



JAGA SEHATMU, LIBURAN SERU NATARU

Sehat, Lancar, dan Aman



Istirahat tiap 4 jam
atau saat merasa
lelah/ mengantuk



Manfaatkan posko
kesehatan yang tersedia
jika merasa sakit



Gunakan masker
jika sakit



Sering cuci tangan
pakai sabun dengan
air mengalir



Tidak merokok dan
jauhi asap rokok



Konsumsi makanan
sehat dan minum
cukup air putih



Bagi yang sakit, jangan lupa
bawa dan minum obat
sesuai petunjuk dokter

