

PANDUAN KESEHATAN & KESELAMATAN DI BULAN RAMADHAN

Salam
Ramadhan

Selamat Menunaikan Ibadah Puasa

1. Jangan memandu jika rasa mengantuk
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

