

(インドネシア語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう

Berhati-hatilah terhadap makanan dan jagalah kesehatan tubuh

Berdasarkan pengalaman para korban sampai sekarang, diketahui apabila hidup di tempat pengungsian dalam jangka panjang, tekanan darah akan meningkat.

Setelah terjadinya bencana, stres dan kurang tidur membuat orang ingin makan makanan asin. Untuk menjaga agar tekanan darah tetap normal, kurangilah makanan yang mengandung garam dan banyaklah minum air.

Berhati-hatilah terhadap makanan untuk mencegah tekanan darah tinggi dan jangan sampai jatuh sakit.