

Pembina Apel Kemenkumham Jateng Rina Desy Beri Tips Sehat Masuki Musim Pancaroba

Narsono Son - JATENG.JURNALIS.ID

Sep 15, 2023 - 16:28



Masuki Musim Pancaroba, Pembina Apel Berbagi Tips Untuk Tetap Sehat

SEMARANG – Memasuki musim pancaroba, biasanya diiringi dengan munculnya beragam penyakit yang menghinggapi tubuh. Atas dasar tersebut JFT Penyuluh Hukum Madya, Rina Desy selaku pembina apel mengingatkan seluruh peserta

apel untuk senantiasa menjaga kesehatan.'

"Sekarang sudah memasuki musim pancaroba saya harap Bapak Ibu selalu menjaga kesehatan tubuh," ujar Rina, Jum'at (15/09/2023).



"Iklim sekarang sangat ekstrem, biasanya musim pancaroba ini diikuti berbagai penyakit seperti ISPA, Flu, Batuk dan Pilek, dan juga mungkin DBD," sambungnya.

Pada kesempatan itu, Desy juga menyampaikan beberapa tips untuk menghadapi musim pancaroba ini.

"Pada kesempatan ini, Saya ingin berbagi sedikit tips untuk menjaga kesehatan yaitu dengan menjaga pola makan yang sehat, minum vitamin, makan buah-buahan dan cukup istirahat serta mengelola stres dengan baik dan tak kalah penting jangan lupa bahagia," pesan Desy.

Kegiatan apel pagi dilanjutkan dengan senam bersama pegawai Kanwil Kemenkumham Jateng.

Kepala Divisi Administrasi, Hajrianor, Pejabat Administrator dan Pengawas, Pejabat Fungsional dan Pelaksana, serta PPNPN dan Mahasiswa magang di Kanwil turut aktif meramaikan kegiatan senam pagi.

(N.son/hms)