



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Covid-19 dengan GERMAS

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)



Lebih sering mencuci
tangan pakai sabun
dengan air mengalir
atau gunakan
hand sanitizer



Konsumsi
gizi seimbang



Suplemen
vitamin



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



Aktivitas
fisik/
senam



Istirahat
cukup



Tidak
Merokok

Tutupi mulut saat
batuk, bersin dengan
lengan atas atau tisu
lalu langsung buang
tisu ke tempat sampah
tertutup dan segera
cuci tangan



Mengendalikan
penyakit penyerta
seperti diabetes
mellitus, hipertensi,
kanker.



Segera mengganti
baju/mandi
sesampainya
di rumah setelah
berpergian



Bersihkan dengan
desinfektan secara rutin
benda-benda yang sering
disentuh di rumah dan
perabot seperti: meja, kursi,
gagang pintu, dll.