

BUDAYAKAN HIDUP SIHAT



1 Juta Rakyat Malaysia
Berumur 16 Tahun
ke Atas Mengalami
Kemurungan

Aktifkan Diri

Sentiasa aktif melakukan
aktiviti fizikal yang digemari
mengikut kemampuan

Kekal Berhubung

Luangkan masa untuk kekal
berhubung dengan keluarga,
sahabat, rakan kerja, jiran
dan kenalan



Bijak
Tangani Stres



**KUKUHKAN
IMUNITI
BADAN**