



Latihan Hidup Sihat, Hidup Sejahtera & Amalan Sihat

1. Amalan harian yang sihat dapat mencegah penyakit yang disebabkan oleh penyebaran mikroorganisma. Perhatikan situasi dibawah dan pilih langkah-langkah pencegahan penyakit menggunakan jawapan yang disediakan.

Menutup mulut ketika bersin atau batuk

Masak air paip sebelum digunakan

Tidak berkongsi peralatan peribadi

Membasuh tangan sebelum makan

Pastikan tempat penyediaan makanan bersih

Kuarantin pesakit berjangkit

Situasi	Amalan Hidup Sihat
	
	
	
	
	
	



2. Kita juga perlu mengamalkan amalan harian yang sihat untuk menjamin kesihatan diri dan mencegah jangkitan penyakit. Perhatikan situasi dibawah dan isikan tempat kosong dengan pilihan jawapan yang disediakan.

Elakkan pesakit penyakit berjangkit

Membersih tangan menggunakan cecair pembasmi kuman

Tutup makanan

Mencuci tangan

Memakai pelitup muka di tempat awam

Mandi menggunakan sabun

Situasi	Amalan Harian Yang Sihat
	
	
	
	
	
	

Latihan Tamat

Pengajar Wellter CR
PaPR @ SKSP