

Tips Menjaga Kesehatan Saat Mudik Lebaran



Tips Menjaga Kesehatan Saat Mudik Lebaran

Mudik telah menjadi tradisi bagi banyak orang di Indonesia, terutama menjelang perayaan keagamaan. Seperti perjalanan jauh pada umumnya, aktivitas mudik memerlukan lebih banyak energi tubuh dibandingkan dengan kegiatan sehari-hari lainnya.

Selain itu, menempuh perjalanan yang jauh juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, mulai dari mabuk perjalanan, penyakit pernapasan, hingga diare yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang tercemar bakteri. Simak tips berikut agar tetap sehat selama perjalanan mudik:

1. Siapkan fisik yang sehat
2. Periksa kelayakan kendaraan
3. Tidak meminum obat-obatan/ Minuman yang menyebabkan kantuk
4. Setelah mengemudi selama 4 jam beristirahatlah selama 15 menit, bagi pengemudi motor istirahat dilakukan setiap 2 jam. Selain itu, lakukan peregangan, agar kita kembali segar.
5. Bila mengantuk jangan memaksakan untuk tetap mengemudikan kendaraan
6. Disiplin dan patuh rambu lalu lintas
7. Kendalikan kecepatan kendaraan pada kondisi jalanan rusak, bergelombang saat hujan dan cuaca buruk
8. Kendaraan yang digunakan tidak melebihi muatan yang layak
9. Gunakan masker dan lindungi diri dari polusi udara
10. Jangan mengonsumsi makanan atau minuman yang diberikan oleh orang yang tidak dikenal
11. Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebelum makan
12. Konsumsi makanan dan minuman yang sehat
13. Tidak buang air kecil / besar sembarangan, gunakan toilet yang tersedia
14. Bila sakit manfaatkan pos kesehatan terdekat

Selamat merayakan Hari Raya Idul Fitri 1445 H! Semoga selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan dalam setiap aktivitasnya. Hati-hati di jalan dan semoga selamat sampai tujuan ya!

Sumber: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>