



TIP SEHAT DI MUSIM PANCAROBA

Di musim pancaroba, virus dan bakteri mudah berkembang biak serta menyebabkan penyakit pada manusia, mulai dari flu, pilek, diare, hingga penyakit menular seperti demam berdarah. Agar tetap fit, jaga kesehatan Anda dengan cara berikut:



1 Minum air dalam jumlah yang cukup

Kebutuhan air = $30\text{cc} \times \text{berat badan}$.
Contoh: $30\text{cc} \times 60\text{kg} = 1.800\text{cc}$ atau 1,8lt



2 Konsumsi makanan bergizi seimbang

Perbanyak makan sayur dan buah



3 Tidur yang cukup

7-9 jam untuk orang dewasa



4 Kelola stres dengan baik

Lakukan hobi yang menenangkan dan berkonsultasi dengan ahlinya jika perlu



5 Olahraga

Lakukan minimal 30 menit sehari



6 Jaga kebersihan diri dan lingkungan

Rajin mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik dan rutin membersihkan area rumah

Sumber: kompas.com, mayoclinic.com