

# Kesihatan Mental yang Sihat



## Nasihat untuk **Dewasa bekerja**



Rancang kerja anda

- Kendalikan masa anda sebaik
- Beri keutamaan dalam kerja anda
- Jangan bertangguh
- Elakkan membawa sebarang tugas kerja balik ke rumah
- Bijak membahagi-bahagikan kerja