

# JUSTISIA

## Masuki Musim Penghujan, Ini Tips Dandim Demak Untuk Warga Masyarakat

Muhammad Makruf - [DEMAK.JUSTISIA.CO.ID](http://DEMAK.JUSTISIA.CO.ID)

Nov 6, 2023 - 09:11



*Saat ini di Indonesia sudah memasuki musim hujan, dimana beberapa daerah memiliki tingkat intensitas yang cukup berbeda satu dengan yang lainnya, sehingga hal tersebut membuat masyarakat harus melakukan persiapan seperti kesehatan dan berbagai peralatan yang dapat membantu di segala kondisi cuaca.*

DEMAK – Saat ini di Indonesia sudah memasuki musim hujan, dimana beberapa daerah memiliki tingkat intensitas yang cukup berbeda satu dengan yang lainnya, sehingga hal tersebut membuat masyarakat harus melakukan persiapan seperti kesehatan dan berbagai peralatan yang dapat membantu di segala kondisi cuaca.

Untuk itu, Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., mengimbau kepada seluruh masyarakat, khususnya warga Kabupaten Demak untuk mempersiapkan menghadapi musim hujan ini, dimana dengan beberapa persiapan akan memudahkan masyarakat ketika hujan turun di waktu yang tidak

menentu.

“Persiapan yang kita lakukan nantinya juga mampu menghindarkan masyarakat dari potensi paparan penyakit penyerta yang biasa datang bersamaan dengan musim hujan seperti flu, diare, leptospirosis yang terbawa bersama banjir, hingga penyakit kulit dan demam berdarah,” kata Dandim saat ditemui di ruang kerjanya, Senin (06/11/23).

Menurut Dandim banyak hal yang dapat dipersiapkan untuk melindungi kita saat musim hujan berlangsung, diantaranya selalu sedia payung atau jas hujan saat hendak keluar rumah, memakai jaket saat berkendara, jaga kesehatan dengan makan makanan bergizi dan sehat, dan memastikan kendaraan untuk bekerja selalu dalam kondisi baik.

“Cuaca yang terasa sangat panas pada siang hari, dan tiba-tiba terasa dingin, juga menjadi salah satu penyebab sakit. Oleh karenanya, jaga dengan olahraga teratur, makan teratur dan selalu terapkan PHBS,” sambung Dandim.

Selain itu, untuk mencegah terjadinya banjir dan penyebaran penyakit demam berdarah, warga dapat melaksanakan kerja bakti untuk membersihkan selokan atau parit guna meminimalisir potensi banjir akibat saluran air yang tersumbat, dan menutup bak penampungan air yang berpotensi menjadi sarang nyamuk.

“Dengan menerapkan berbagai persiapan, diharapkan masyarakat dapat lebih siap dalam menjalani aktivitas di tengah musim hujan mendatang. Dan ingat, selalu jaga kesehatan diri dan keluarga kita di saat musim penghujan akhir tahun ini,” pungkas Dandim. (pendim0716).