

PROGRAM HINDARI MEROKOK DAN ALKOHOH

Persatuan Pembangunan Masyarakat India Puchong dengan kerjasama Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (MySihat) telah menganjurkan Program Hindari merokok dan Alkohol yang telah diadakan pada 12 November 2017. Objektif Program adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta berkaitan bahaya dan kesan pengambilan rokok dan alkohol serta untuk mengetahui tahap kesihatan peserta program.



Kem Kesihatan / Health Camp

"Hindari Merokok Dan Alkohol" PICDA

Dengan Kerjasama

**PERSATUAN PEMBANGUNAN MASYARAKAT
INDIA PUCHONG, SELANGOR**
(Puchong Indian Community Development Association)

Dan

LEMBAGA PROMOSI KESIHATAN MALAYSIA

Pada 12.11.2017 Jam 7.30 am – 1.00 pm Di PSC Training Center, Puchong

KEMASUKAN PERCUMA

Para Hadirin :

- periksa aras glukos darah secara percuma
- periksa BMI secara percuma
- periksa tekanan darah secara percuma
- sijil kehadiran
- sarapan dan makan tengahari disediakan
- hadiah kepada pemenang kuiz
- pameran bahaya merokok dan bahaya alkohol
- ceramah
- pertandingan drama

016 3752045 / 016 9750 775 / 03 5882 6469 / 03 58829749



MZSih **Bahaya Merokok** **PICDA**

Risks from Smoking

Smoking can damage every part of the body

Cancers	Chronic Diseases
Head or Neck	Stroke
	Blindness
	Gum infection
Lung	Aortic rupture
Leukemia	Heart disease
Stomach	Pneumonia
Kidney	Hardening of the arteries
Pancreas	Chronic lung disease & asthma
Colon	Reduced fertility
Bladder	Hip fracture
Cervix	

PICDA **MZSih**

Latihan Yoga Di Kawasan Perumahan

Latihan Jasmani (Indoor)

Aktiviti Minda Sihat

MZSih **Bahaya Alkohol** **PICDA**

Kerosakan otak, ketagihan dan strok
Kabur penglihatan
Gangguan persekitaran
Pendarahan kerongkong
Gangguan pemafatan
Depresi, jangkitan, tiak berkala
Luka di dalam perut
Kerosakan hati
Kemampuan otot
Kanser, usus kecil
Luka di dalam usus kecil
Mati pucuk (terako dan kerdakakuburan (osteoporosis)
Osteoporosis

PICDA **MZSih**

Ceramah Kesihatan

Ceramah Diet

Aktiviti Minda Sihat

