



BUPATI LIMA PULUH KOTA

Sarilamak, ⁶⁸.....April 2020

Kepada, Yth

Sdr. Pengurus Gabungan Kelompok
Tani (Gapoktan) dan Kelompok
Tani/ Petani se- Kabupaten Lima
Puluh Kota

Di

Tempat

HIMBAUAN

Nomor 521/³⁰⁶⁸...../Distanhortbun.01-LK/IV/2020/

Menindaklanjuti Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2020 tentang Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) serta menyikapi perkembangan penyebaran Covid-19 di daerah Sumatera Barat, dengan ini kepada Saudara dihimbau untuk tenang dan tidak panik dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Senantiasa menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan menerapkan hal-hal sebagai berikut :
 - Makan dengan gizi yang seimbang
 - Rajin olahraga dan istirahat yang cukup
 - Cuci tangan pakai sabun secara berkala
 - Jaga kebersihan lingkungan
 - Tidak merokok
 - Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan bagian atas
 - Minum air 8 gelas per hari
 - Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan
 - Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
 - Jangan lupa berdoa
2. Menerapkan *Social Distancing* (Menjaga Jarak) setidaknya 2 (dua) meter dari orang lain dan menghindari kerumunan untuk mencegah penularan penyakit.
3. Anggota Gapoktan dan Kelompok Tani/ Petani wajib memakai masker saat beraktivitas di luar rumah dan dapat bekerja sebagaimana biasa di lahan usaha tani masing-masing untuk mendukung ketahanan pangan daerah terutama dalam menjamin pasokan pangan selama masa penanganan Covid-19 dengan memperhatikan *point 1* dan *2* pada Himbauan ini.

4. Meningkatkan imunitas/ ketahanan tubuh dengan asupan vitamin dan mineral termasuk mengkonsumsi tanaman herbal seperti jenis *cucurmin* (kunyit dan temulawak), jahe, daun kelor, meniran dan jinten hitam dengan tata cara konsumsi sesuai dianjurkan serta memanfaatkan pekarangan untuk menanam jenis tanaman herbal yang bersifat meningkatkan imunitas/ ketahanan tubuh.

Demikian disampaikan untuk menjadi perhatian dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

