

# BAKAMLA

## Cegah Penyakit di Musim Pancaroba, Dandim Demak Tak Henti Ingatkan Anggota dan Masyarakat Terapkan PHBS

Agung widodo - [JATENG.BAKAMLA.ID](http://JATENG.BAKAMLA.ID)

Nov 6, 2024 - 08:28



*Cegah Penyakit di Musim Pancaroba, Dandim Demak Tak Henti Ingatkan Anggota dan Masyarakat Terapkan PHBS*

DEMAK - Cuaca yang tidak menentu atau pancaroba seperti sekarang ini, dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Tidak sedikit warga masyarakat yang

mengalami gejala sakit seperti flu, demam, DBD, tipes, Dehidrasi, heatstroke, iritasi kulit, migrain, Perut mules atau nyeri perut dan penyakit lainnya.

Hal ini terjadi karena tubuh merespons perubahan cuaca yang terjadi. Fenomena ini menuntut kewaspadaan setiap masyarakat terhadap berbagai risiko penyakit. Pasalnya cuaca saat ini cepat berubah, terkadang cuaca sangat panas, tiba-tiba beralih ke dingin dan panas lagi.

Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., mengingatkan kepada seluruh anggota Kodim dan warga masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan tubuh, dengan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Disamping itu, masyarakat juga diimbau agar lebih memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar, olahraga teratur dan makan makanan bergizi.

"Terkait dengan situasi yang sekarang, curah hujan yang tidak menentu, kadang hujan kadang panas, tentu banyak pengakit yang akan ditimbulkan. Untuk itu tak henti-hentinya saya ingatkan kepada seluruh anggota Kodim dan warga masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan diri," kata Dandim disela kegiatannya, Rabu (06/11/2024).

Lebih lanjut, salah satu upaya yang paling efektif menurut Dandim, pertama adalah bagaimana kita mengenal risiko terhadap diri kita sendiri. Kedua, bagaimana kita mengenal bagaimana penyakit itu bisa terjadi pada kita. Dan terakhir, bagaimana cara kita untuk melakukan upaya pencegahan.

"Yang saya tekankan adalah bagaimana cara kita menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari kita. Itu adalah salah satu hal yang paling penting untuk mencegah hampir semua risiko penyakit. Semoga kita semua senantiasa dijauhkan dari penyakit dan selalu diberikan kesehatan," tandas Dandim. (Pendam0716).