



BPSDM
PROVINSI DKI JAKARTA

Jakarta
kota kolaborasi

Serial LAG - Manajemen Diri ASN



✦ ✦ **5 Tips**

Mempersiapkan Diri
Untuk Vaksin



BPSDM Provinsi DKI Jakarta



@bpsdmdki



BPSDM DKI Jakarta



www.bpsdm.jakarta.go.id

1. Makan Sehat

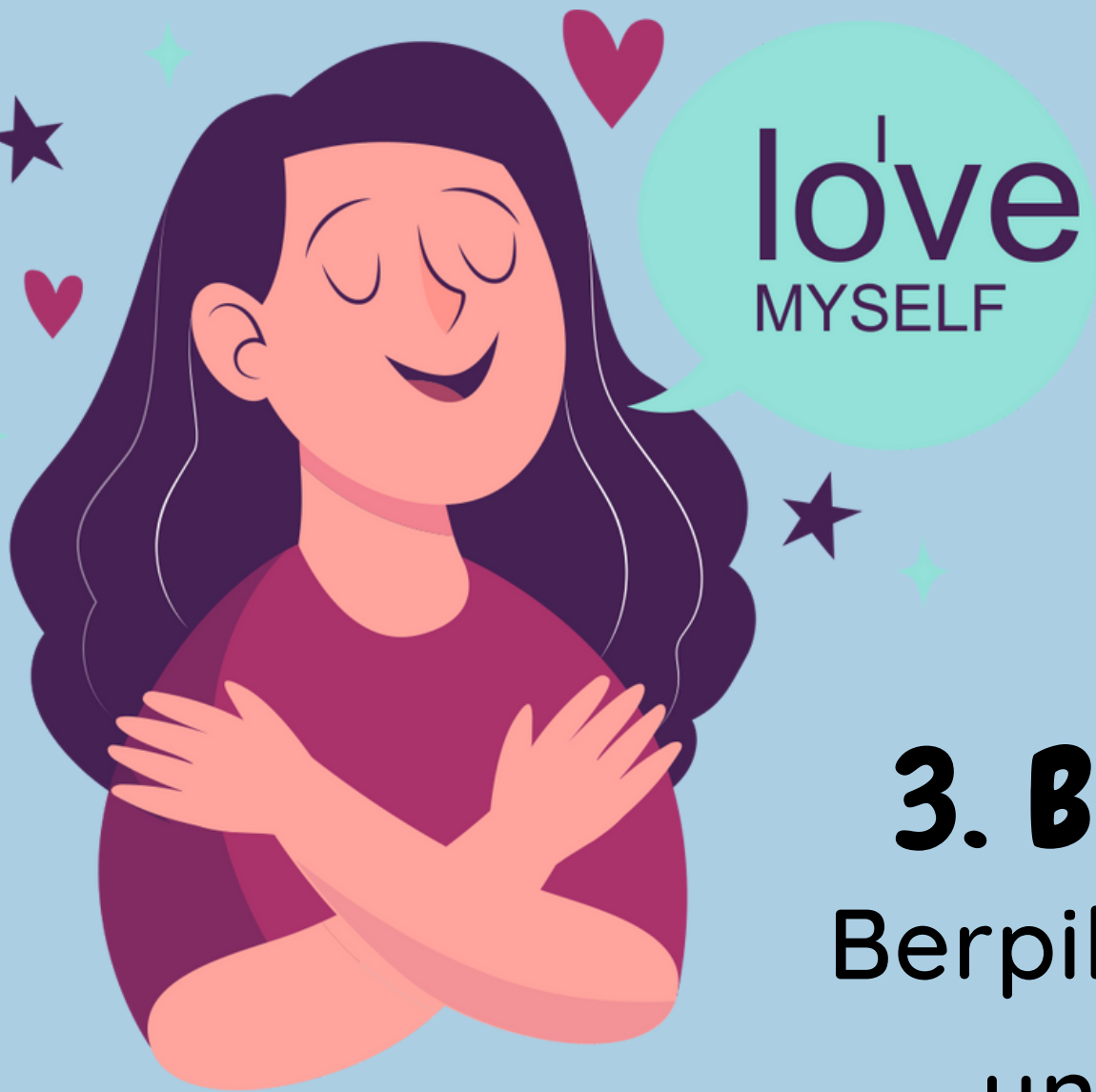
Pastikan anda rutin
mengonsumsi
makanan bergizi



2. Istirahat Cukup

Istirahatlah yang cukup untuk menjaga imun tubuh





3. Berpikir Positif

Berpikir secara positif
untuk menghindari
stress





4. Olahraga Teratur

Olahraga secara teratur
untuk menjaga
kebugaran tubuh



5. Tidak Bergadang

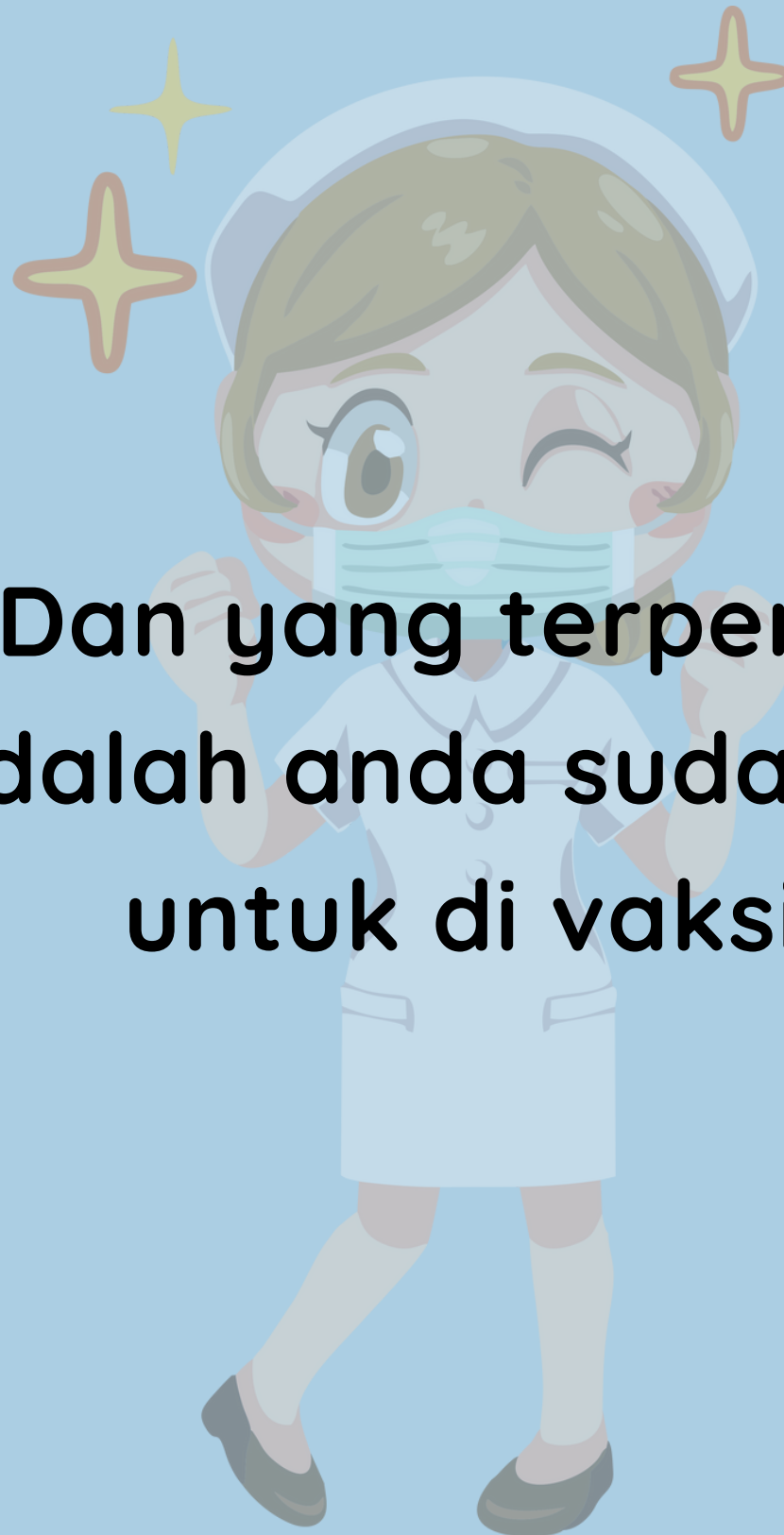
Tidak tidur terlalu malam untuk menjaga tubuh tetap fit





BPSDM
PROVINSI DKI JAKARTA

Jakarta
kota kolaborasi



**Dan yang terpenting
adalah anda sudah SIAP
untuk di vaksin!**



BPSDM Provinsi DKI Jakarta



@bpsdmdki



BPSDM DKI Jakarta



www.bpsdm.jakarta.go.id