



PAPDI
Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

**KARDIOVASKULAR MERUPAKAN
PENYEBAB KEMATIAN NOMOR SATU
DI SELURUH DUNIA**



**WORLD
HEART DAY**
29 SEPTEMBER 2020

Penyakit kardiovaskular dapat disebabkan dari merokok, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas dan polusi udara



Di masa COVID-19 ini, orang dengan penyakit kardiovaskular dihadapkan dengan ancaman bermata dua yaitu kerentanan akan terkena infeksi yang lebih berat dan ketakutan berobat ke fasilitas kesehatan



PAPDI
Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

Pesan Hari Jantung Sedunia tahun 2020

USE



**WORLD
HEART DAY**
29 SEPTEMBER 2020

Gunakan

Untuk lindungi orang lain dan diri sendiri

Gunakan

Untuk periksa kesehatan rutin dan segera cari pertolongan pada kondisi darurat

Gunakan

Untuk jaga kesehatan jantung

Gunakan

Untuk Olahraga Rutin

- 5 x per minggu (30 – 75 menit)
- Aktif gunakan tangga, bersepeda dan berjalan
- Olahraga di rumah

Gunakan

Untuk Konsumsi Makanan Secara Bijaksana

- Tidak konsumsi minuman & jus dengan pemanis
- 5 porsi buah dan sayuran /hari
- Batasi makanan kemasan

Gunakan

Katakan Tidak Pada Rokok

- 2 tahun berhenti merokok turunkan risiko kardiovaskular
- 15 tahun berhenti merokok risiko kardiovaskular = non perokok
- Perokok pasif dapat terkena kardiovaskular

