

Mudik Sehat dengan PHBS



Mudik Sehat dengan PHBS

Lebaran sebentar lagi, saatnya bagi masyarakat menghabiskan waktu liburan bersama keluarga besar dikampung halaman.

Mudik adalah kegiatan tahunan yang sudah menjadi tradisi di Indonesia. agar perjalanan mudik kali ini bebas dari stres, terpapar penyakit hingga berbagai kejadian lainnya yang tidak diinginkan, diharapkan masyarakat bisa melakukan persiapan dengan baik dan benar.

Tips Mudik Sehat.

Berikut ini adalah beberapa tips mudik sehat dengan PHBS (Perilaku hidup Bersih dan Sehat) yang dapat kita lakukan selama di perjalanan atau berkendara, diantaranya adalah:

1. Melakukan persiapan fisik dengan melakukan cek kesehatan ke fasilitas kesehatan atau posko kesehatan terdekat sebelum melakukan perjalanan.
2. Mengonsumsi makanan sahur dan berbuka yang bersih dan bergizi.
3. Menjaga kebersihan dan kesehatan diri dengan mencuci tangan menggunakan sabun/hand sanitizer sebelum makan serta menggunakan masker untuk menghindari virus dan polusi.
4. Mengonsumsi cukup buah dan sayur untuk menjaga stamina saat berkendara.
5. Mencukupi kebutuhan air di dalam tubuh.
6. Mengendalikan stres dan emosi saat berkendara.
7. Melakukan istirahat setelah 4 jam berkendara, serta melakukan peregangan.

Mudik menjadi momen yang dinanti untuk menyambut idul fitri, untuk itu jaga stamina dan kesehatan tubuh dengan menerapkan berbagai tips mudik sehat diatas.

Tidak lupa untuk segera batalkan puasa dan lakukan pemeriksaan kesehatan ke fasilitas atau posko kesehatan terdekat apabila mengalami gejala penyakit selama berada di perjalanan, agar bisa segera mendapatkan penanganan sedini mungkin.

sumber :upk.kemkes.go.id