



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)



DR. H. Andi Harun, S.T, S.H., M.Si
Walikota Samarinda

Ir. H. Rusmadi, M.S., Ph.D
Wakil Walikota Samarinda



**GUNAKAN MASKER
BILA BATUK ATAU
TUTUP MULUT DENGAN
LENGAN BAGIAN ATAS**



**MAKAN DENGAN
GIZI SEIMBANG**



**CUCI TANGAN
PAKAI SABUN**



**RAJIN OLAHRAGA
DAN ISTIRAHAT CUKUP**



TIDAK MEROKOK



**MAKAN MAKANAN YANG
DIMASAK SEMPURNA DAN
JANGAN MAKAN DAGING
DARI HEWAN YANG
BERPOTENSI MENULARKAN**



**MINUM AIR MINERAL
8 GELAS /HARI**



**JAGA KEBERSIHAN
LINGKUNGAN**



**BILA DEMAM DAN
SESAK NAFAS SEGERA
KE FASILITAS KESEHATAN**



**JANGAN LUPA
BERDOA**



@dinaskesehatansamarinda



Dinkes Samarinda



dinaskesehatansamarinda@gmail.com