

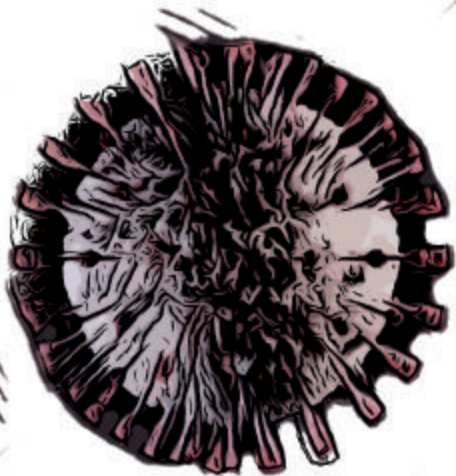
# SEHAT TANPA Covid-19 DENGAN CUMA JAMAK

(CUCI TANGAN, MASKER, JAGA JARAK, MAKANAN BERGIZI)

OLEH : GERARDIN RAHIND KIRANA

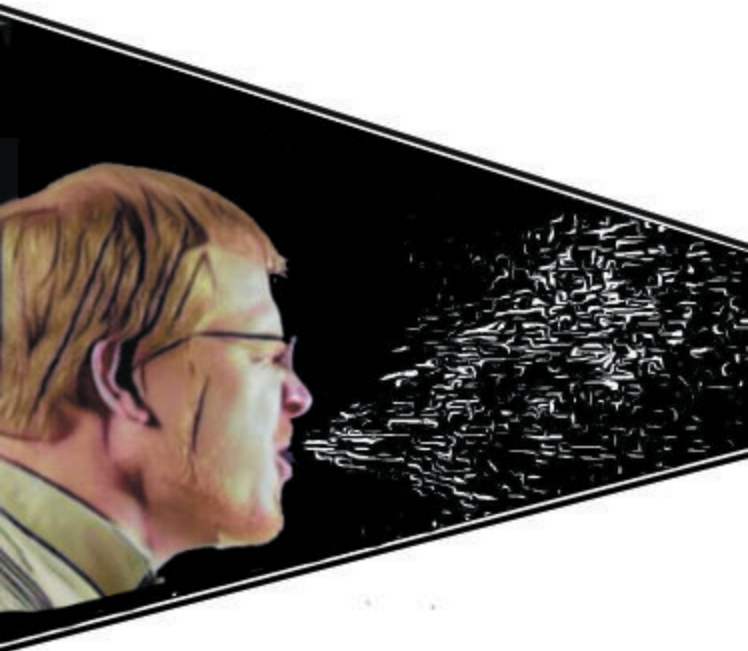


**CORONA - VIRUS PENYEBAB  
COVID-19**



# **PENULARAN**

**MELALUI DROPLET (AIR LIUR) YANG  
MASUK MELALUI MATA, HIDUNG,  
DAN MULUT**



---

**COVID - 19 MENGERIKAN ?**  
**COVID - 19 MENAKUTKAN ?**

.....

**TIDAK PERLU TAKUT, TEMAN TEMAN !**  
**KITA BISA TERHINDAR DARI PENYAKIT**  
**COVID-19, ASAL MAU MELAKUKAN**  
**CUMA JAMAK**  
**(CUCI TANGAN, MASKER, JAGA JARAK,**  
**MAKANAN BERGIZI)**

---

# 1. CUCI TANGAN !!!

IKUTI 7 LANGKAH CUCI TANGAN SELAMA  
MINIMAL 20 DETIK !  
CUCI TANGAN DENGAN SABUN DI BAWAH  
AIR MENGALIR !



**TELAPAK  
TANGAN**



**PUNGGUNG  
TANGAN**



**SELA SELA  
JARI**



**KUNCI JARI  
KEPALAM**



**PUTAR IBU  
JARI**



**PUTAR UJUNG  
JARI**



**PUTAR  
PERGELANGAN  
TANGAN**

## 2. MASKER

**GUNAKAN MASKER HINGGA  
MENUTUPI HIDUNG DAN  
DAGU**

.....



### 3. JAGA JARAK

**JAGA JARAK AMAN MINIMAL 1 - 1,5  
METER DARI ORANG LAIN !**

**JANGAN BERGEROMBOL !**



## 4. MAKANAN BERGIZI

**JANGAN MALAS MAKAN SAYUR DAN BUAH DEMI GIZI SEIMBANG !**





**SUDAH SIAP MEMBIASAKAN**  
**CUMA JAMAK**  
**DALAM HIDUP SEHARI-HARI ?**

---

**YUK, KITA CEGAH PENYAKIT**  
**COVID-19 DENGAN MELAKUKAN**  
**CUMA JAMAK**  
**(CUCI TANGAN, MASKER, JAGA**  
**JARAK, MAKANAN BERGIZI)**