

## Deteksi Dini Physical Pain, ASN Rutan Blora Rutinkan Cek Kesehatan

**Dheny Window - BLORA.INDONESIASATU.ID**

Nov 16, 2023 - 09:33



*Deteksi Dini Physical Pain, ASN Rutan Blora Rutinkan Cek Kesehatan*

Blora - Kepala Rumah Tahanan Negara(Ka.Rutan) Kelas IIB Blora Budi Hardiono menghimbau kepada seluruh Pegawai Rutan Blora selalu rutin untuk mengecek kesehatan apalagi didalam musim pancaroba yang biasanya rentan menurunkan imun tubuh. Kamis(16/11/2023).

Dimusim yang silih berganti antara panas dan hujan atau biasa disebut musim pancaroba seperti sekarang, imunitas seseorang biasanya akan menjadi rentan terkena penyakit. Hal itu mencoba dicegah oleh Jajaran Rutan Blora yang menghimbau seluruh pegawai nya selalu rajin dalam menjaga kesehatan.



Apalagi menjadi seorang Petugas Pemasarakatan memiliki tugas berat membina Warga Binaan yang membutuhkan fisik dan mental selalu prima, sehingga Pimpinan menghimbau agar para Pegawai senantiasa menjaga imunitas, pola makan, dan mengecek kesehatan secara rutin guna menunjang kegiatan dinas.

"Disini saya menghimbau kepada seluruh pegawai Rutan Blora untuk selalu menjaga kesehatannya dan selalu rutin mengecek tensi, gula darah, dan pedoman kesehatan lainnya karena tugas Kita berat dan membutuhkan fisik dan mental yang kuat, apalagi di Rutan juga sudah ada klinik, jadi bisa secara berkala tes kesehatan." ujar Budi.

Tak lupa Budi juga menghimbau selain selalu mengecek kesehatan, pola hidup sehat juga harus selalu dilakukan, seperti mencuci tangan sebelum makan, memakai masker saat dilingkungan khalayak ramai, serta selalu menjaga pola makan.

"Tak hanya rutin mengecek kesehatan ya, pola hidup sehatnya juga harus selalu dijaga, cuci tangan sebelum makan, pakai masker di keramaian, dan pola makannya juga dijaga." tutup Budi.