

BUDAYAKAN HIDUP SEHAT



5. Melakukan Cek Kesehatan Secara Berkala

Salah Satu Bagian Dari Arti GERMAS Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Adalah Dengan Lebih Baik Dalam Mengelola Kesehatan, Diantaranya Adalah Dengan Melakukan Cek Kesehatan Secara Rutin Dan Tidak Hanya Datang Ke Rumah Sakit Atau Puskesmas Ketika Sakit Saja..Langkah Ini Memiliki Manfaat Untuk Dapat Memudahkan Mendeteksi Penyakit Atau Masalah Kesehatan Lebih Dini.

6. Menjaga Kebersihan Lingkungan.

Bagian Penting Dari GERMAS Juga Berkaitan Dengan Meningkatkan Kualitas Lingkungan, Yakni Lebih Serius Menjaga Kebersihan Lingkungan, Seperti Mengelola Sampah Dengan Benar Dan Mencegah Perkembangan Hewan Pembawa Kuman Penyakit Di Lingkungan Sekitar Kita

Ayo Kita Dukung GERMAS



7. Menggunakan Jamban Sehat

Kesehatan Lingkungan Menjadi Bagian Penting Dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Salah Satunya Dengan Menggunakan Jamban Sebagai Sarana Pembuangan Kotoran. Aktivitas Buang Kotoran Di Luar Jamban Dapat Meningkatkan Resiko Penularan Berbagai Jenis Penyakit Sekaligus Menurunkan Kualitas Lingkungan.



GERMAS GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022

APA ITU GERMAS ?

GERMAS Adalah : Sebuah Gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan BUDAYA HIDUP SEHAT Serta Meninggalkan Kebiasaan Dan Perilaku Masyarakat Yang Kurang Sehat.



TUJUAN GERMAS

Setiap Orang Atau Masyarakat Dapat Menjalani Hidup Yang Lebih SEHAT

pkrs-kkv



KEUNTUNGAN GERMAS



- Kesehatan Terjaga
- Produktifitas Stabil(Tetap Produktif)
- Lingkungan Bersih
- Biaya Berobat Berkurang

7 LANGKAH GERMAS

1. Melakukan Aktifitas Fisik

Aktifitas Fisik Minimal 30 Menit Sehari Saja Juga Sudah Untuk Menjaga Aliran Darah Lebih Lancar Dan Pembuluh Darah Tidak Kaku

JAGA KESEHATAN DIRI DAN KELUARGA KITA DENGAN GERMAS

2. Makan Buah Dan Sayur

Makan Buah Dan Sayur Tiap Hari Sangat Besar Manfaatnya Buat Kesehatan Kita. Sebaiknya Hindari Makan Makanan Cepat Saji (Junk Food) Dan Juga Hindari Minuman Bersoda, Seperti Sprite, Fanta, Coca Cola, Dan Lainnya.

Dampak Dari Kurangnya Makan Sayur Dan Buah Untuk Tubuh Kita Adalah Seperti Masalah Sulit Buang Air Besar, Peningkatan Resiko Terkena Penyakit Tidak Menular, Tekanan Darah Tinggi Dan Lainnya.

3. Tidak Merokok

Merokok Merupakan Kebiasaan Yang Banyak Memberi Dampak Buruk Bagi Kesehatan. Berhenti Merokok Menjadi Bagian Penting Dari Gerakan Hidup Sehat Dan Akan Berdampak Tidak Hanya Pada Perokok Tapi Juga Bagi Orang Disekitarnya.

4. Tidak Minum Minuman Beralkohol.

Minuman Beralkohol Memiliki Efek Buruk Yang Serupa Dengan Merokok, Baik Itu Efek Buruk Buat Kesehatan Hingga Efek Sosial Pada Orang-Orang Di Sekitarnya.