



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



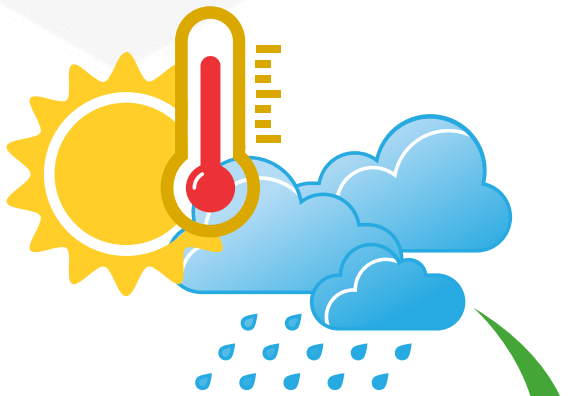
GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

**KOK TIBA-TIBA
SEMUA ORANG FLU,
YA?**



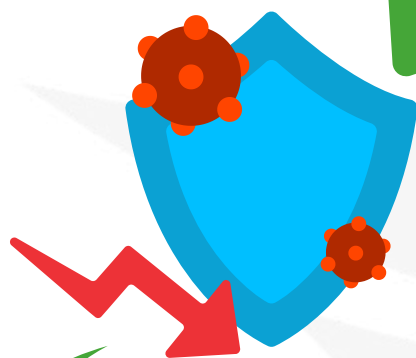


TERNYATA INI ALASANNYA :



Cuaca tidak menentu

Perubahan suhu yang terjadi dari dingin ke panas atau sebaliknya.



Sistem imun bisa melemah

Daya tahan tubuh menurun karena tubuh harus bekerja ekstra untuk menyesuaikan dengan perubahan suhu.



Tubuh mudah terserang penyakit termasuk flu dan batuk

Daya tahan tubuh menurun mengakibatkan perlindungan tubuh terhadap penyakit melemah sehingga virus lebih mudah menyerang tubuh.



TIPS MENCEGAH SAKIT DI CUACA YANG TIDAK STABIL



**Penuhi kebutuhan air minum setiap hari
(minimal 2L/hari)**



Makan bergizi dan seimbang



Istirahat dan tidur yang cukup



**Selalu cuci tangan dan menjaga
kebersihan**



**Lakukan aktivitas fisik minimal
30 menit setiap hari**