



**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

Serial LAG Psikologi 1

TIPS AMAN MENGHADAPI COVID-19 DENGAN "PSIKOLOGI"

sumber :





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration



PERHATIKAN **KESEHATAN**

PERHATIKAN TUBUH ANDA
SETIDAKNYA DUA KALI SEHARI
APABILA MENGALAMI DEMAM,
BATUK ATAU SULIT BERNAFAS
SEGERA PERGI KEDOKTER



**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

SOCIAL DISTANCING

JAGA JARAK DENGAN ORANG
LAIN BAIK ITU DI TEMPAT
UMUM MAUPUN
TEMPAT KITA
BEKERJA





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

INGATLAH MENJAGA KEBERSIHAN

MENJAGA TANGAN KITA SELALU
BERSIH DENGAN RUTIN MENCUCI
TANGAN DENGAN SABUN





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

KONSUMSI **BUAH, VITAMIN DAN MAKANAN BERGIZI**

PERBANYAK KONSUMSI MAKANAN
TERSEBUT SERTA MINUM AIR PUTIH
UNTUK MENINGKATKAN DAYA
TAHAN TUBUH





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

OLAH PIKIR, RASA & MINIMALKAN KECEMASAN

TETAP TENANG, BERPIKIR POSITIF
UNTUK MENGHINDARI
KECEMASAN. SELAIN ITU
KITA HARUS MEMBERI
DUKUNGAN KEPADA
SAUDARA KITA YANG
SUDAH TERINFEKSI



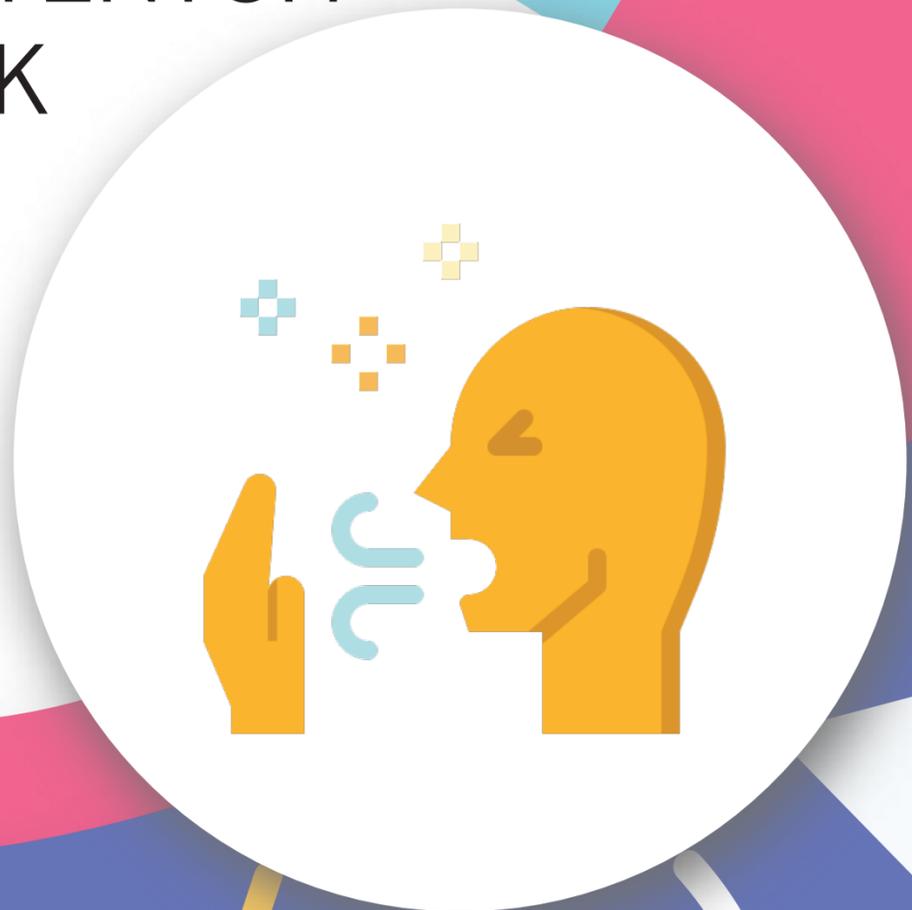


**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

LAKUKAN KEBIASAAN BAIK

BIASAKAN UNTUK MENUTUP HIDUNG
DAN MULUT KETIKA BATUK ATAU
BERSIN DAN HINDARI MENYENTUH
WAJAH. KELUARLAH UNTUK
MENIKMATI UDARA
SEGAR & PANAS
MATAHARI



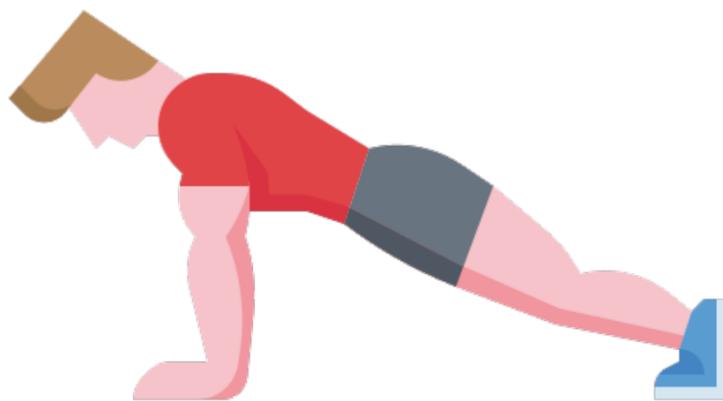


**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

OLAHRAGA SECARA TERATUR

JAGA KEBUGARAN TUBUH
DENGAN MELAKUKAN
OLAHRAGA 30 MENIT
SEHARI





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

GUNAKAN **MASKER**

GUNAKAN MASKER APABILA
KONDISI BADAN SEDANG
TIDAK SEHAT





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

INGATLAH UNTUK BERDOA

BERDOALAH SESUAI DENGAN
AGAMA & KEPERCAYAAN
MASING-MASING AGAR
VIRUS COVID-19
SEGERA BERAKHIR

