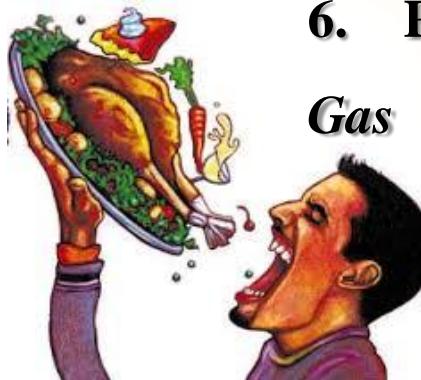


PANDUAN KESIHATAN & KESELAMATAN DI BULAN RAMADHAN



Säläm
Ramadhan



Selamat Menunaikan Ibadah Puasa

1. **Jangan memandu jika rasa megantuk**
2. **Elakkan daripada makan berlebihan**
3. **Elakkan daripada membazir makanan**
4. **Banyak minum air di waktu malam bagi mengelakkan ‘dehydration’ di waktu siang**
5. **Elakkan memakan makanan yang bergoreng**
6. **Patuhi keselamatan penggunaan tong *LPG Gas* di dapur apabila memasak**