



PEMERINTAH KABUPATEN PANGANDARAN  
**DINAS KESEHATAN**

Alamat : Jalan Raya Cijulang No.42 Kecamatan Cijulang  
Telepon.(0265) 633156 Faks.(0265) 633156  
Email : pegum.dinkes.pangandaran@gmail.com

**SURAT EDARAN**  
NOMOR : 800 / 1313 / Dinkes / 2020  
**TENTANG**  
**HIMBAUAN BERJEMUR**

Dengan meningkatnya kasus Corona Virus Disease -19 (Covid-19) serta dengan begitu cepatnya penyebaran kasus Corona Virus Disease-19 (Covid-19) maka dengan ini kami Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease (Covid-19) Dinas Kesehatan Kabupaten Pangandaran. Menghimbau kepada warga masyarakat Kabupaten Pangandaran untuk melakukan kegiatan "BERJEMUR" di lingkungan masing-masing atau tempat masing-masing dengan memanfaatkan sinar ultra violet yang bersumber dari sinar matahari dari jam 10.00 WIB – 10.15 WIB.

Berjemur dibawah sinar matahari memiliki banyak manfaat bagi tubuh, vitamin D yang diperoleh dari sinar matahari bermanfaat bagi kesehatan tulang, dan juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh sehingga daya tahan tubuh akan virus dan bakteri dapat semakin meningkat / tubuh tidak mudah terserang virus maupun bakteri. Pada pukul 10.00 WIB tubuh akan mendapatkan asupan cahaya ultra violet yang berasal dari sinar matahari.

Cara berjemur yang baik dibawah sinar matahari :

1. Cukup 10 – 15 menit dimulai pukul 10.00 WIB;
2. Saat berjemur harus mencari lokasi yang bisa membuat tubuh terkena sinar matahari secara langsung.
3. Dianjurkan untuk berjemur dalam seminggu 2-3 kali.

Demikian surat edaran ini kami buat, dengan harapan dapat dilaksanakan oleh seluruh warga masyarakat Kabupaten Pangandaran. Semoga kita dapat diberikan kesehatan selamanya oleh Allah SWT.

Cijulang, 1 April 2020

Ketua Gugus Tugas Covid-19  
Dinkes Kabupaten Pangandaran



dr. AD MARZUKI, MM.Kes

Pemolina Utama Muda / IV C  
NIP. 19630424 199203 1 006

Tembusan Yth :

1. Bupati Pangandaran
2. Wakil Bupati Pangandaran
3. BPBD Kabupaten Pangandaran