

Tips Agar Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19

Description

- #DiRumahAja
- Konsumsi Makanan Sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh
- Kurangi konsumsi alkohol dan minuman bergula
- Aktivitas Fisik 30 Menit/hari
- Jika bekerja di rumah.Setiap duduk 30 menit, istirahatlah
- Stop Merokok. Merokok meningkatkan risiko infeksi dan akan memperparah komplikasi akibat Covid-19
- Jika Anda stres, bingung dan takut, bicarakan perasaan Anda pada orang yang Anda kenal dan percaya dapat membantu Saling menguatkan diantara keluarga, tetangga dan teman, rasa kasih sayang juga menjadi obat Beribadah, baca buku, dengarkan musik, dan jangan cemas. Dengar dan ikuti anjuran pemerintah yang disiarkan resmi setiap hari
- Oleh : P2PTM Kemenkes RI

default watermark

Category

1. SOROT SEHAT

Date Created
August 18, 2021
Author
admin