

BULETIN KKP UniSZA

SIRI 21

Panduan Kekal Sihat Ketika **CUACA PANAS**



PAKAI TOPI/PAYUNG

untuk melindungi daripada
pancaran habar terus ke badan



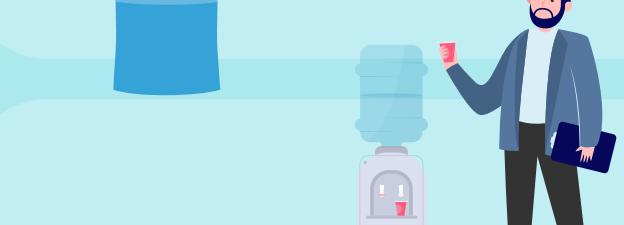
GUNA KIPAS/ PENGHAWA DINGIN

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



JABATAN KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN
UNIVERSITI SULTAN ZAINAL ABIDIN

Jmu Demi
Faedah Insan

THE
World University
Rankings
2024 TOP 1500
1601-800 for Clinical and Health

QS UNIVERSITY
RANKINGS
ASIA
UniSZA2025 = 300

SETARA
PERAK PERAK
Malaysia Research Assessment
UniSZA2023 = 5 Star

MuRA
Malaysia Research Assessment
UniSZA2023 = 5 Star

Uj Green Metric
World University Rankings
#ISO 14001:2015



JKKPUniSZA