



International
Labour
Organization

Tetap Aktif ◀

Ayo lakukan berbagai aktivitas fisik!



150

Menit/minggu
untuk aktivitas
berintensitas sedang

atau



75

Menit/minggu
untuk aktivitas
berintensitas tinggi

Supported by the



Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development



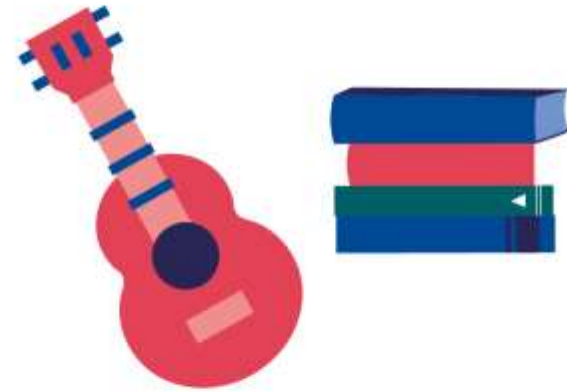
BetterWork
A partnership between the ILO's
International Labour Organization and
the International Finance Corporation,
a member of the World Bank Group



Lanjutkan rutinitas
olahraga ringan-sedang
di luar ruang dengan
tetap menjaga jarak



Membaca, menggambar,
bermain alat musik





Meditasi dan
relaksasi



Panduan ini ditujukan untuk orang-orang yang tidak bergejala. Panduan ini tidak menggantikan panduan medis jika memiliki kondisi kesehatan.

Lakukan
tugas-tugas rumah





Makan Makanan Sehat ◀

Nutrisi yang tepat dan diet sehat sangatlah penting untuk menjaga kesehatan secara optimal, mendukung sistem kekebalan tubuh, dan mencegah penyakit menular dan tidak menular.



Konsumsi makanan yang beragam

Makan banyak buah dan sayur



Kurangi konsumsi
garam dan gula

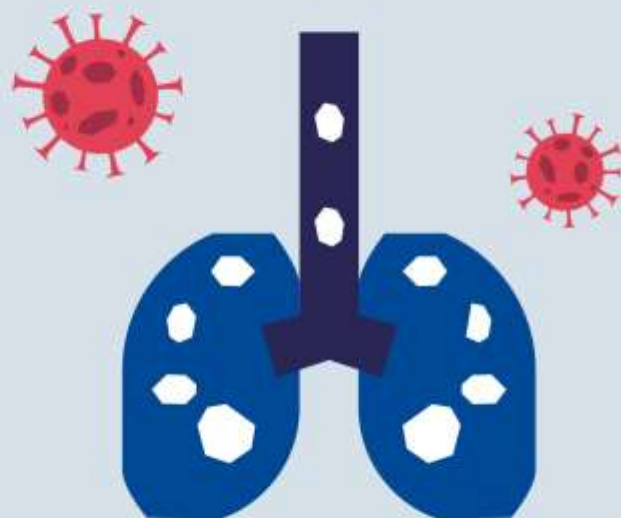


Atur kandungan lemak
dan minyak dalam
makanan Anda





Berhenti Merokok ◀



Merokok dapat membuat anda lebih rentan terjangkit COVID-19

Paru-paru perokok tidak sehat, sehingga lebih berisiko terjangkit COVID-19 yang parah



Resiko untuk terpapar lebih tinggi,
karena tangan menyentuh mulut

**Jadi, berhentilah merokok
dan beri kesempatan
paru-paru Anda tetap sehat!**

