

# MEMAHAMI PENYALAHGUNAAN DADAH & KESANNYA

APA YANG BOLEH ANDA BANTU DALAM MENANGANINYA?

## TINGKATKAN PENGETAHUAN

- Cari maklumat tentang ubat-ubatan dan dadah yang sering disalahguna. Anda boleh dapati maklumat ini dari sudut antidadah di sekolah atau dengan melayari [www.adk.gov.my](http://www.adk.gov.my)
- Ambil tahu tentang tanda-tanda penyalahgunaan dadah.
- Berkongsi maklumat dengan rakan-rakan anda jika perlu

## PENDIDIKAN YANG KUKUH DAN BERKESAN BERMULA DARI RUMAH

- Ambil tahu tentang nama ubat-ubatan dan tujuan rawatannya
- Amalkan pengetahuan mengenai kepentingan ubat dan cara pengambilannya yang betul
- Ambil tahu tentang bahaya penyalahgunaan ubat-ubatan
- Sedar jikalau anda selalu mengambil sesuatu jenis ubat dengan kerap dan tanya pendapat doktor mengenainya

## TINGKATKAN KESEDARAN

- Ketahui jenis-jenis dadah yang ada di tempat anda. Ini boleh diperolehi dari sudut antidadah di sekolah
- Hadirkan diri di pameran dadah atau ceramah mengenai antidadah untuk mengetahui kesan dadah
- Cari buku dan brosur ataupun laman web yang menceritakan tentang bahaya dadah
- Jauhi rakan-rakan yang mempengaruhi anda untuk merokok, minum arak atau menyuruh anda cuba pil khayal