



8

TIPS

JAGA KESEHATAN

MENTAL

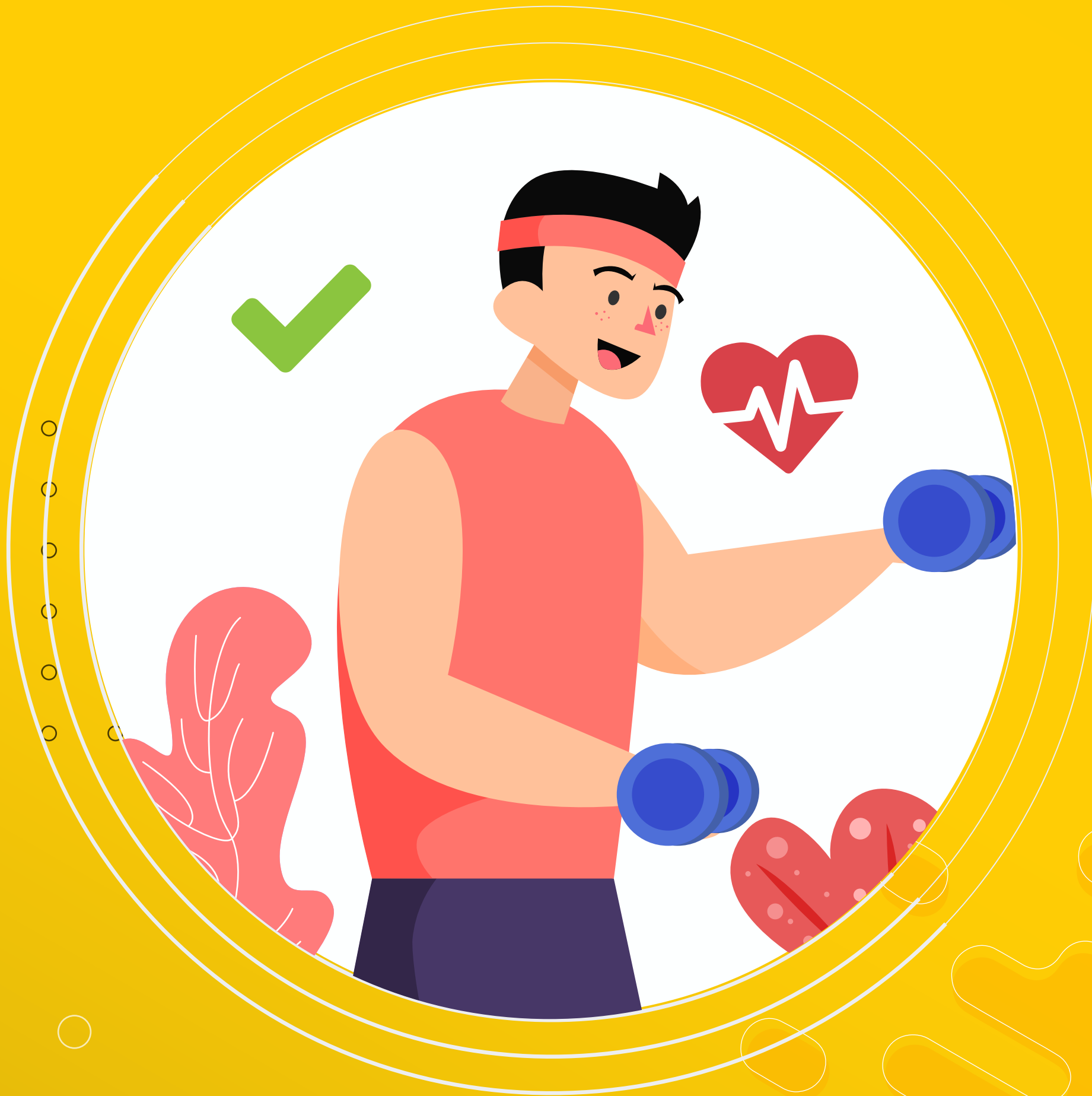
Saat Pandemi

Sumber: Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia dan WHO





1 Tetap melakukan aktivitas fisik & olahraga di rumah





2 *Berjalan-jalan di halaman rumah*





3 *Ngobrol dengan keluarga & teman melalui telepon atau media sosial*



4

Jakarta
kota kolaborasi

Pemrov DKI Jakarta | @DKIJakarta | jakarta.go.id



4 Lakukan *kegiatan* sehari-hari yang menyenangkan



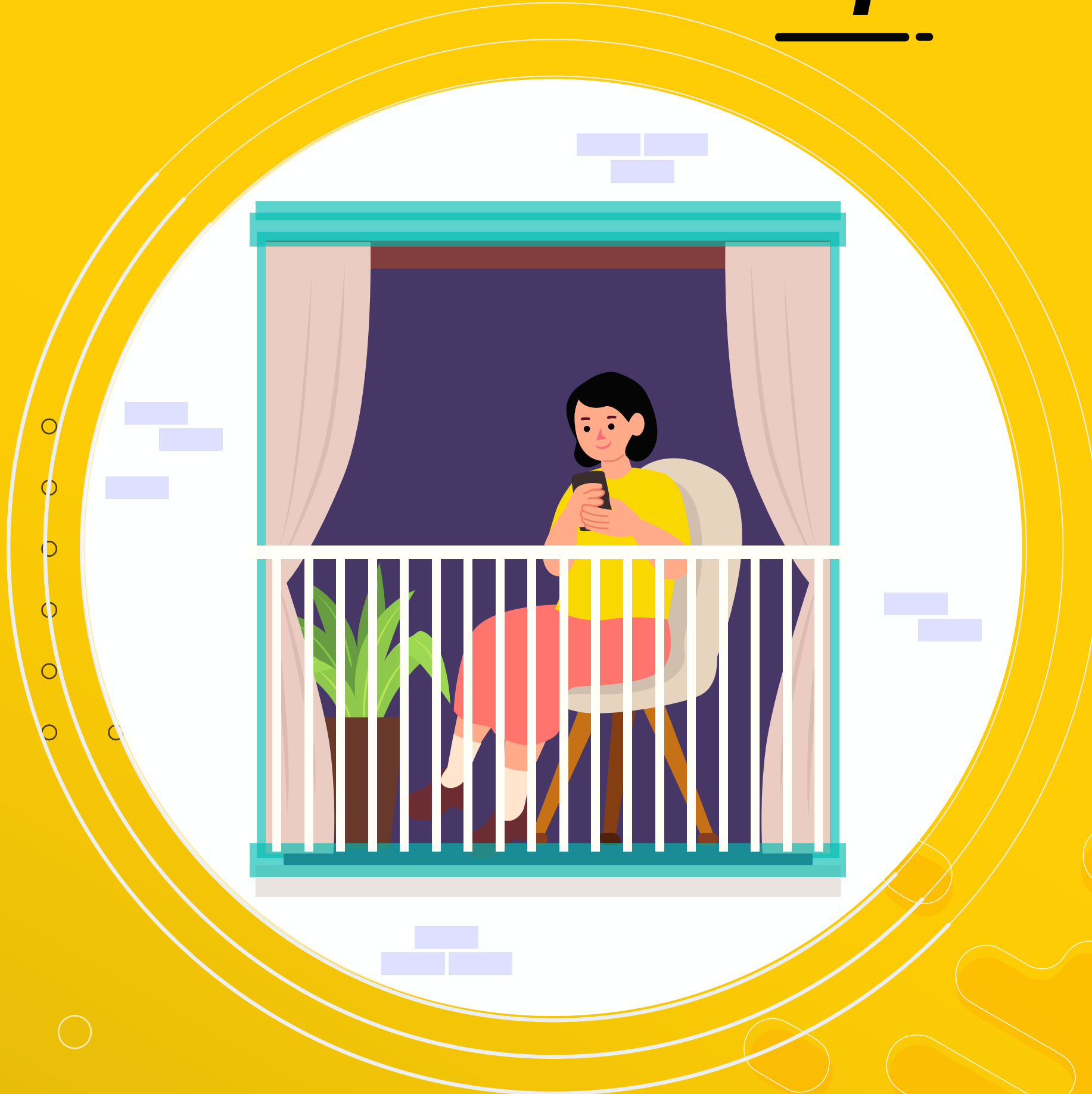


5 *Bijak bersosial media & memilih berita untuk hindari kecemasan berlebih*





6 *Pastikan ventilasi rumah baik untuk udara segar & sinar matahari cukup*





7 Terapkan pola hidup sehat





8

Bagaimana jika aku masih stres?

Yuk, ungkapkan keluh kesah, ceritakan pengalaman dan temukan kembali dirimu bersama konselor pribadi di *Sahabat Jiwa*

Kunjungi situs Sahabat Jiwa di

<https://sahabatjiwa-dinkes.jakarta.go.id/>

lalu klik tombol 'Bercerita' untuk mulai

