

## Peralihan Musim, Dandim Demak Serukan Gaya Hidup Sehat

Agung widodo - [DEMAK.JURNALIS.ID](http://DEMAK.JURNALIS.ID)

Sep 11, 2024 - 10:21

**GAYA HIDUP BERSIH & SEHAT**

Saat ini wilayah Indonesia sedang mengalami peralihan musim atau pancaroba dari musim kemarau ke musim penghujan. Kondisi ini ditandai dengan cuaca yang tidak menentu, seperti suhu panas pada siang hari, tiba-tiba sore hari turun hujan, angin bertiup kencang dan lainnya.

Pada musim pancaroba terjadi respon tubuh yang mengalami perubahan, yakni menurunnya imun tubuh. Hal ini berpotensi terjadinya infeksi atau mudah terserang penyakit. Seperti flu, ISPA, DB, diare, chikungunya dan lainnya. Untuk itu, saja ajak kepada seluruh prajurit Kodim Demak dan warga masyarakat, untuk selalu menjalani gaya hidup sehat,

- Rutin Berolahraga
- Konsumsi Vitamin
- Makan Makanan Bergizi
- Kurangi Merokok Bila Perlu Hindari
- Rajin Mencuci Tangan Pakai Sabun

Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., menyerukan kepada prajurit TNI di jajarannya dan warga masyarakat Kabupaten Demak untuk menjalani gaya hidup sehat.

DEMAK - Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., menyerukan kepada prajurit TNI di jajarannya dan warga masyarakat Kabupaten Demak untuk menjalani gaya hidup sehat.

Seruan ini bukan tanpa alasan, mengingat saat ini wilayah Indonesia sedang mengalami peralihan musim atau pancaroba dari musim kemarau ke musim penghujan. Kondisi ini ditandai dengan cuaca yang tidak menentu, seperti suhu panas pada siang hari, tiba-tiba sore hari turun hujan, angin bertiup kencang dan lainnya.

"Pada musim pancaroba terjadi respon tubuh yang mengalami perubahan, yakni menurunnya imun tubuh. Hal ini berpotensi terjadinya infeksi atau mudah terserang penyakit. Seperti flu, ISPA, DB, diare, chikungunya dan lainnya. Untuk itu, saya ajak kepada seluruh prajurit Kodim Demak dan warga masyarakat, untuk selalu menjalani gaya hidup sehat," kata Dandim ditemui di kantornya, Rabu (11/09/2024).

Lebih lanjut, Dandim menjelaskan bahwa gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan olahraga secara rutin, makan makanan yang bergizi dan teratur, serta istirahat yang cukup. Selain itu juga mengkonsumsi vitamin C yang cukup dan terpenuhi, rajin mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dan menjaga lingkungan agar tetap bersih.

"Dengan banyaknya berbagai macam penyakit yang dapat muncul di musim pancaroba ini, diharapkan masyarakat bisa lebih waspada dengan usaha pencegahan. Jika mengalami salah satu gejala gangguan kesehatan, disarankan segera melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat," tandas Dandim. (Pendim0716).