

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

SAYANGI DIRI ANDA. JADIKANNYA SATU KEUTAMAAN.

