

Personal Safety Net

Employee-facing headline: "Who's Got You?"

Available in: English, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Thai, Vietnamese, Japanese, Korean, Bahasa Indonesia, Bahasa Melayu

September is National Suicide Prevention Month, and our campaign takes a gentle, practical angle on it. Rather than focusing on crisis, it invites employees to notice the support they already have around them through four short questions covering their people, their early signs, what helps them reset, and who may be counting on them. Each question comes with a short insight so the activity lands as something meaningful. The aim is for team members to finish it feeling a little more held, and a little clearer on where to turn if a difficult day arrives.

How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, Whatsapp, Telegram etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 7 September 2026 *(first Monday, and three days ahead of World Suicide Prevention Day on 10 September)*

Asset links: Each language section links to its own PNG, PDF and GIF on the Intellect Resource Hub. A full reference list appears at the end of this document.

Copy	Images to attach
 Who's got you? This month, take four minutes to notice who is already in your corner. September is National Suicide Prevention Month, and with World Suicide Prevention Day on 10 September, it is a good moment to pause on something easy to overlook. Most of us already have a circle of support around us. We just rarely stop to notice who is in it. Together with our wellbeing benefit, Intellect, we are sharing four gentle questions to help you map yours. Who would you text at 11pm? What does running low look like for you? What gently brings you back? And whose circle are you already in? If a line stays blank, that is completely alright. It simply shows where someone new might one day sit. Once you have your answers, the Gratitude Journal (please hyperlink here) on Intellect is a lovely place to sit with the first one a little longer. It invites you to name three things you are grateful to have in your life, and more often than not, those turn out to be people. And if you would like someone alongside you while you widen your circle, Intellect Coaching (please hyperlink here) is a warm place to start. You can book a session with a professional and go at whatever pace feels right. If you haven't already, get started with Intellect on desktop/ mobile to start booking a coaching/ care/ holistic session. The 24/7 helpline is also there whenever you need it.  On Web 1. Visit app.intellect.co (please hyperlink here) 2. Enter access code CODE*/ Click "Continue with SSO"** 3. Create your account using your work email address  On App 1. Select 'I'm new here', then 'With your organisation' 2. Use the code CODE*/ Click "Continue with SSO"** 3. Sign up using your work email address *please use your organisation's unique access code **for organisations with SSO only	Select either the PNG, PDF, or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image. PNG version PDF version GIF version  The graphic is titled "Who's Got You?" and is part of the Intellect app. It features a central circle labeled "you" with four arrows pointing outwards to four boxes, each containing a question and a "Why it helps" section. The questions are: "Your People" (Who would you text at 11pm?), "Your Signs" (What does running low look like for you?), "Your Reset" (What gently brings you back?), and "Your Role" (Whose circle are you already in?). The "Why it helps" sections provide brief explanations for each question. At the bottom, it says "Answer just one question today. That is one more name in your circle than yesterday." and "app.intellect.co".

Copy	Images to attach
 谁在你身边？这个月，花四分钟，看看你的支持圈里其实已经有谁。 九月是全国自杀预防月，加上 9 月 10 日的世界预防自杀日，正好是个停下来看一看的时刻。其实我们身边早就有一个支持圈，只是很少停下来留意，里面到底有谁。 我们和身心健康福利伙伴 Intellect 一起，准备了四个温和的小问题，陪你把自己的支持圈画出来。晚上十一点，你会给谁发消息？状态开始变差时，你身上会出现什么信号？什么小事总能让你缓过来？还有，你又在谁的支持圈里？如果有一栏暂时空着，也完全没关系，那只是说明那里还留着位置。 想好答案之后，可以到 Intellect 上的 感恩日记(Gratitude Journal) (请在此处添加超链接) 再多停留一会儿。它会邀请你写下生活中让你心怀感激的三件事，而这三件事，往往都和身边的人有关。 如果你希望在慢慢拓展支持圈的路上有人陪着走一段，Intellect 心理辅导 (请在此处添加超链接) 是个很温和的起点。你可以预约专业教练，按自己舒服的节奏慢慢来。 如果还没开始使用，欢迎在电脑或手机上登录 Intellect，预约心理辅导 / 关怀 / 身心健康课程。24 小时热线也随时都在。  网页版 - 访问 app.intellect.co (请在此处添加超链接) - 输入访问码 CODE* / 点击「Continue with SSO」** - 使用你的工作邮箱创建账号  手机应用 - 选择「I'm new here」，然后选择「With your organisation」 - 输入访问码 CODE* / 点击「Continue with SSO」** - 使用你的工作邮箱注册 *请使用贵公司的专属访问码 **仅适用于已启用 SSO 的公司	请选择 PNG、PDF 或 GIF 版本。在浏览器新分页中打开后，右键点击图片，选择「图片另存为」即可保存。 PNG version PDF version GIF version 

Copy	Images to attach
 誰在你身邊？這個月，花四分鐘，看看你的支持圈裡其實已經有誰。 九月是全國自殺防治月，加上 9 月 10 日的世界防止自殺日，正好是個停下來看一看的時刻。其實我們身邊早就有一個支持圈，只是很少停下來留意，裡面到底有誰。 我們與身心福祉夥伴 Intellect 一起，準備了四個溫柔的小問題，陪你把自己的支持圈畫出來。晚上十一點，你會傳訊息給誰？狀態開始變差時，你身上會出現什麼訊號？什麼小事總能讓你緩過來？還有，你又在誰的支持圈裡？如果有一欄暫時空著，也完全沒關係，那只是代表那裡還留著位置。 想好答案之後，可以到 Intellect 上的 感恩日記(Gratitude Journal) (請在此處加上超連結) 再多停留一會兒。它會邀請你寫下生活中讓你心懷感謝的三件事，而這三件事，往往都與身邊的人有關。 如果你希望在慢慢拓展支持圈的路上有人陪你走一段，Intellect 心理輔導 (請在此處加上超連結) 是個很溫和的起點。你可以預約專業教練，用自己舒服的步調慢慢來。 如果還沒開始使用，歡迎在電腦或手機上登入 Intellect，預約心理輔導 / 關懷 / 身心健康課程。24 小時熱線也隨時都在。  網頁版 1. 前往 app.intellect.co (請在此處加上超連結) 2. 輸入存取碼 CODE*／點擊「Continue with SSO」** 3. 使用你的工作電郵建立帳號  手機應用程式 1. 選擇「I'm new here」，然後選擇「With your organisation」 2. 輸入存取碼 CODE*／點擊「Continue with SSO」** 3. 使用你的工作電郵註冊 *請使用貴公司的專屬存取碼 **僅適用於已啟用 SSO 的公司	請選擇 PNG、PDF 或 GIF 版本。在瀏覽器新分頁開啟後，按右鍵點擊圖片，選擇「另存圖片」即可儲存。 PNG version PDF version GIF version 

Copy	Images to attach
 ใครอยู่ข้าง ๆ คุณบ้างคะ เดือนนี้ ลองใช้เวลาสัก 4 นาที มองดูว่ามีใครอยู่ในวงล้อมแห่งการชะพอร์ตของคุณแล้วบ้าง เดือนกันยายนเป็นเดือนแห่งการป้องกันการฆ่าตัวตาย และวันที่ 10 กันยายนเป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก จึงเป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะหยุดพักสักครู่ ความจริงแล้วเรากุ๊กคนต่างมีวงล้อมแห่งการชะพอร์ตอยู่รอบตัว เพียงแต่เราไม่ค่อยได้หยุดมองว่ามีใครอยู่ในนั้นบ้าง ร่วมกับ Intellect สวัสดิการด้านสุขภาพใจของเรา เราขอชวนคุณมาตอบคำถามเบา ๆ 4 ข้อ เพื่อวาดวงล้อมของคุณเอง สี่กุ่มกว่า ๆ คุณจะทักหาใคร เวลาที่พลังงานเริ่มหมด คุณมีสัญญาณอะไรบ้าง อะไรคือสิ่งเล็ก ๆ ที่ช่วยฟื้นฟูใจคุณได้เสมอ และตัวคุณเองอยู่ในวงล้อมของใคร ถ้าบางข้อยังไม่เป็นไรเลยล่ะ นั่นเพียงแสดงว่ายังมีที่ว่างสำหรับใครสักคนในวันข้างหน้า เมื่อได้คำตอบแล้ว ลองแวะไปที่ Gratitude Journal (โปสเตอร์ไประดับนี้) บน Intellect เพื่ออยู่กับคำตอบข้อแรกให้นานขึ้นอีกนิด กิจกรรมนี้จะชวนคุณเขียนถึงสามสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณที่มีอยู่ในชีวิต และบ่อยครั้ง สามสิ่งนั้นก็คือผู้คนรอบตัวคุณนั่นเอง และถ้าคุณอยากมีใครสักคนเดินไปด้วยกันระหว่างที่ค่อย ๆ ขยายวงล้อมของคุณ Intellect Coaching (โปสเตอร์ไประดับนี้) เป็นจุดเริ่มต้นที่อบอุ่น คุณสามารถจองเซสชันกับผู้เชี่ยวชาญ และไปในจังหวะที่คุณสบายใจได้เลยค่ะ หากยังไม่เคยเริ่มใช้งาน สามารถเข้าใช้ Intellect ได้ทั้งบนคอมพิวเตอร์และมือถือ เพื่อจองเซสชัน coaching / care / holistic และสายด่วนตลอด 24 ชั่วโมงก็พร้อมอยู่เคียงข้างคุณเสมอ  บนเว็บ 1. เข้าไปที่ app.intellect.co (โปสเตอร์ไประดับนี้) 2. กรอกรหัสเข้าใช้งาน CODE* / คลิก "Continue with SSO" ** 3. สร้างบัญชีด้วยอีเมลที่ทำงานของคุณ  บนแอป 1. เลือก "I'm new here" จากนั้นเลือก "With your organisation" 2. ใช้รหัส CODE* / คลิก "Continue with SSO" ** 3. สมัครด้วยอีเมลที่ทำงานของคุณ *โปสเตอร์รหัสเข้าใช้งานเฉพาะขององค์กรคุณ **สำหรับองค์กรที่ใช้ SSO เท่านั้น	เลือกไฟล์เวอร์ชัน PNG, PDF หรือ GIF เมื่อเปิดขึ้นในแท็บใหม่บนเบราว์เซอร์แล้ว ให้คลิกขวาที่ภาพ แล้วเลือก "Save image as" เพื่อบันทึกภาพ PNG version PDF version GIF version

Vietnamese Tiếng Việt

Copy	Images to attach
 Ai đang ở bên bạn? Tháng này, hãy dành bốn phút để nhìn lại xem những ai đã ở trong vòng kết nối của bạn. Tháng 9 là Tháng Phòng chống Tự tử, và với Ngày Thế giới Phòng chống Tự tử vào 10/9, đây là thời điểm phù hợp để dừng lại một chút. Thật ra, quanh mỗi người đều đã có một vòng kết nối nâng đỡ, chỉ là chúng ta hiếm khi dừng lại để xem ai đang ở trong đó. Cùng với Intellect, phúc lợi sức khỏe tinh thần của chúng ta, xin gửi đến bạn bốn câu hỏi nhẹ nhàng để bạn phác họa vòng kết nối của riêng mình. Bạn sẽ nhận tin cho ai lúc 11 giờ đêm? Khi năng lượng cạn dần, dấu hiệu của bạn là gì? Điều nhỏ bé nào luôn giúp bạn trở lại? Và bạn đang là điểm tựa tinh thần của ai? Nếu có dòng nào còn để trống thì cũng hoàn toàn ổn. Điều đó chỉ cho thấy vẫn còn chỗ cho một ai đó trong tương lai. Khi đã có câu trả lời, Gratitude Journal (vui lòng chèn liên kết tại đây) trên Intellect là nơi rất dễ chịu để bạn ở lại lâu hơn một chút với câu hỏi đầu tiên. Hoạt động này mời bạn viết ra ba điều bạn thấy biết ơn trong cuộc sống, và thường thì ba điều ấy hóa ra lại là những con người quanh bạn. Và nếu bạn muốn có ai đó đồng hành khi mở rộng vòng kết nối của mình, Khai vấn cùng Intellect (vui lòng chèn liên kết tại đây) là một khởi đầu ấm áp. Bạn có thể đặt lịch với chuyên gia và đi theo nhịp độ phù hợp với mình. Nếu bạn chưa bắt đầu, hãy truy cập Intellect trên máy tính hoặc điện thoại để đặt lịch buổi khai vấn / chăm sóc / trị liệu toàn diện. Đường dây hỗ trợ 24/7 cũng luôn sẵn sàng khi bạn cần.  Trên Web 1. Truy cập app.intellect.co (vui lòng chèn liên kết tại đây) 2. Nhập mã truy cập CODE* / Nhấn "Continue with SSO"*** 3. Tạo tài khoản bằng email công ty của bạn  Trên Ứng dụng 1. Chọn "I'm new here", sau đó chọn "With your organisation" 2. Dùng mã CODE* / Nhấn "Continue with SSO"*** 3. Đăng ký bằng email công ty của bạn *vui lòng dùng mã truy cập riêng của tổ chức bạn **chỉ dành cho tổ chức có SSO	Chọn phiên bản PNG, PDF hoặc GIF. Sau khi mở trong tab mới trên trình duyệt, nhấp chuột phải vào hình ảnh rồi chọn "Save image as" để lưu. PNG version PDF version GIF version 

Copy	Images to attach
 あなたのそばには、誰がいますか。今月は4分だけ時間をとって、すでにあなたを支えてくれている人に目を向けてみませんか。 9月は自殺予防月間であり、9月10日は世界自殺予防デーです。少し立ち止まって振り返るのに、ちょうどよい時期かもしれません。私たちのまわりには、すでに支えとなる輪があります。ただ、そこに誰がいるのかを見つめる機会は、あまり多くありません。 ウェルビーイング支援の Intellect とともに、あなた自身の支えの輪を描くための、やさしい4つの問いをお届けします。夜11時に、あなたは誰にメッセージを送りますか。元気が足りなくなってきたとき、あなたにはどんなサインが出ますか。あなたを穏やかに戻してくれる小さなことは何ですか。そして、あなたは誰の支えになっているでしょうか。空欄のままの問いがあっても、まったく問題ありません。そこにはまだ、これから誰かが入る余白があるということです。 答えが見つかったら、Intellect の Gratitude Journal(感謝のジャーナル) (こちらにハイパーリンクを設定してください) で、最初の問いにもう少しゆっくり向き合ってみるのもおすすめです。人生の中でありがたいと感じる3つのことを書き出すワークですが、その多くは身近な「人」であることが少なくありません。 輪を少しずつ広げていく道のりに、誰かに寄り添ってほしいと感じたときは、Intellect のコーチング (こちらにハイパーリンクを設定してください) があたたかな第一歩になります。専門家とのセッションを予約し、ご自身のペースで進めていただけます。 まだご利用でない方は、パソコンまたはスマートフォンから Intellect をはじめて、コーチング／ケア／ホリスティックのセッションをご予約いただけます。24時間365日の相談窓口も、必要なときにいつでもご利用いただけます。  ウェブから 1. app.intellect.co にアクセス (こちらにハイパーリンクを設定してください) 2. アクセスコード CODE* を入力／「Continue with SSO」** をクリック 3. 勤務先のメールアドレスでアカウントを作成  アプリから 1. 「I'm new here」を選び、次に「With your organisation」を選択 2. コード CODE* を入力／「Continue with SSO」** をクリック 3. 勤務先のメールアドレスで登録 *貴社専用のアクセスコードをご利用ください **SSO を導入している組織のみ	PNG、PDF、GIF のいずれかを選んでください。ブラウザの新しいタブで開いたら、画像を右クリックし、「名前を付けて画像を保存」を選択して保存できます。 PNG version PDF version GIF version 

Copy	Images to attach
 곁에 누가 있나요? 이번 달에는 4분만 시간을 내어, 이미 내 곁에 있는 사람들을 떠올려 보면 어떨까요. 9월은 자살예방의 달이고, 9월 10일은 세계 자살예방의 날이에요. 잠시 멈춰 서서 돌아보기 좋은 시기죠. 사실 우리 곁에는 이미 나를 지지해 주는 사람들의 원이 있어요. 다만 그 안에 누가 있는지 찬찬히 들여다볼 기회가 많지 않았을 뿐이에요. 마음 건강 복지 파트너 Intellect와 함께, 나만의 지지 원을 그려 볼 수 있는 부드러운 질문 네 가지를 준비했어요. 밤 11시에 누구에게 메시지를 보내게 되나요? 마음의 힘이 떨어질 때, 나에게는 어떤 신호가 나타나나요? 나를 다시 돌아오게 하는 작은 것은 무엇인가요? 그리고 나는 누구의 소중한 곁이 되어 주고 있나요? 빈칸으로 남겨 두어도 괜찮아요. 앞으로 누군가가 들어올 자리가 남아 있다는 뜻이니깐요. 답을 떠올렸다면, Intellect의 감사 일기 (Gratitude Journal) (여기에 하이퍼링크를 넣어 주세요) 에서 첫 번째 질문에 조금 더 머물러 보셔도 좋아요. 삶에서 감사한 세 가지를 적어 보는 활동인데, 그 세 가지는 대부분 결국 곁에 있는 사람이라더라고요. 원을 넓혀 가는 길에 함께할 사람이 필요하다면, Intellect 코칭 (여기에 하이퍼링크를 넣어 주세요) 이 따뜻한 시작이 되어 줄 거예요. 전문가와의 세션을 예약하고, 나에게 맞는 속도로 천천히 가셔도 괜찮아요. 아직 시작 전이라면, PC나 모바일에서 Intellect를 시작해 코칭 / 케어 / 홀리스틱 세션을 예약해 보세요. 24시간 상담 지원도 필요할 때 언제든지 함께해요.  웹에서 1. app.intellect.co 접속 (여기에 하이퍼링크를 넣어 주세요) 2. 액세스 코드 CODE* 입력 / "Continue with SSO"*** 클릭 3. 회사 이메일로 계정 만들기  앱에서 1. 'I'm new here' 선택 후 'With your organisation' 선택 2. 코드 CODE* 입력 / "Continue with SSO"*** 클릭 3. 회사 이메일로 가입하기 *소속 조직의 고유 액세스 코드를 사용해 주세요 ***SSO를 사용하는 조직만 해당돼요	PNG, PDF, GIF 중 원하는 버전을 선택하세요. 브라우저 새 탭에서 열린 뒤 이미지를 마우스 오른쪽 버튼으로 클릭하고 "다른 이름으로 이미지 저장"을 선택하면 저장돼요. PNG version PDF version GIF version  The image shows a screenshot of the Intellect app interface. At the top, it says 'intellect' with a logo. Below that, the title is '곁에서 힘이 되어주는 사람이 누구인가요?' (Who is the person who supports me?). The main content is a circular diagram with four quadrants, each representing a different aspect of support. Each quadrant has a question and a brief explanation. The quadrants are: 1. '나를 지지해 주는 사람' (Who supports me), 2. '나의 지지 신호' (Who I support), 3. '나의 리셋 방법' (How to support), and 4. '나의 역할' (My role). Each quadrant also has a '도움이 되는 이유' (Why it helps) section. The bottom of the screen has a blue bar with the text '오늘 단 하나의 질문에 답해 보세요. 어제보다 내 울타리에 하나의 이름이 더 늘어납니다.' (Answer just one question today. One more name will be added to my support circle today than yesterday.) and the URL 'app.intellect.co'.

Copy	Images to attach
 Siapa yang ada di sisimu? Bulan ini, luangkan empat menit untuk melihat siapa saja yang sebenarnya sudah ada di lingkaran dukunganmu. September adalah Bulan Pencegahan Bunuh Diri, dan dengan Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia pada 10 September, ini momen yang pas untuk berhenti sejenak. Sebenarnya, kita semua sudah punya lingkaran dukungan di sekitar kita. Kita saja yang jarang sempat melihat siapa isinya. Bersama Intellect, benefit kesehatan mental kita, ada empat pertanyaan sederhana untuk membantumu memetakan lingkaranmu sendiri. Jam 11 malam, siapa yang akan kamu chat? Kalau energimu mulai habis, tanda-tandanya seperti apa? Hal kecil apa yang selalu berhasil membuatmu kembali? Dan kamu sendiri ada di lingkaran siapa? Kalau ada yang masih kosong, itu sama sekali bukan masalah. Artinya masih ada ruang untuk seseorang yang baru nanti. Setelah punya jawabannya, Gratitude Journal (mohon tautkan di sini) di Intellect jadi tempat yang enak untuk mendalami pertanyaan pertama sedikit lebih lama. Kamu diajak menuliskan tiga hal yang kamu syukuri dalam hidup, dan seringkali, tiga hal itu ternyata orang-orang di sekitarmu. Kalau kamu ingin ada yang menemani sambil memperluas lingkaranmu, Intellect Coaching (mohon tautkan di sini) bisa jadi awal yang hangat. Kamu bisa booking sesi dengan profesional dan menjalaninya dengan ritme yang paling nyaman buatmu. Kalau belum mulai, kamu bisa mengakses Intellect lewat desktop atau mobile untuk booking sesi coaching / care / holistic. Layanan bantuan 24/7 juga selalu ada kapan pun kamu butuh.  Lewat Web 1. Kunjungi app.intellect.co (mohon tautkan di sini) 2. Masukkan kode akses CODE* / Klik "Continue with SSO"** 3. Buat akun dengan email kantormu  Lewat Aplikasi 1. Pilih "I'm new here", lalu "With your organisation" 2. Gunakan kode CODE* / Klik "Continue with SSO"** 3. Daftar dengan email kantormu *mohon gunakan kode akses khusus organisasimu **hanya untuk organisasi dengan SSO	Pilih versi PNG, PDF, atau GIF. Setelah terbuka di tab baru browser, klik kanan pada gambar lalu pilih "Save image as" untuk menyimpannya. PNG version PDF version GIF version 

Copy	Images to attach
 Siapa yang ada di sisi anda? Bulan ini, luangkan empat minit untuk melihat siapa yang sebenarnya sudah berada dalam rangkaian sokongan anda. September ialah Bulan Pencegahan Bunuh Diri, dan dengan Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia pada 10 September, ini masa yang sesuai untuk berhenti seketika. Sebenarnya, kita semua sudah mempunyai rangkaian sokongan di sekeliling kita. Cuma kita jarang berhenti untuk melihat siapa yang ada di dalamnya. Bersama Intellect, manfaat kesejahteraan kita, kami kongsi empat soalan ringkas untuk membantu anda memetakan rangkaian anda sendiri. Pukul 11 malam, siapa yang akan anda hubungi? Apabila tenaga anda mula berkurangan, apakah tandanya? Perkara kecil apakah yang sentiasa membantu anda kembali tenang? Dan anda pula berada dalam rangkaian siapa? Jika ada ruangan yang masih kosong, itu tidak mengapa. Ia hanya menunjukkan bahawa masih ada tempat untuk seseorang yang baharu suatu hari nanti. Setelah anda mempunyai jawapannya, Gratitude Journal (sila pautkan di sini) di Intellect merupakan ruang yang selesa untuk anda merenung soalan pertama sedikit lebih lama. Aktiviti ini menjemput anda menyenaraikan tiga perkara yang anda syukuri dalam hidup, dan selalunya, tiga perkara itu ialah orang di sekeliling anda. Jika anda ingin ditemani sambil meluaskan rangkaian anda, Bimbingan Intellect (sila pautkan di sini) ialah permulaan yang mesra. Anda boleh menempah sesi bersama profesional dan bergerak mengikut rentak yang anda selesa. Jika anda belum bermula, anda boleh mengakses Intellect melalui desktop atau mudah alih untuk menempah sesi bimbingan / penjagaan / holistik. Talian bantuan 24/7 juga sentiasa ada apabila anda memerlukannya.  Melalui Web 1. Layari app.intellect.co (sila pautkan di sini) 2. Masukkan kod akses CODE* / Klik "Continue with SSO"*** 3. Buka akaun menggunakan e-mel kerja anda  Melalui Aplikasi 1. Pilih "I'm new here", kemudian "With your organisation" 2. Gunakan kod CODE* / Klik "Continue with SSO"*** 3. Daftar menggunakan e-mel kerja anda *sila gunakan kod akses unik organisasi anda **untuk organisasi yang menggunakan SSO sahaja	Pilih versi PNG, PDF atau GIF. Setelah ia dibuka dalam tab baharu pada pelayar anda, klik kanan pada imej dan pilih "Save image as" untuk menyimpan imej tersebut. PNG version PDF version GIF version 