

# JUSTISIA

## Meningkatnya Covid 19, Berjemur dan Peregangan Jadi Agenda Wajib Warga Binaan Rutan Blora

Dheny Window - [BLORA.JUSTISIA.CO.ID](http://BLORA.JUSTISIA.CO.ID)

Nov 15, 2022 - 09:37



*Meningkatnya Covid 19, Berjemur dan Peregangan Jadi Agenda Wajib Warga Binaan Rutan Blora*

Blora - Dalam masa pandemi covid-19 yang masih terus berlangsung sampai dengan saat ini, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh sangatlah penting. Pola hidup yang sehat serta rutin berolahraga menjadi sesuatu hal yang wajib dilakukan. Diluar daripada itu, dengan berjemur dan peregangan pada pagi hari juga menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh seperti yang dilakukan oleh warga binaan Rutan Blora, Selasa (15/11/2021).

Berjemur di bawah matahari dapat meningkatkan daya tahan tubuh untuk

mencegah infeksi, termasuk covid-19 meskipun tidak dapat langsung membunuh virus Corona. Namun ini merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai langkah pencegahan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan tentunya diimbangi dengan pola hidup yang sehat. Warga binaan Rutan Blora terus diarahkan untuk selalu menerapkan pola hidup yang baik. Setiap paginya sebelum beraktivitas mereka diajak untuk berjemur di lapangan, kegiatan ini setiap hari dilakukan kepada seluruh WBP selama 30 menit yang dimulai dari pukul 08.00 WIB.

Karutan Blora, Tri Joko Wiyono menyampaikan apresiasinya kepada seluruh pegawai Rutan Blora yang bahu membahu bekerja sama dengan kompak untuk bersama-sama meningkatkan upaya peningkatan imunitas para WBP.

"Semoga segala ikhtiyar yang kita lakukan memberikan dampak positif bagi peningkatan imunitas WBP dan semoga kita selalu diberikan kesehatan serta terhindar dari terpaparnya covid-19", ujarnya.

Berharap dengan kegiatan ini imun tubuh WBP meningkat serta sistem kekebalan tubuh juga ikut meningkat serta untuk membentengi tubuh dari serangan covid19 maupun penyakit lainnya.