

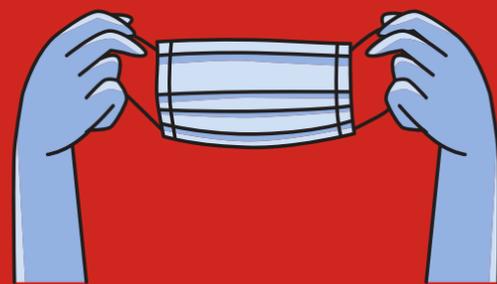


CEGAH COVID-19 DENGAN 4 M

DINAS KESEHATAN KABUPATEN KUBU RAYA

MASKERKU PAKAIANKU

Selalu Gunakan Masker Saat Keluar Rumah Dan Ketika Sakit (Gantilah Masker setelah Digunakan Selama 4 Jam)



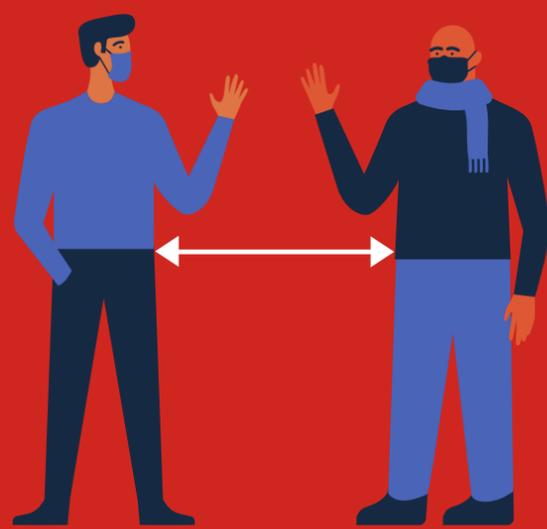
MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS) DENGAN AIR MENGALIR



Lakukan CTPS Setiap Menyentuh Peralatan Yang digunakan Bersama-Sama, Lakukan CTPS Selama 20-30 Detik.

MENJAGA JARAK

Menjaga Jarak Minimal 1,5-2 Meter dan Hindari Keramaian/ Kerumunan.



MENANJAKKAN IMUNITAS

Konsumsi Makanan Sehat Olahraga Teratur Istirahat Yang Cukup & Hindari Stres.

