

kegiatan konsumsi asupan vitamin selama karantina mandiri

Nomor	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	04.30 - 05.00	kumur air garam hangat 2x kumur kemudian minum air hangat lalu shalat Subuh	kumur sampai ke tenggorokan lalu buang
2	07.00 - 08.00	Makan tomat 1 buah / jeruk / apel minum air jahe hangat + madu kemudian sarapan normal minum vitamin BECOMC atau BCOMPLEX minum paracetamol minum amoxilin	air jahe dibuat utk 2x minum dalam sehari Makanan harus hangat selalu minum air hangat hindari minuman dingin Jika ada demam jika ada nyeri di tengorokan
3	10.00 - 10.30	Berjemur selama <u>+</u> 20 menit	sampai tengkuk belakang berkeringat lebih baik lagi sambil olahraga ringan
4	11.00 - 11.10	Makan 1 buah tomat minum air lemon hangat + madu	dibuat dari 1/2 jeruk lemon atau jeruk nipis setelah diperas air lemon dikasih air biasa jangan air panas kemuadin diaduk dengan madu lalu ditambahkan air panas (jangan air panas langsung ke jeruk lemon)
5	12.00 - 13.00	Makan siang dengan menu makanan yg hangat minum paracetamol minum amoxilin	Jika ada demam jika ada nyeri di tengorokan
6	13.30-13.35	kumur air garam hangat 2x kumur Lalu minum air putih hangat	kumur sampai ke tenggorokan lalu buang
7	16.00 - 16.30	Makan 1 buah tomat / jeruk minum air jahe hangat + madu	

8	18.30 - 19.30	Makan malam	
		minum paracetamol	Jika ada demam
		minum amoxilin	jika ada nyeri di tengorokan
9	21.00 - 21.15	minum air lemon hangat + madu	
		kumur air garam hangat 2x kumur	kumur sampai ke tenggorokan lalu buang
		Lalu minum air putih hangat	dilakukan sebelum tidur

Note:

- Diluar jadwal makan diatas boleh makan cemilan apa aja asalkan jangan yang dingin
- efek minum BCEOMFLEX atau BECOMC urin akan keruh, oleh karena itu perbanyak minum air putih hangat
- perbanyak istirahat
- jika badan tidak bergairah atau merasa malas, lawan dengan aktifitas yang bermanfaat (bersih2, olahraga, dll)
- selalu pake masker
- selalu semprot kamar mandi dengan disinfektan setiap kali habis digunakan
- mind set kita dirubah bahwa kita akan sembuh
- lakukan kegiatan yang menyenangkan dan bisa mengusir kejenuhan dirumah (liat film, bikin tulisan, dll)
- selalu pake masker kemanapun
- kegiatan diatas dilakukan sampai kondisi badan terasa lebih sehat dan tidak ada gejala yang dirasakan \pm 5-7 hari (bisa lebih)