



CAMAT KELUMPANG HILIR

KABUPATEN KOTABARU

Kotabaru, 24 Maret 2025

Kepada :

- Yth. 1. Kepala Puskesmas Serongga
2. Kapolsek Kelumpang Hilir
3. Danramil 1004-10 Kelumpang Hilir
4. Kepala KUA Kelumpang Hilir
5. Kepala KB Kelumpang Hilir
6. Kepala BPP Kelumpang Hilir
7. Desa Sekecamatan Kelumpang Hilir
8. Kepala Sekolah di lingkungan Kecamatan Kelumpang Hilir di-
Kelumpang Hilir

Surat Edaran

Nomor: 400.7/437/KHR

TENTANG
IMPLEMENTASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI
LINGKUNGAN PEMERINTAH KECAMATAN KELUMPANG HILIR

Berkenaan dengan implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Kotabaru, agar saudara melaksanakan kegiatan di bawah ini untuk mendukung kegiatan tersebut dengan :

1. Melaksanakan kegiatan olahraga bersama secara rutin dengan melakukan senam bersama setiap hari Jum'at
2. Melaksanakan peregangan di tempat kerja 2 (dua) kali setiap hari pada pukul 10.00 dan 14.00 bagi seluruh pegawai
3. Melakukan pemeriksaan kesehatan dan fasilitas deteksi dini penyakit (posbindu) secara rutin berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan berat badan secara berkala.
4. Menerapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di seluruh gedung instansi dan menyiapkan pojok merokok di luar area kantor

5. Menyajikan menu makanan/minuman berbahan pangan lokal yang sehat dan menyertakan sayur dan buah pada setiap rapat/pertemuan
6. Mengedukasi seluruh staf dan melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu :
 - a. Melakukan persalinan di fasilitas kesehatan
 - b. Memberi bayi ASI eksklusif
 - c. Menimbang balita setiap bulan
 - d. Makan buah dan sayur setiap hari
 - e. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
 - f. Menggunakan air bersih
 - g. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
 - h. Memberantas sarang nyamuk minimal seminggu sekali
 - i. Menggunakan jamban sehat
 - j. Tidak merokok di dalam rumah
7. Kerja bakti di lingkungan tempat kerja setiap hari Jum'at
8. Mengurangi pemakaian kemasan plastik pada saat pelaksanaan kegiatan

Demikian disampaikan untuk dapat ditindaklanjuti sebagaimana mestinya.

Plt.Camat Kelumpang Hilir

Lanjut Titi Sumarni, SE

Tembusan

1. Kepala Puskesmas Serongga
2. Kapolsek Kelumpang Hilir
3. Danramil 1004-10 Kelumpang Hilir
4. Kepala KUA Kelumpang Hilir
5. Kepala KB Kelumpang Hilir
6. Kepala BPP Kelumpang Hilir
7. Kepala Desa Sekecamatan Kelumpang Hilir
8. Seluruh Sekolah dilingkup kecamatan kelumpang hilir