

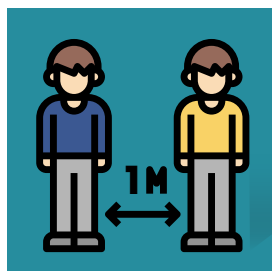


# Lindungi Diri Tetap Disiplin 3M dan PHBS

Sesuai Pergub No 3 Tahun 2021



Gunakan masker di luar rumah



Jaga jarak fisik paling sedikit 1 meter dalam interaksi kelompok



Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebelum dan/atau sesudah beraktivitas



Batasi aktivitas ke luar rumah hanya untuk kegiatan yang penting dan mendesak



Jika tidak sehat, jangan beraktivitas di luar rumah



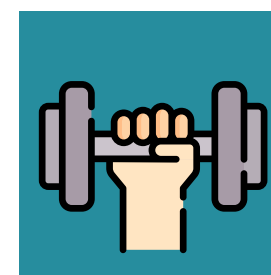
Mereka yang berisiko tinggi tertular agar membatasi aktivitas keluar rumah



Hindari kerumunan



Hindari penggunaan alat pribadi bersamaan



Olahraga secara rutin



Konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang