

PENYAKIT: JERAWAT, SENGGUGUT DAN KANSER SERVIKS

JELASKAN LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN UNTUK MENGURANGKAN
MASALAH JERAWAT DAN SENGGUGUT DALAM PERNYATAAN DI BAWAH

minum	senaman	2 kali	pemakanan	kosmetik
minyak	garam	beralkohol	karbohidrat	

1. Jerawat

- a) Cuci muka sekurang-kurangnya _____ sehari
- b) Elakkan menggunakan _____ berasaskan _____
- c) Amalkan _____ yang sihat
- d) Banyakkan _____ air masak

2. Senggugut

- a) Elakkan pengambilan minuman _____
- b) Amalkan _____ rutin
- c) Elakkan pengambilan _____ berlebihan
- d) Lebihkan pengambilan _____