

## Tips Membiasakan Diri Menjaga Prokes

Joni Hermanto - [SUMBAR.INDONESIASATU.CO.ID](http://SUMBAR.INDONESIASATU.CO.ID)

May 19, 2021 - 20:38



*Foto : Ilustrasi*

**TANAH DATAR** - Menjaga diri agar tidak tertular virus korona (covid-19) dimulai dari lingkungan terdekat. Keluarga, misalnya. Anggota keluarga hendaknya saling mengingatkan untuk selalu menerapkan pola hidup sehat.

Menerapkan pola hidup sehat dimulai dari rajin mencuci tangan, menjaga kebersihan rumah, dan membiasakan makan makanan bergizi. Semua hal itu sangat berguna untuk memperkuat imunitas tubuh.

Selain disiplin menerapkan pola hidup sehat dalam lingkungan keluarga, kita juga harus menerapkan protokol kesehatan di luar lingkungan rumah. Terutama saat menjalankan aktivitas.

Untuk mendukung penerapan protokol kesehatan di luar rumah, Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19 memberikan sejumlah tips agar anggota keluarga terhindar dari penularan covid-19.

1. Gunakan masker.
2. Menjaga jarak dengan orang lain.
3. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, minimal 20 detik, atau gunakan hand sanitizer.
4. Hindari kerumunan baik di dalam maupun luar rumah bersama orang lain.
5. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
6. Batasi diri berinteraksi/kontak dengan orang lain. Kurangi transaksi dengan uang tunai, ketika menerima paket segera semprot dengan disinfektan.
7. Jangan ada yang merokok di dalam rumah.
8. Jika sakit, terapkan etika batuk dan bersin. Jika berlanjut, segera hubungi dokter/tenaga kesehatan.
9. Perawat anggota keluarga yang rentan harus menerapkan protokol kesehatan.

Pemerintah melalui #satgascovid19 tak bosan-bosannya mengampanyekan #ingatpesanibu. Jangan lupa selalu menerapkan 3M, yakni #pakaimasker, #jagajarak dan #jagajarakhindarikerumunan, serta #cucitangan dan #cucitanganpakaisabun.**(JH)**