

Langkah pencegahan **PENYAKIT**

jantung

4

Kawal
TEKANAN (Stres)

- ✓ Rancang masa secara bijak
- ✓ Sedar kemampuan diri
- ✓ Berfikiran positif
- ✓ Tangani kritikan dengan baik
- ✓ Berani berkata “Tidak”
- ✓ Buat keputusan dengan bijak
- ✓ Rancang perubahan dalam hidup
- ✓ Jalin persahabatan
- ✓ Kongsi masalah dengan orang lain