



## PERUTUSAN AIDILFITRI PENGARAH KESIHATAN NEGERI MELAKA

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Salam sejahtera

SALAM 1 MALAYSIA

SALAM MELAKA MAJU NEGERIKU SAYANG, NEGERI BANDAR

TEKNOLOGI HIJAU, MELAKA 752 TAHUN.

Berkat Cepat dan Tepat

Sempena ketibaan 1 Syawal pada tahun ini seluruh Umat Islam akan menyambut Hari Raya Aidilfitri bagi tahun 1436h.

Dikesempatan ini saya ingin berpesan kepada semua warga kerja dan pengunjung portal/facebook Jabatan Kesihatan Negeri Melaka;

### **KEPADA YANG AKAN PULANG KE KAMPUNG HALAMAN,**

- Pastikan rumah telah dibersihkan daripada bekas bekas yang boleh menakung air, ini kerana air bertakung akan menjadi tempat pembiakan Aedes.
- Ambil langkah keselamatan sebelum meninggalkan rumah dengan memastikan semua pintu dan tingkap berkunci.
- Jangan lupa maklumkan kepada jiran dan Balai Polis berhampiran tentang ketiadaan anda sepanjang cuti.
- Apabila memandu di jalan dan lebuh raya, pastikan pemanduan anda berhemah, sama-sama kita berkongsi jalan untuk sampai dengan selamat. Berhati hati di jalanraya.

## **PEMAKANAN SIHAT JADIKAN PILIHAN DI HARI LEBARAN**

Pastinya di Aidilfitri ini pelbagai sajian dihidangkan,

- Buat pilihan bijak
- Kurangkan minuman dan makanan yang manis
- Kurangkan makanan yang berlemak
- Kurangkan makanan bergoreng
- Lebihkan minum air kosong
- Jangan lupa 3 sajian buah sehari

Semoga Aidilfitri tahun ini membawa keberkatan dan kegembiraan kepada kita semua. Saya menyusun sepuluh jari memohon Maaf Zahir dan Batin andai terdapat sebarang kesilapan.

Selamat Hari Raya Aidilfitri 2015/1436H

Maaf Zahir dan Batin



Ingatan Tulus ikhlas

Datuk Dr. Ghazali Bin Othman  
Pengarah Kesihatan Negeri Melaka