

Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Prolite – Kota Bandung kini sudah memasuki musim pancaroba, masalah kesehatan akan banyak muncul di saat musim seperti ini.

Namun dalam kondisi cuaca yang tak menentu kita tetap harus menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

Biasa dalam kondisi musim pancaroba seperti sekarang ini kita gampang terkena penyakit seperti Flu, Batuk, Influenza, Diare, demam berdarah, dan penyakit lain yang biasa terjadi.

Baca Juga: [Penting, Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Cara Penanganannya](#)

Perlu diketahui bahwa saat kondisi cuaca seperti sekarang, tubuh seseorang dipaksa untuk terus beradaptasi dengan kondisi cuaca yang tidak menentu. Akibatnya, seseorang yang sedang berada dalam kondisi imun yang kurang baik, akan mudah terserang penyakit.

Maka dari itu kami memiliki tips agar selalu menjaga Kesehatan di tengah musim pancaroba:

1. Mengonsumsi vitamin C yang cukup
2. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang
3. Mencuci tangan menggunakan sabun atau *Hand Sanitizer* baik sebelum maupun setelah makan
4. Menjaga kebersihan tubuh dengan rutin mandi 2 kali sehari.
5. Beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

Dengan menerapkan tips sehat selama musim pancaroba diatas, diharapkan mampu meminimalisir potensi terserang penyakit selama musim ini, agar aktivitas dapat tetap berjalan dengan lancar.

Baca Juga: [Apa itu Bipolar dan Skizofrenia ? Kenali 4 Gejala dan Perbedaannya](#)

Tetap disiplin perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas

kesehatan apabila mengalami gejala penyakit, agar bisa mendapatkan penanganan sedini mungkin.

Tetap menjaga asupan dan tetap berolahraga untuk terhindar dari berbagai jenis penyakit yang akan membuat anda tidak nyaman.



Baca Selanjutnya

Libur Sekolah Tiba, Naik Whoosh Aja Cukup Bayar Rp 75.000 - Rp 100.000