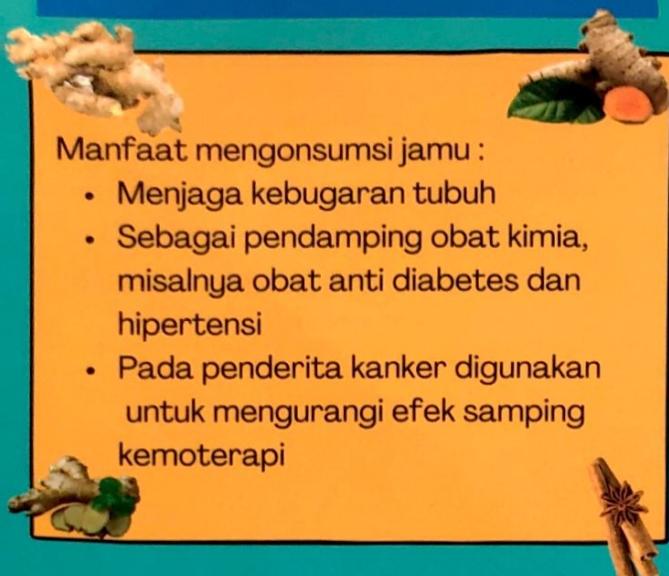


## BUGAR DENGAN JAMU



Manfaat mengonsumsi jamu :

- Menjaga kebugaran tubuh
- Sebagai pendamping obat kimia, misalnya obat anti diabetes dan hipertensi
- Pada penderita kanker digunakan untuk mengurangi efek samping kemoterapi

## RAMUAN UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

1. Jahe dan temulawak dimemarkan.
2. Pegagan dan gula merah dipotong kecil-kecil.
3. Semua bahan dicampur dan rebus di dalam air mendidih selama 10-15 menit dengan api kecil.
4. Gunakan wadah berbahan logam nirkarat/ keramik untuk merebus.
5. Diminum hangat-hangat 2 kali sehari sebanyak 1 gelas.

## BANGUN IMUNITAS dengan KELOLA STRES

### KHUSYUK DALAM IBADAH

Meningkatkan ibadah sesuai dengan agama masing-masing



### MEDITASI

Anda bisa mencoba olahraga seperti yoga yang juga mengajarkan cara bermeditasi



### BERBAGI CERITA

Bicarakan keluhan kepada seseorang yang dapat Anda percaya



### HINDARI BERITA HOAX

Membaca berita dari sumber yang terpercaya



### OLAHRAGA

Selain membuat tubuh sehat, olahraga juga bisa meredakan stres, seperti bersepeda dan berjalan kaki



Dinas Kesehatan  
Provinsi Jawa Tengah

Jateng  
gayeng

GERMAS  
Guru dan Mahasiswa  
Mewujudkan  
Sehat Selalu

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



Sumber : Kemenkes RI

## YUK TERAPKAN GERMAS UNTUK MELAWAN PANDEMI



Lakukan Aktivitas Fisik  
minimal 30 menit sehari



Mengendalikan penyakit penyerta  
seperti Diabetes Melitus, Hipertensi,  
dan Kanker dengan cek kesehatan rutin



Istirahat/ tidur cukup



Hindari merokok, karena meningkatkan risiko  
infeksi dan akan memperparah komplikasi  
akibat Covid-19



### Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang

Vitamin yang dapat meningkatkan  
daya tahan tubuh :

#### Vitamin A :

Wortel, brokoli, ubi jalar, bayam, minyak ikan,  
kuning telur

- ✓ Membantu mengatur sistem kekebalan tubuh
- ✓ Perlindungan terhadap infeksi



#### Vitamin E :

Almond, minyak sayur, kacang-kacangan,  
sayuran hijau



#### Vitamin C :

Pepaya, stroberi, jeruk, tomat, jambu biji, kiwi



#### Zink

Seafood, daging sapi, hati ayam, telur, keju



- ✓ Mengoptimalkan kerja sistem kekebalan tubuh

#### Jangan lupa untuk :

- Mencuci sayur dan buah dengan bersih
- Lauk dimasak matang
- Hindari gula, garam, dan lemak berlebih

Memakai masker dengan benar,  
mencuci tangan dengan sabun dan  
air mengalir, serta menjaga jarak  
minimal 1 meter



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



Terapkan etika saat batuk dan bersin  
dengan menutup hidung dan mulut  
menggunakan lengan atas atau tisu



Bersihkan benda-benda  
yang sering disentuh banyak orang  
dengan cairan disinfektan



Segera mengganti baju/ mandi  
sesampainya di rumah setelah bepergian