



# **Edukasi Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Pasca Pandemi Covid-19**

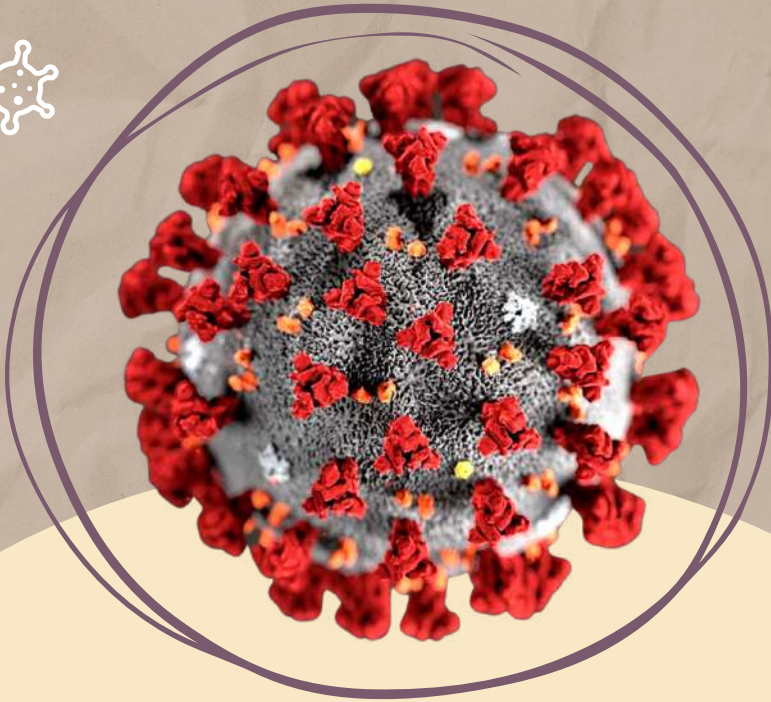
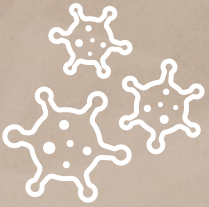
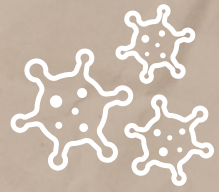
**Ninik Mas Ulfa, S.Si., Apt., Sp.FRS.**  
Akademi Farmasi Surabaya



# Penyakit COVID-19

adalah penyakit yang menyerang infeksi saluran pernafasan yang disebabkan oleh virus Corona

# PENYEBAB COVID-19



Corona Virus – 19,  
dinamakan 19 karena  
terjadi pada tahun 2019  
dan menjadi pandemi  
di seluruh dunia



# GEJALA KLINIS COVID-19



**SAKIT  
TENGGOROKAN**



**PANAS /  
DEMAM**



\*Suhu tubuh diatas 37 derajat celsius

**BATUK DAN  
PILEK**



**KERINGAT  
DINGIN**



**SESAK NAFAS**



**NYERI  
PERSENDIAN**

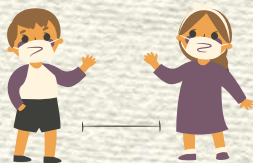


# Cara Pencegahan Covid-19



**1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir**

**2. Gunakan masker 3 lapis**



**3. Jaga jarak**

**4. Istirahat yang cukup**



**5. Konsumsi makanan dan minuman yang bergizi**

**6. Konsumsi vitamin yang meningkatkan imunitas tubuh (contoh vitamin C)**



**7. Konsumsi jamu atau herbal yang meningkatkan sistem imunitas tubuh**

**8. Jaga kebersihan diri dan lingkungan**



# Paska pandemi Covid-19

adalah kondisi lingkungan yang berada pada masa perpindahan menuju keadaan normal tetapi masih ada penyakit covid-19 dengan prevalensi atau angka kejadian yang menurun.

Pada masa paska pandemi covid-19 ini, tetap diperlukan upaya-upaya atau cara-cara untuk menjaga dan meningkatkan sistem imunitas atau kekebalan tubuh.





**Konsumsi makanan dan minuman yang bergizi**



**Gunakan masker 3 lapis**

**Olahraga ringan secara teratur minimal 2-3 kali perminggu selama 30 menit**

misalnya jogging, bersepeda, jalan santai



## **8 CARA UNTUK MENINGKATKAN SISTEM IMUNITAS TUBUH**

**Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir**



**Istirahat yang cukup**



**Jaga kebersihan (higienitas) diri dan lingkungan**



**Konsumsi vitamin atau minuman herbal tradisional (minuman kesehatan) untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.**

Contoh : Vitamin C, kunyit, temu lawak, jahe



The background features a light beige color with several stylized virus particles scattered throughout. Each virus particle is depicted as a circle with numerous small protrusions on its surface, resembling a coronavirus. There are also abstract, organic shapes in shades of orange and brown, some with wavy or zigzag edges, positioned in the corners and along the sides of the page. A large, rounded orange shape with a dotted border frames the central text.

**"Lawan Covid-19  
dengan  
mencegah lebih baik  
dari pada  
mengobati"**

Akademi Farmasi Surabaya