

# TIDAK CUKUP TIDUR - BAHAYA



Sentiasalah  
Berwaspada  
& Terjaga Di  
Tempat Kerja



- Otak akan merasa letih dan memberikan respon yang perlahan.
- Awda akan membuat kesalahan yang banyak.
- Reaksi terhadap sesuatu tindakan perlahan.
- Tidak dapat membuat penilaian yang tepat.
- Berpotensi tinggi mengakibatkan kemalangan di tempat kerja.

Badan awda memerlukan masa rehat dan tidur yang cukup bagi membolehkan ianya berfungsi pada tahap yang paling baik