



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
hidup Sehat

Tips Menjaga Kesehatan Selama Bulan Ramadan



Memenuhi Kebutuhan Cairan Tubuh

Minum air putih 8 gelas per hari pada saat berbuka hingga sahur.



Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang

Pastikan mengonsumsi makanan bergizi seimbang atau yang mengandung karbohidrat, protein dan serat ketika sahur maupun berbuka puasa.



Ingat Sahur

Jangan lewatkan sahur, karena tubuh butuh energi dari makan sahur.



Hindari Makanan Berlemak

Makanan dengan kadar gula dan lemak tinggi akan mudah diserap tubuh, sehingga rasa lapar lebih mudah terasa.



Tetap Beraktivitas

Tetap beraktivitas fisik minimal 30 menit per hari, agar tubuh sehat, bugar dan produktif.

Dapatkan Vaksinasi Covid-19

sesuai jadwal yang telah ditentukan

