



SEKSI PROMOSI KESEHATAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
DINAS KESEHATAN KOTA PONTIANAK

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda DENGAN GERMAS
(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

- Makan sayur dan buah dengan gizi yang seimbang
- Melakukan Aktivitas Fisik Secara teratur
- Hindari dan Jauhi Mengonsumsi Alkohol
- Jaga kebersihan lingkungan
- Jauhi kebiasaan merokok
- Memeriksa Kesehatan Secara Rutin
- Membudayakan Penggunaan Jamban

CEGAH PENYAKIT MENULAR SEJAK DINI

- CUCI TANGAN PAKAI SABUN
- MEMAKAI ALAT PELINDUNG DIRI
- MASAK MAKANAN DAGING TELUR HINGGA MATANG SEMPURNA
- TUTUP MULUT SAAT BATUK DAN BERSIN
- CEK KESEHATAN SECARA BERKALA

GERMAS
Hotline Virus Corona : 031-9210411 dan 081212123114