

JEREBU

NASIHAH KESIHATAN

LAKUKAN

ELAKKAN

AKTIVITI
DALAM RUMAH



MEROKOK



MINUM AIR KOSONG
SEKURANG-KURANGNYA
LAPAN GELAS SEHARI



BASUH TANGAN,
MUKA DAN MANDI
SELEPAS AKTIVITI
LUAR



AKTIVITI
DI LUAR
RUMAH

MEMAKAI ALAT
LINDUNG DIRI (MASK)



JAGA KEBERSIHAN
DALAM RUMAH



DAPATKAN NASIHAT
DOKTOR



Unit Kesihatan Alam Sekitar
Bahagian Kawalan Penyakit
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

