



Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia

# Lindungi diri dari dampak buruk kabut asap

1. Disiplin berperilaku  
hidup bersih & sehat

2. Gunakan  
Masker

3. Perbanyak  
minum  
air putih

4. Kurangi  
aktivitas  
luar rumah

5. Tutup celah  
rumah dengan  
kain basah

6. Jangan perburuk  
kondisi dengan  
merokok

7. Perbanyak  
konsumsi  
buah & sayur

8. Cuci bersih dan masak  
makanan dengan baik

9. Segera ke sarana  
pelayanan kesehatan  
bila mengalami  
kesulitan bernapas  
atau gangguan  
kesehatan lainnya

10. Mulailah dari  
diri sendiri  
karena bencana  
tanggung jawab  
bersama