

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona (Covid-19) dengan **GERMAS**

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

Caranya:

- Makan dengan gizi yang seimbang



- Rajin olahraga dan istirahat cukup



- Cuci tangan pakai sabun



- Jaga kebersihan lingkungan



- Tidak merokok

- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam



- Minum air putih 8 gelas/hari



- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan



- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan



- Jangan lupa berdoa