



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari **Virus Corona** dengan **GERMAS** (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)



H. SYAHRIE JA'ANG, SH, M.SI
WALIKOTA SAMARINDA

M. BARKATI, S.Sos, MH
WAKIL WALIKOTA SAMARINDA

Caranya :



Makan dengan
gizi yang seimbang



Gunakan
masker bila
batuk atau
tutup mulut
dengan
lengan atas
bagian dalam



cuci tangan
pakai sabun



Minum air
mineral
8 gelas/hari



Makan makanan
yang dimasak
sempurna dan
jangan makan
daging dari hewan
yang berpotensi
menularkan



Tidak
merokok



Jangan lupa
berdoa



Bila demam
dan sesak
nafas segera
ke fasilitas
kesehatan



Rajin olahraga
dan istirahat
cukup



Jaga
kebersihan
lingkungan

Apabila anda merasakan kondisi
gejala Covid-19 ataupun melihat seseorang
yang memiliki gejala Covid-19 dan apabila
menemukan informasi yang perlu diketahui
oleh pemerintah, laporkan ke **112**