanan dan minuman yang kurang gula.
- Pilih tempat makan yang bersih dan makanan yang selamat.



Bijak Menangani Stres

Stres pekerjaan berlaku apabila pekerja menghadapi tuntutan dan tekanan kerja yang tidak sepadan dengan pengetahuan dan kebolehan mereka.



Menangani Stres Pekerjaan

- Tingkatkan sokongan sosial di tempat kerja
- Praktikkan pemikiran yang rasional dan positif
- Berkomunikasi secara berkesan
- Tangani kritikan dengan baik
- Tangani kemarahan secara berkesan
- Atasi masalah dengan berkesan
- Praktikkan pengurusan masa yang berkesan
- Belajar teknik relaksasi
- Amalkan cara hidup sihat