

# Saya sayang diri saya



## Saya tidak minum arak

**Saya amalkan gaya hidup sihat.**

**Saya hindari arak.**

- Saya tidak bergantung pada arak untuk menyelesaikan masalah
- Saya bijak menangani stres
- Saya luangkan lebih masa bersama keluarga
- Saya utamakan kewarasan pemikiran
- Saya bersosial tanpa arak
- Saya pilih untuk tidak minum arak

**Jadilah seperti saya. Jauhi arak. Arak menyebabkan ketagihan, masalah kesihatan dan sosial.**

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

**SAYANGI DIRI ANDA. JADIKANNYA SATU KEUTAMAAN.**



*Utamakan Kesihatan*

Sihat Sepanjang Hayat

