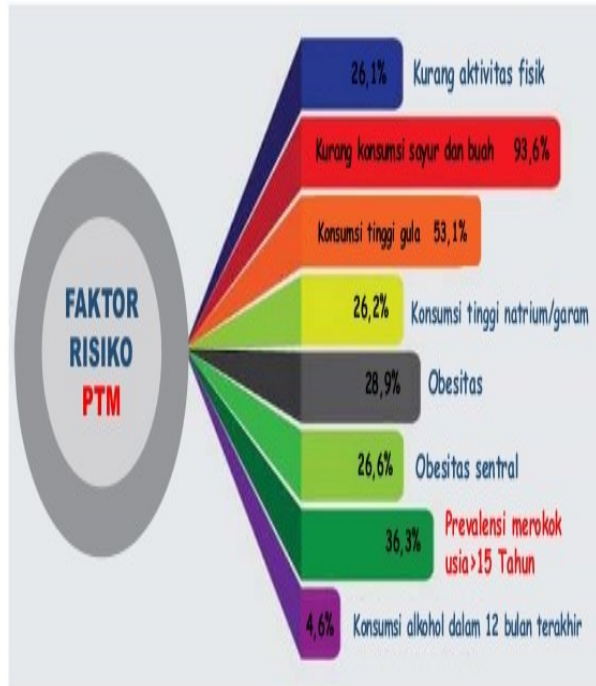


FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR



Penyakit tidak menular dapat mengancam semua umur, Jadi saatnya mengurangi faktor resikonya dengan *C E R D I K*

Menjaga Kesehatan merupakan satu di antara hal penting yang harus kita lakukan tidak hanya kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental

Ketika seluruh aspek kesehatan dapat terjaga dengan baik, pikiran akan menjadi lebih jernih sehingga dapat melakukan banyak hal positif

Ingatlah selalu untuk menjaga kesehatan, jangan sampai menyesal ketika berbagai penyakit mulai muncul dalam tubuh karena Lebih baik mencegah daripada mengobati



Masa tua Sehat, hari tua nikmati tanpa Penyakit Tidak Menular



AYO CEGAH PENYAKIT TIDAK
MENULAR DENGAN
CERDIK



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2021

INGAT CERDIK UNTUK CEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR

Apa itu ??



Adalah Edukasi tentang Pencegahan penyakit tidak menular yang setiap hurufnya mempunyai makna yaitu

**Cek Kondisi kesehatan
Secara rutin dan
teratur**



**Enyahkan Asap Rokok
Dan Polusi udara
lainnya**



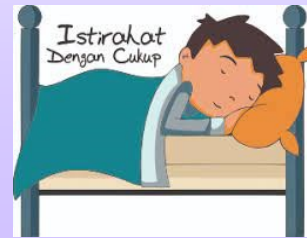
**Rajin Aktivitas fisik
dengan Olahraga dan
seni**



**Diet yang sehat dengan
kalori seimbang (rendah
gula, garam dan lemak
serta perbanyak
sayur dan buah**



**Istirahat yang cukup
dan utamakan
keselamatan**



**kendalikan stress dan
tindak kekerasan**



Apa itu Penyakit tidak menular :

Penyakit Tidak menular (PTM) adalah Penyakit yang bukan disebabkan karena proses infeksi dan menimbulkan kerugian akibat lamanya penyakit dan kecacatannya



Akibat Penyakit Tidak menular jika tidak dicegah, diketahui, dan ditangani dapat mengakibatkan :

1. Kecacatan dan kelumpuhan
2. Biaya hidup meningkat
3. Perubahan aktivitas sehari - hari
4. Kematian

Faktor Resiko merupakan penyebab dari munculnya penyakit tidak menular.

Yang dapat TIDAK dapat di kendalikan :

- Umur
- Jenis kelamin
- Keturunan

Yang dapat di kendalikan :

- Merokok
- Diet tinggi lemak & rendah serat
- Alkohol
- Stres

Faktor Lingkungan :

- Polusi
- Globalisasi
- Kebersihan Lingkungan

