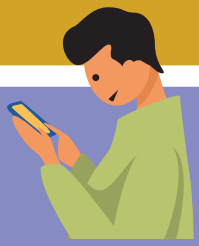
HIMBAUAN BAGI UMAT HINDU DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 (CORONA VIRUS)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Tetap tenang dan jangan panik



tidak mudah **menerima/meneruskan informasi yang belum terkonfirmasi** kebenarannya

Melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan **Sehat** (PHBS)

Senantiasa **memohon kepada Hyang Widhi Wasa,** semoga **tetap dianugerahi kesehatan, kesejahteraan, dan kebahagiaan,** serta terhindar dari segala penyakit dan mara bahaya

Tetap menjaga kesehatan dengan CERDIK :

- **C**ek kesehatan secara berkala
- **E**nyahkan asap rokok
- **R**ajin beraktivitas fisik & berolahraga
- **D**iet kalori seimbang
- **I**stirahat yang cukup
- **K**elola stress

Selalu **aktif dalam kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat** (GERMAS)

Segera **memeriksakan diri dan keluarga ke dokter jika menderita sakit,** terutama dengan gejala batuk, demam, dan sesak nafas

www.promkes.kemkes.go.id