

BULETIN KKP UniSZA

SIRI 21

Panduan Kekal Sihat Ketika

CUACA PANAS



PAKAI TOPI/PAYUNG

untuk melindungi daripada pancaran habar terus ke badan



GUNA KIPAS/ PENGHAWA DINGIN

untuk menyejukkan badan



PAKAI PAKAIAN

yang ringan, berwarna terang dan longgar



BANYAKKAN MINUM

air kosong tanpa mengira tahap aktiviti fizikal



HADKAN MASA DI LUAR

bangunan dan aktiviti fizikal luar



KURANGKAN MINUM

minuman berkafein, beralkohol dan bergula

