HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : mei 2025	geOnet !

Safety Talk

Tanggal	: 7 Mei 2025	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Nurdin	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : IMUNITAS

Terminologi :



Sistem imun tubuh adalah pertahanan alami tubuh yang penting untuk menjaga kesehatan. Sistem ini membantu melindungi tubuh dari infeksi, seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit, serta melawan sel-sel tubuh yang rusak atau menjadi sel kanker

Bagaimana Sistem Imun Berfungsi ?

1. Dapat membedakan dan mengenali antara sel sel tubuh yang sehat dan berbahaya seperti sel kanker dan patogen
2. Dapat melawan patogen (kuman, virus,bakteri,jamur atau parasite yang dapat memicu infeksi dan berbagai penyakit) yang menghasilkan antibody

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : mei 2025	

3. Sistem imun juga berperan dalam mengontrol dan mengatasi infeksi serta membantu Penyembuhan luka.

Ciri-ciri Imun Lemah :



Cara Meningkatkan Imun :

CUACA tidak menentu yang terjadi di Indonesia belakangan ini, membuat kekebalan tubuh atau imunitas menurun. Jika menurun, sejumlah penyakit pun akan datang.
Berikut cara meningkatkan imun.

1. **Menerapkan Pola Makan Sehat Bergizi :** Mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral).
2. **Istirahat yang Cukup :** Mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral).
3. **Olahraga Secara Rutin :** berolahraga secara rutin selama 30 menit per hari minimal 3–5 kali dalam seminggu seperti bersepeda, berjalan kaki / jogging
4. **Mengendalikan Stres dengan Baik :** Saat sedang stres, tubuh akan memproduksi hormon kortisol yang berpotensi menurunkan daya tahan tubuh, kendalikan stress dengan hobi,menonton film ataupun hal hal positif.
5. **Menghirup Udara Segar / Berjemur di pagi hari**

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : mei 2025	

6. **Mencukupi Kebutuhan Cairan Tubuh :** pastikan untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi kurang lebih 2 liter air mineral per harinya
7. **Mengonsumsi Suplemen Tambahan :** minumlah suplemen penambah imun tubuh yang mengandung vitamin C, vitamin D, vitamin E, dan Zinc

Dokumentasi :





** Pastikan semua pekerja untuk hadir dalam rapat, apabila tidak hadir mohon diberikan salinan notulen rapat.*