



PANDEMI COVID-19 DAN KESEHATAN JIWA

Cara Tepat Terhindar Dari Kecemasan

- ▶ Pahami potensi diri dan kemampuan beradaptasi pada setiap perubahan.
- ▶ Tingkatkan sosialisasi, terutama dengan keluarga.
- ▶ Tingkatkan kreativitas dan gotong royong.

◀◀ GESER untuk cek kegiatan seru bersama keluarga **#dirumahaja**



Sumber:
Kementerian Kesehatan RI



Jakarta
kota kolaborasi



▶ **Bermain monopoli, kartu,
atau board games lainnya**

Jakarta
kota kolaborasi

2



► Membersihkan Rumah

3

Jakarta
kota kolaborasi



▶ Memasak Bersama

Jakarta
kota kolaborasi

4



▶ Belajar dan Diskusi

5

Jakarta
kota kolaborasi



▶ Berkebun

6

Jakarta
kota kolaborasi



▶ Olahraga Bersama di Rumah

Jakarta
kota kolaborasi

7