



DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG



# Mari Wujudkan Pilkada Damai dan Sehat

27 November 2024



**4C** Jaga Kesehatan  
saat Bertugas



# 4C Jaga Kesehatan saat Bertugas

1



**cukup Tidur**  
6-8 jam sehari

3



**cukup Makan**  
Makanan  
bergizi seimbang

2



**cukup Minum**  
Minimal  
8 Gelas sehari

4



**cukup Olahraga**  
Aktifitas fisik minimal  
30 menit sehari

