



10,000  
Langkah Di  
mana-mana

Di tempat kerja:

- Gunakan separuh perjalanan menaiki lif dan separuh lagi gunakan tangga
- Letakkan kenderaan jauh dari tempat kerja
- Berjalan ke meja rakan untuk berurusan. Kurangkan penggunaan telefon
- Jika mempunyai urusan di sekitar tempat kerja, ambil peluang untuk berjalan kaki
- Luangkan masa untuk berjalan di kawasan pejabat 5 hingga 10 minit pada waktu rehat

Pesanan sihat ini dibawa oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

