



**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat



## Bagaimana Lombok Tengah Menyikapi Covid-19 ?

### 1. Jangan Panik

2. **Waspada Bila Muncul Gejala Seperti :** Batuk, Pilek Sakit Tenggorokan, Demam, Sakit Kepala dan Sesak Nafas Khususnya Bagi yang ada Riwayat Perjalanan dari Daerah Konfirmasi Kasus Covid-19

### 3. Menjalankan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS):

- Aktif Cuci Tangan Pakai Sabun dan atau dengan Cairan Antiseptik
- Gunakan Masker ketika sedang Batuk, Flu atau saat berada di area infeksius seperti Rumah Sakit dan di tempat-tempat umum
- Tidur dan Istirahat yang cukup Konsumsi Makanan dan Minuman secara teratur dan bergizi
- Olah Raga Teratur Minimal 30 Menit/ Hari
- Hindari mengkonsumsi Alkohol dan Rokok karena dapat menurunkan imunitas tubuh

### 4. Sukseskan Gerakan "ABSAR" menuju Lombok Tengah Bebas Covid-19

### 5. Informasi dan Konsultasi Covid-19 silahkan Hubungi Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah melalui :

- Call Center PSC119 (dial :119) Bajang Tastura
- Surveilans Dinkes Loteng (081805266668)