

# TIPS SEHAT SELAMA MUSIM HUJAN



# Tips Sehat Selama Musim Hujan

Ditengah musim hujan seperti saat ini, banyak virus dan bakteri yang mudah untuk berkembang. Sehingga penting bagi kita untuk menjaga kesehatan dan memperkuat sistem imun agar tidak mudah terserang penyakit yang biasa muncul saat musim hujan terjadi.

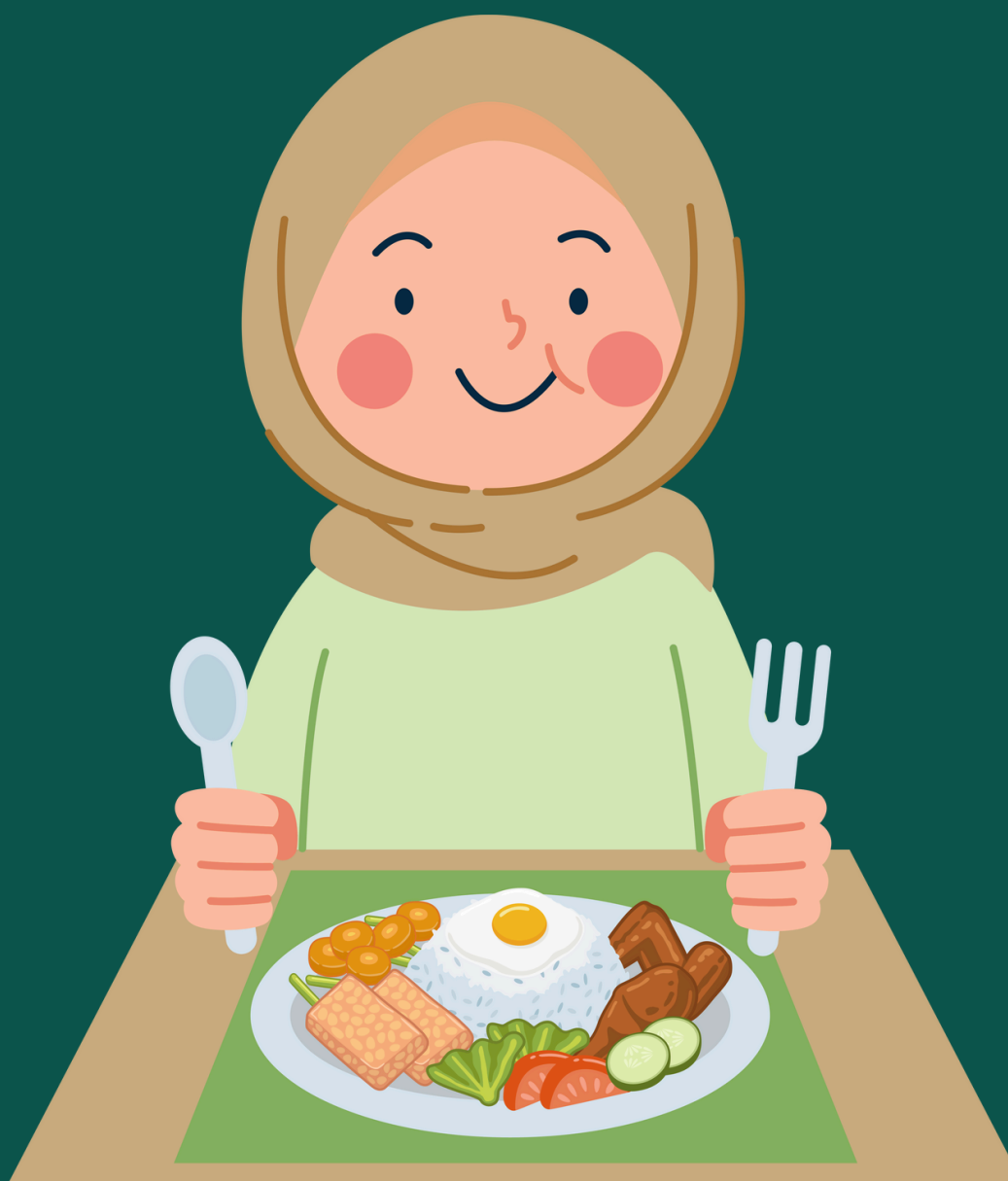
Adapun cara agar tidak mudah sakit saat musim hujan berlangsung adalah disiplin menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai berikut:



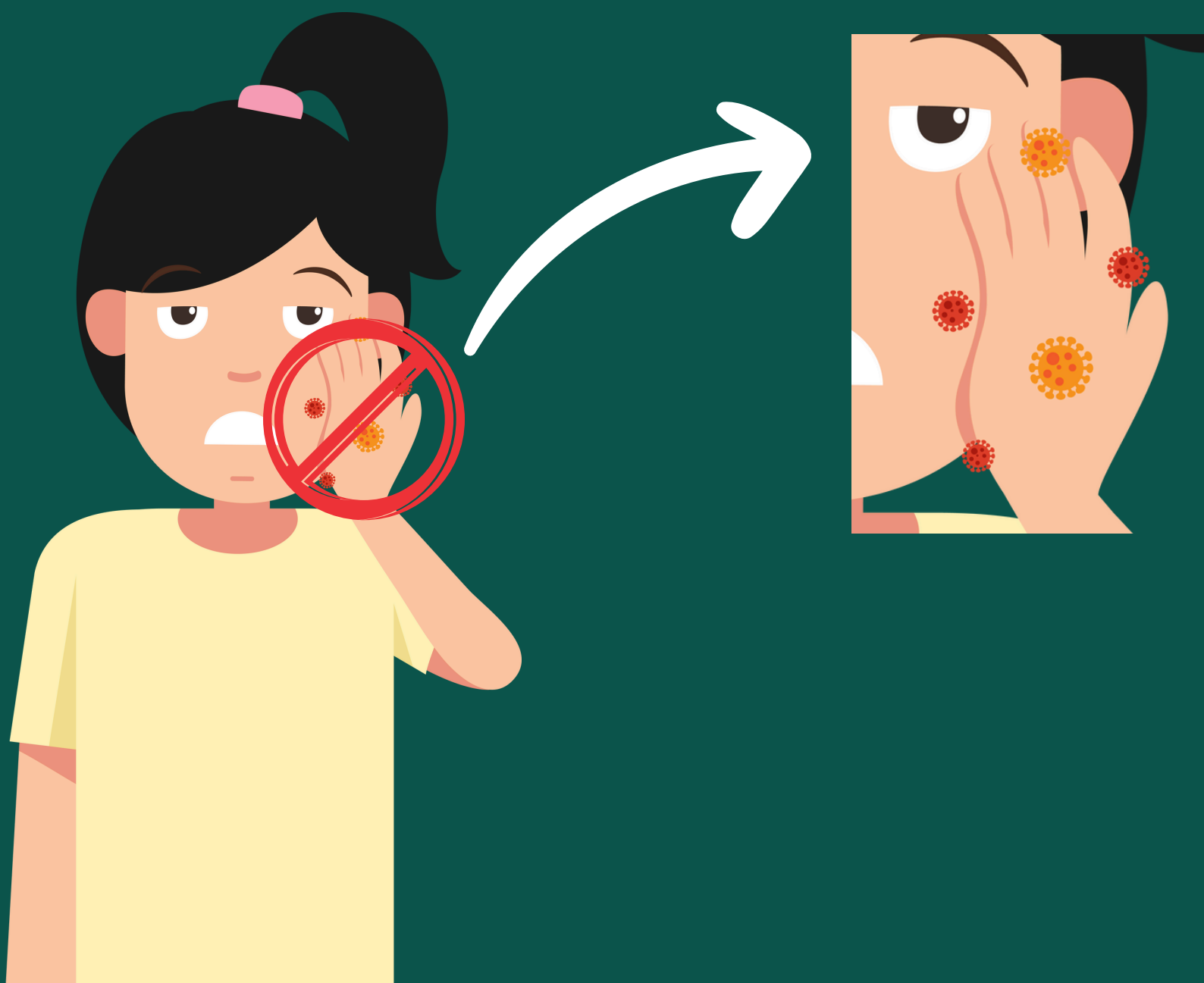
1. Rutin **mencuci tangan** menggunakan **sabun**, untuk meminimalisir **infeksi virus** dan **bakteri** yang berbahaya bagi kesehatan.



2. Rutin mengonsumsi **makanan yang bergizi** seimbang dan mengandung banyak vitamin. Hal ini dilakukan agar kebutuhan gizi dan vitamin harian kita tercukupi, sehingga mencegah infeksi dari bakteri dan virus.



3. Jangan **menyentuh wajah** secara langsung, gunakan tisu atau sapu tangan sebagai alas tangan. Ini dikarenakan umumnya **virus flu masuk** melalui mata, hidung, dan mulut melalui tangan yang kotor.



4. Minum air putih yang cukup. Karena dengan tercukupinya kebutuhan air harian kita, maka zat yang tidak diperlukan oleh tubuh akan terbuang, selain itu air putih juga dapat membantu menyingkirkan dahak atau lendir bagi pasien penderita flu.





5. Melakukan persiapan menghadapi nyamuk penular demam berdarah dengan rutin membersihkan rumah, saluran air, dan berbagai tempat penampungan air yang membantu perkembangan nyamuk menjadi lebih banyak.



Dengan menerapkan beberapa tips menjaga kesehatan di atas, diharapkan dapat meminimalisir potensi terpapar penyakit selama musim hujan, sehingga kita dapat menjalankan aktivitas harian dengan lebih sehat dan bugar.

