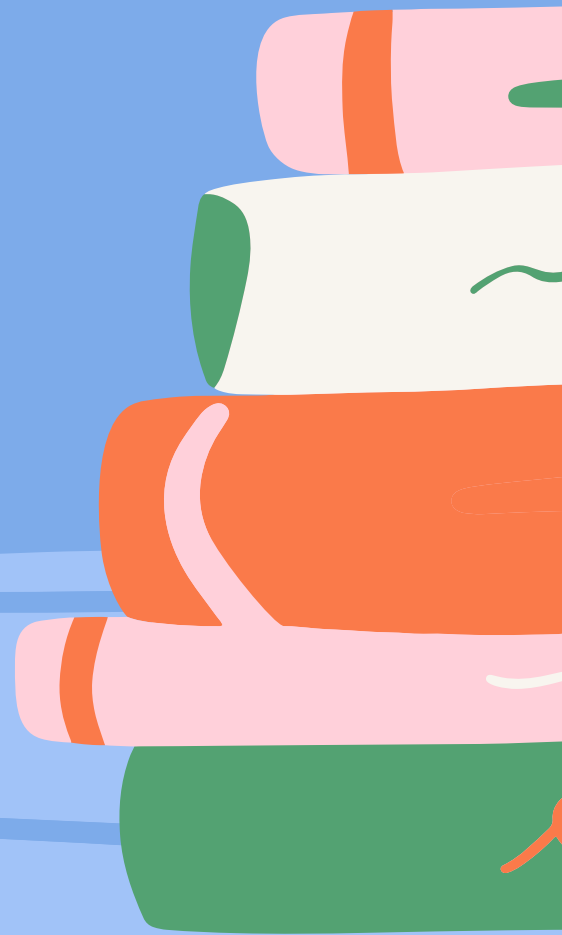


Tanggungjawab Kepada Diri Sendiri



CARA MENJAGA KESIHATAN DIRI



Bersenam



Tidur yang cukup



Makan makanan seimbang

CARA MENJAGA KEBERSIHAN DIRI



**Mandi sekurang-kurangnya
dua kali sehari**



**Gosok gigi dan berkumur
setiap kali selepas makan**

CARA MENJAGA KEBERSIHAN DIRI



**Pakai pakaian
yang bersih**



**Potong kuku tangan dan
kaki yang panjang**

CARA MENJAGA KESELAMATAN DIRI



**Tidak mudah percaya
kepada orang yang tidak
dikenali**



**Tidak mendedahkan
maklumat diri di Internet**

CARA MENJAGA KESELAMATAN DIRI



**Tidak berjalan bersendirian
pada waktu malam**



**Berdiri di jarak yang selamat
semasa menunggu kereta api**