CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Pencegahan Batuk Pilek dan Flu

Perkuat daya tahan tubuh Anda dari penyakit musiman dengan langkah-langkah pencegahan sederhana ini.



- 10 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Rutin Mencuci Tangan

Gunakan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik untuk membunuh kuman secara efektif.

TIP *Gunakan pembersih tangan (hand sanitizer) dengan kadar alkohol minimal 60% jika air dan sabun tidak tersedia, terutama setelah berada di tempat umum.*

2 Hindari Menyentuh Wajah

Jauhkan tangan Anda dari area mata, hidung, dan mulut agar kuman tidak berpindah ke selaput lendir.

TIP *Latih kesadaran diri untuk mengurangi kebiasaan menyentuh wajah tanpa disadari.*

3 Jaga Pola Makan Sehat

Konsumsi makanan kaya vitamin C dan D untuk meningkatkan imunitas serta stamina tubuh.

CONTOH *Tambahkan buah sitrus, sayuran hijau, makanan terfortifikasi, dan ikan kaya lemak seperti salmon ke dalam menu harian Anda.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU