

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 \_\_\_\_\_