



CARA ELAK PENGAMBILAN ALKOHOL

Menolak pelawaan
dan berkata **TIDAK**
pada pelawaan
minuman beralkohol.



Sentiasa
melakukan
aktiviti berfaedah
semasa waktu
senggang.



ICT



Antara Kesan Pengambilan Alkohol Secara Berlebihan

Kesihatan Emosi

Kesihatan Mental

Hilang
pertimbangan
dan keliru
membuat
keputusan.

Kesihatan Fizikal

Keresahan dan
kemurungan.

Badan
menggeletar.

Sakit kepala.

Cepat marah
dan agresif.

Hilang
ingatan
sementara
dan kekal.

Kecelaruan
tingkah laku.

Keyakinan
diri menurun.

Cirit-birit.

Muntah.

Tidak stabil.