



# JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona 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 mineral 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