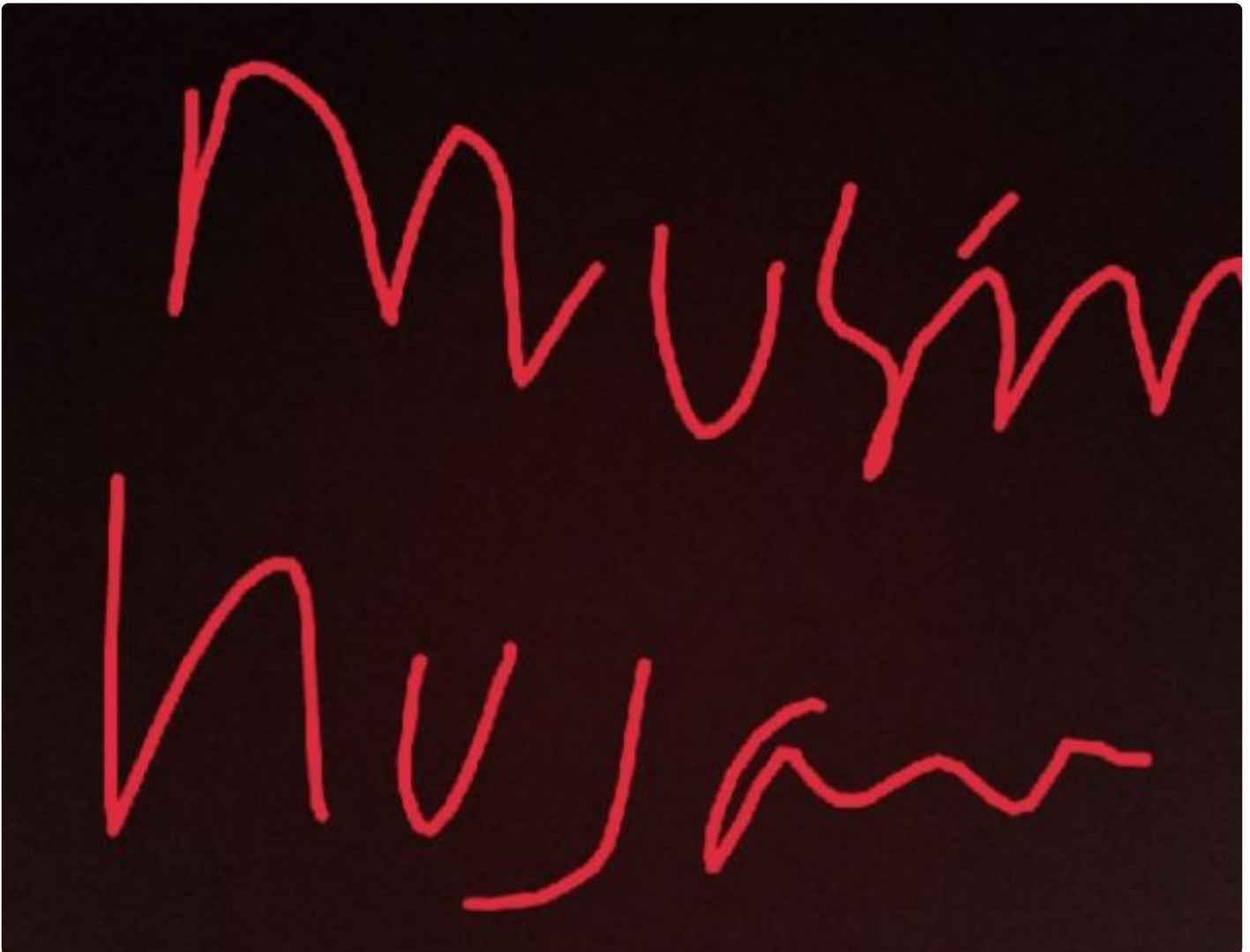


Tips Sederhana Jaga Kesehatan Di Musim Hujan Ala Dwi Dari Komunitas Mata Sosial

Aa Ruslan Sutisna - JABAR.INDONESIASATU.CO.ID

Nov 7, 2021 - 12:21



Tips Sederhana Jaga Kesehatan Di Musim Hujan Ala Dwi Dari Komunitas Mata Sosial

Sukabumi - Musim Hujan sudah mulai tiba, diberbagai tempat di sukabumi ini juga sudah dilanda hujan, bahkan ada beberapa wilayah terkena musibah bencana alam yang disebabkan oleh musim hujan ini, bencana tersebut seperti longsor, banjir dan lainnya dari Pemkab dan TNI serta Polri dan lainnya bahu membahu terus membantu memberikan yang terbaik.

Menurut Dwi dari Komunitas Mata Sosial kita harus siap siaga masuk dimusim penghujan ini, kesehatan kita harus terus terjaga di musim hujan ini.

Selain musim hujan juga kita masih ada dalam masa Pandemi Covid-19 di Sukabumi sendiri sekarang berada di level III.

Cuaca dingin dan banyak genangan air di sekitar lingkungan kita biasanya memicu jentik-jentik nyamuk dan bisa jadi sumber penyakit.

"Penting bagi kita, terutama untuk menjaga lingkungan kita sendiri, buanglah sampah pada tempatnya dan sampah-sampah rumah tangga sebaiknya dikubur di tanah atau dibakar," kata Dwi dari Komunitas Mata Sosial, Minggu 07 November 2021.

Sebab, lanjut Dwi, kalau kita ga bersihkan dan ga jaga lingkungan kita, maka dimusim penghujan ini dengan udara yang lembab akan rentan untuk menjadi sumber penyakit, virus, dan lainnya yang menyerang tubuh kita.

Masih menurut Dwi, biasanya dimusim hujan ini sering terserang berbagai jenis penyakit diantaranya: Demam Berdarah atau DBD, Flu, Batuk, Malaria, Demam Tifoid, Diare, Hepatitis A, Leptospirosis dan juga Demam akibat masuk angin.

"Yang jelas jaga kesehatan kita dengan jaga kebersihan lingkungan sekitar kita, memperkuat daya tahan tubuh dengan asupan makanan dan juga olah raga teratur serta istirahat yang cukup. Jika terasa ada gejala penyakit segera konsultasi ke dokter atau puskesmas setempat," ungkap Dwi.

Lebih lanjut Dwi menjelaskan lagi, bahkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang organik non pupuk kimia itu lebih bagus lagi untuk menjaga kesehatan tubuh kita.

Apalagin masih dalam suasana pandemi COVID-19 ini kita hindari kerumunan, dan kita harus pake masker saat di luar rumah.

Jadi tips sederhana menjaga kesehatan di musim hujan ini adalah dengan menjaga kebersihan lingkungan kita.

"Sangat sederhana, sadar kebersihan akan lingkungan kita, jangan buang sampah sembarangan, selalu jalankan protokol kesehatan Covid-19, dan ikuti vaksinasi Covid-19, jika kondisi kesehatan tidak memungkinkan divaksin maka harus lebih maksimal lagi kuatkan imun tubuh dan tetap harus jalankan pola hidup sehat dan bersih," pungkas Dwi alumni Komputer Akuntansi AMIK BSI Cengkareng Jakbar tahun 2011.