



JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Covid-19 dengan **GERMAS**

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)



Lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau gunakan hand sanitizer



Konsumsi gizi seimbang



Suplemen vitamin



Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci



Aktivitas fisik/ senam



Istirahat cukup



Tidak Merokok

Tutupi mulut saat batuk, bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan



Mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker.



Segera mengganti baju/mandi sesampainya di rumah setelah berpergian



Bersihkan dengan desinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah dan perabot seperti: meja, kursi, gagang pintu, dll.