

# ASPIRASI WARGA

## Jaga Imunitas Tubuh Dan cegah Covid-19, Ditpolairud Imbau Masyarakat Pesisir

Indra Gunawan - [ASPIRASIWARGA.COM](http://ASPIRASIWARGA.COM)

Aug 6, 2022 - 19:44



KOTAWARINGIN BARAT - Ditpolairud Polda Kalteng melalui Markas Unit (Marnit) Pendulungan imbau masyarakat agar jaga imunitas dan cegah covid 19, Desa Tanjung Putri, Kabupaten Kotawaringin Barat (Kobar) pada Sabtu (06/08/2022) Siang.

Kemarin Satuan Tugas Penanganan Covid-19 melaporkan bahwa kasus Covid-19 meningkat 5.929, hasil tersebut berdasarkan pemeriksaan 112.219 spesimen

dari 6.237 orang.

Melihat dari data tersebut maka kita tetap harus waspada dan juga menjaga protokol kesehatan yakni dengan penerapan 5 M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas yang tidak diperlukan).

Dirpolairud Polda Kalteng Kombes Pol. Bobby Pa'Ludin Tambunan S.I.K., M.H., melalui Ka Marnit Pendulangan Bripka Takdir A,md mengatakan," Selain tetap menjaga protokol kesehatan kami juga mengimbau kepada masyarakat agar menjaga imunitas tubuh supaya tidak mudah tertular virus. Sebab, imunitas merupakan pelindung terdepan bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan".

Imunitas itu sendiri merupakan kemampuan organisme multisel untuk melawan mikroorganisme berbahaya atau pertahanan pada organisme untuk melindungi tubuh dari pengaruh biologis luar dengan mengenali dan membunuh patogen.

"Adapun kami mengimbau kepada masyarakat cara menjaga imun yakni dengan Rutin berolahraga, mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, mengkonsumsi suplemen kesehatan", Papar Takdir.