

# JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona (Covid-19) dengan **GERMAS** (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

## Caranya:

● **Makan makanan bergizi seimbang**



● **Rajin olahraga dan istirahat cukup**



● **Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir**



● **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**