



WALI KOTA TARAKAN

Tarakan, 5 Maret 2020

Kepada

- Yth. 1. Kepala Perangkat Daerah di lingkungan
Pemerintah Kota Tarakan
2. Pimpinan BUMD
3. Kepala Instansi Vertikal

di –

T a r a k a n

**SURAT EDARAN
NOMOR : 440 /2020.S/ORG TAHUN 2020
TENTANG
GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT**

Menindaklanjuti Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 dan Peraturan Walikota Nomor 34 Tahun 2019 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan untuk mewujudkan, mempercepat dan mensinergikan gerakan tersebut, maka diminta kepada saudara untuk menghimbau kepada seluruh masyarakat agar berperan aktif dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan melakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Melakukan Aktifitas Fisik , antara lain :
 - a. Melakukan Olahraga/senam secara rutin paling sedikit 1 (kali) dalam seminggu;
 - b. Melakukan kerja bakti di lingkungan rumah, masyarakat dan tempat kerja;
 - c. Senam peregangan ditempat kerja masing-masing setiap pukul 10.00 Wite dan pukul 14.00 Wite
2. Peningkatan Perilaku Hidup Sehat, antara lain :
 - a. Memberi Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif .
 - b. Menimbang balita setiap bulan di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) / Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
 - c. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
 - d. Memberikan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat.
3. Penyediaan Makanan Sehat dan Perbaikan Gizi antara lain :
 - a. Membiasakan banyak makan sayuran dan buah-buahan.
 - b. Membiasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi seperti gerakan gemar makan ikan.
 - c. Mendorong pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam sayur dan buah.
4. Mendorong instansi pemerintah dan vertikal, pengusaha catering/hotel dan sekolah untuk menyediakan buah dan sayur dalam paket makanan yang disajikan atau dipesan.
5. Mendorong masyarakat untuk membangun dan mengelola sampah dengan system 3R serta memanfaatkan bank sampah untuk mengurangi timbunan sampah.
6. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin pada Pusat Kesehatan Masyarakat (PUSKESMAS), Rumah Sakit Umum Tarakan, dan Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU).

7. Mendukung Pelaksanaan tentang Kawasan Tanpa Rokok dan Kawasan Terbatas Merokok.

Demikian disampaikan untuk dilaksanakan dan menjadi perhatian.

WALIKOTA,


dr. KHAIROL, M. Kes

Tembusan:

1. Gubernur Provinsi Kalimantan Utara di Tanjung Selor