DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Mengapa Hasil Cek Kesehatan Harus Ditindaklanjuti?

dinkestemanggung | Dinkes Kab Temanggung | dinkestemanggung

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

ALASANYA:

- Karena ini baru mendeteksi, bukan mengobati penyakitnya
- Karena penyakitnya tidak bisa hilang begitu saja
- Karena hasil yang kamu terima itu bukan pajangan
- Demi masa depan keluarga dan diri sendiri tentunya

dinkestemanggung | Dinkes Kab Temanggung | dinkestemanggung

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

TERUS HARUS BAGAIMANA?

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Jika tekanan darah kamu tinggi:

Minum obat sesuai anjuran dokter, kurangi asupan garam, rutin pantau tekanan darah, dan tetap olahraga sesuai arahan dokter.

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Jika banyak gigi berlubang:

Konsultasi ke dokter apakah perlu ditambal.
Tetap rajin sikat gigi 2x sehari (setelah sarapan dan sebelum tidur)

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Jika gula darah tinggi dan punya risiko diabetes:

Periksa ke dokter dan minum obat secara teratur.
Kurangi konsumsi gula atau yang manis-manis dan olahraga secara rutin.

dinkestemanggung | Dinkes Kab Temanggung | dinkestemanggung

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Jika ada potensi obesitas:

Atur pola makan, rutin olahraga minimal 30 menit/hari, paling penting konsultasi ke dokter atau profesional supaya berat badan terkontrol.

dinkestemanggung | Dinkes Kab Temanggung | dinkestemanggung