



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

7 Tips Tingkatkan Iman dan Imun Saat Menjalankan Ibadah Puasa

1. Tetap menerapkan **Protokol Kesehatan 3M**
2. Makan makanan **bergizi seimbang** untuk mengganti energi saat berpuasa
3. Olahraga sebaiknya **menjelang berbuka atau sesudah berbuka**
4. Menjalankan ibadah wajib dan sunah dengan **menerapkan protokol kesehatan**
5. Sahur dan berbuka **aman dan nyaman bersama keluarga** di rumah
6. Banyak minum diantara waktu berbuka dan sahur **minimal 8 gelas per hari**
7. **Dapatkan Vaksinasi Covid-19** sesuai jadwal yang telah ditentukan

