

# Cuaca Tak Menentu, Dandim Demak Ingatkan Anggota dan Masyarakat Jaga Kesehatan

Agung widodo - [JATENG.INDONESIASATU.CO.ID](http://JATENG.INDONESIASATU.CO.ID)

Oct 18, 2024 - 10:42

**TIPS JAGA KESEHATAN**  
DI TENGAH PERUBAHAN MUSIM

- Makan Makanan Bergizi Dengan Teratur
- Olahraga Secara Rutin
- Cukup Istirahat
- Hindari Stres Berlebihan
- Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

*Dandim menekankan perlunya personel Kodim dan warga masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan sebagai langkah preventif menghadapi berbagai potensi masalah kesehatan*

DEMAK - Di tengah perubahan musim dari kemarau ke penghujan, Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., mengingatkan kepada seluruh anggotanya dan masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan.

Seruan tersebut merupakan upaya Dandim dalam meningkatkan kesadaran masyarakat di tengah peralihan musim kemarau ke penghujan dengan perubahan cuaca yang tidak menentu.

Dandim menekankan perlunya personel Kodim dan warga masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan sebagai langkah preventif menghadapi berbagai potensi masalah kesehatan yang dapat timbul akibat perubahan musim dan cuaca, seperti meriang, flu, masuk angin dan lainnya.

"Saat ini cuaca tidak menentu, dimana pada siang hari cuaca sangat panas, tiba-tiba pada sore atau malam hari turun hujan, sehingga apabila kondisi badan tidak fit, dipastikan akan mengalami gangguan kesehatan," kata Dandim ditemui di ruang kerjanya, Jumat (18/10/24).

Upaya menjaga kesehatan, lanjut Dandim, dapat dilakukan dengan melaksanakan olahraga secara rutin, makan teratur, istirahat yang cukup, hindari stres berlebihan, banyak konsumsi air putih, menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan tempat tinggal maupun area perkantoran.

"Kalau badan kita sehat, Insyaallah kita dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik dan penuh semangat. Untuk itu, mari kita jaga kesehatan kita, bila perlu konsumsi juga vitamin untuk menambah daya tahan tubuh di tengah gempuran cuaca yang tidak menentu seperti sekarang ini," tandas Dandim . **(Agung)**.