



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN TEGAL



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Minum

**8 GELAS AIR
PERHARI**

Selama Bulan Puasa

1 GELAS
SAAT
BERBUKA
PUASA

1 GELAS
SETELAH
SHOLAT
MAGHRIB

1 GELAS
SETELAH
SHOLAT
ISYA

1 GELAS
SETELAH
SHOLAT
TERAWIH

1 GELAS
SETELAH
MAKAN
MALAM

1 GELAS
SETELAH
SAHUR

1 GELAS
SETELAH
BANGUN
TIDUR

1 GELAS
SEBELUM
TIDUR

