

# Tips Wakil Wali Kota Serang Cegah Penularan Virus Corona

written by Redaksi | 27 Januari 2020



Kabar6-Wakil Walikota Serang, Subadri Ushuluddin, mengimbau agar masyarakat Kota Serang menggunakan masker dan melakukan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan dini penularan virus Corona baru yang kini sedang mewabah di Tiongkok. "Seperti mencuci tangan sebelum makan dan sesudah melakukan aktifitas lainnya," kata dia, Senin 27/1/2020.

Subadri juga meminta agar masyarakat berhati-hati saat berdekatan dengan satwa liar ataupun orang yang mengalami gejala tersebut. "Jangan panik, tetap waspada dan segera datang ke dokter jika mengalami gejala flu, batuk dan demam," jelasnya.

\*\*Baca juga: [Wabah Corona, RSUD Banten Siagakan Ruang Isolasi dan 16 Dokter.](#)

Subadri pun membagikan tips kepada masyarakat untuk menghindari penularan penyakit tersebut, yang di anggapnya sesuai standar World Health Organization (WHO):

- \* Memasak daging dan telur dengan matang sempurna.
- \* Hindari area berasap atau orang yang merokok.
- \* Cuci tangan setelah bersin dan batuk.
- \* Istirahat yang cukup.
- \* Segera datang ke dokter dan meminuk obat jika mengalami gejala flu, batuk, pilek dan badan terasa demam.
- \*Hindari kontak dengan orang terinfeksi virus Corona atau hewan liar.
- \*Tutupi hidup dan mulut saat batuk maupun bersin.

Virus Corona atau Novel coronavirul (2019-nCoV) telah menyebar ke berbagai negara, seperti Kanada, Australia, Singapura, Malaysia, Vietnam, Amerika, Australia hingga Thailand. Ciri&cirinya orang yang terjangkit mengalami demam, batuk dan sulit bernafas. Sejauh ini, virus corona telah menewaskan 80 orang di China dan lebih dari 2.700 orang terinfeksi. (Dhi)

---

# **Hari Kesehatan Nasional, ini Tip Hidup Sehat Sekda Banten**

written by Redaksi | 27 Januari 2020



Kabar6-Sekda Banten, Al-Muktabar berpesan agar masyarakat menjaga pola hidup kesehatan dan kebersihan lingkungannya.

“Kita harus menjadi duta kesehatan masyarakat. Kita harus meyakinkan semua masyarakat agar menjadi duta kesehatan di lingkungan kita untuk menjadi bersama, karena sehat bukan hanya milik kita saja,” kata Sekda Banten, Al Muktabar saat perayaan Hari Kesehatan Nasional di Serang, Senin (09/12/2019).

Di perayaan HKN itu, diramaikan juga oleh pameran produk kesehatan mitra Dinas Kesehatan Provinsi Banten seperti Rumah Sakit (RS) se-Banten, berbagai produk alat kesehatan serta beberapa produk Mayora Nutrition seperti Energen, Le Mineral dan lainnya.

Febi selaku Supervisor Promosi air mineral merk Le Mineral, mengaku antusias bisa turut bagian dalam gelaran HKN tersebut.

Febi pun mengaku menjadikan momen itu untuk berkampanye kepada masyarakat yang hadir, terkait pola makan yang baik termasuk mensosialisasikan perlunya asupan air sehat dalam tubuh.

“Kami antusias sekali bisa terlibat di acara ini, terlebih kami juga bisa mensosialisasikan kepada masyarakat tiga pilar program Gerakan Indonesia Sehat Le Minerale, eat right-move right-drink right yaitu pola makan yang baik, olah raga dan minum air yang cukup,” ujar Febi, Senin (09/12/2019).

Menurut Febi, PT. Mayora selaku perusahaan yang mengeluarkan produk Le Mineral, memiliki kewajiban moral untuk melaksanakan tanggung jawab sosial lingkungan atau CSR karena

Pabrik Mayora salah satunya berlokasi di Tangerang, Provinsi Banten.\*\*Baca juga: [Kesan Anak Buah Kabareskrim Listyo Sigit Prabowo Saat Bertugas di Banten.](#)

Senada dikatakan Ali Angga Kusuma, selaku Area Sales Supervisor PT. Mayora, terlibatnya juga salah satu produk Mayora yakni Kopi Tora Bika di acara HKN tingkat Provinsi Banten, sebagai bentuk komitmen perusahaan itu dalam mendukung program Pemprov Banten soal pola hidup sehat.

“Kami akan berupaya maksimal membantu program Pemprov Banten untuk mensosialisasikan pola hidup sehat kepada masyarakat Banten. Kami juga berharap, pelibatan kami di acara ini bisa berdampak positif dalam promosi produk Mayora,” tukasnya. (Dhi)

---

## **Begini Tips Tidur Lebih**

# Nyenyak Ala IKEA Alam Sutera

written by Redaksi | 27 Januari 2020



Kabar6-Istirahat yang sempurna dimulai dari kamar tidur yang nyaman. IKEA Alam Sutera memberikan beberapa inspirasi untuk menciptakan kamar tidur yang membantu beristirahat setelah beraktivitas dan menyegarkan diri untuk hari berikutnya.

Seberapa nyaman Anda ketika tidur dan seberapa banyak cahaya yang menerangi kamar tidur merupakan sebagian dari sejumlah faktor yang mempengaruhi kualitas tidur Anda.

Kata Ivony disiaran persnya, menghadirkan kamar tidur menjadi tempat yang nyaman merupakan hal penting, sebab kamar tidur adalah tempat orang beristirahat untuk melepaskan kepenatan dan memulihkan stamina.

“Kondisi kamar tidur serta kualitas tidur yang baik akan membantu kita mengawali hari dengan kondisi lebih baik, lebih siap dan lebih tenang,” ungkap Ivony, Senin (25/2/2019).

Kenyataannya adalah, semakin nyaman Anda di tempat tidur, kualitas tidur yang baik akan Anda dapatkan.

Meskipun kita semua memiliki keinginan dan kebutuhan yang berbeda dalam hal pengaturan waktu tidur yang sempurna, faktor-faktor yang sama akan membantu setiap orang menciptakan apa yang mereka inginkan.

“Kenyamanan secara kolektif yang diberikan kasur, bantal, dan tempat tidur Anda menentukan tingkat dukungan yang diterima tubuh dan tulang belakang Anda pada malam hari,” jelasnya.

Penerangan pada kamar tidur juga menjadi faktor lain yang patut dipertimbangkan. Sinar biru yang dipancarkan layar digital memberi sinyal dan membuat otak kita berpikir untuk bangun terjaga.

“Oleh karenanya sangatlah penting untuk menjauhkan gawai teknologi dari tempat tidur Anda, paling tidak untuk satu jam sebelum tidur,” terangnya sembari menjelaskan bahwa lampu yang dapat diredupkan adalah cara yang baik untuk membuat Anda siap untuk tidur.

Yang lebih baik lagi adalah, lampu yang dapat redup dan bisa dinyalakan dan dimatikan dari jarak jauh dengan menggunakan remote control. Saat kelopak mata Anda mulai terkulai, cukup tekan tombol dari kenyamanan tempat tidur Anda dan hanyut ke dunia mimpi.

Jadikan ruangan tidur Anda lebih redup di malam hari dengan memasang tirai. Ini akan membantu menciptakan lingkungan yang memicu tidur dan meminimalisir gangguan cahaya dari luar kamar tidur.

Paparan dadakan dari cahaya matahari yang menyilaukan yang disebabkan karena membuka tirai atau menyalakan lampu setelah bangun bukanlah cara ideal untuk memulai hari.

Lengkapi kamar tidur dengan lampu dilengkapi pengaturan waktu

untuk menyala secara otomatis, atau gunakan jam alarm yang memiliki lampu.

Apakah Anda terbangun oleh tetangga yang berisik atau suara lainnya? Suara keras dapat mengganggu tidur Anda.

**\*\*Baca juga:** [Wahana Makmur Sejati Serius Tangani Limbah After Sales.](#)

Untungnya, ada cara untuk membatasi bagaimana suara memengaruhi Anda di malam hari. Dalam hal pengurangan kebisingan di kamar tidur Anda, perabotan lembut seperti permadani, karpet, gordena dan furnitur berlapis bisa menjadi cara efektif meredam suara.

Bebaskan kreativitas Anda dalam membuat ruangan yang tidak hanya nyaman tapi juga menyenangkan untuk mengawali dan mengakhiri hari. Apa pun ide Anda, IKEA menyediakan semua perabot kamar tidur yang Anda butuhkan dengan harga terbaik. (fit)

---

## **Begini Tips Buka Usaha Potong Rambut Menurut Owner Story 08 Barbershop**

written by Redaksi | 27 Januari 2020



Kabar6-Anda ingin mencoba peruntungan dalam memulai usaha barbershop namun bingung harus memulainya dari mana?

Menurut Joko Susilo owner Story 08 Barbershop Jombang 18, Anda bisa memulainya dari menyiapkan modal yang tak terlalu besar untuk barang dan perlengkapan yang dibutuhkan.

Seperti, kursi hidrolik, cermin, meja dan laci, AC, mesin cukur rambut serta aksesoris seperti minyak pelumas, sepatu sisir, kuas, gunting sasak, gunting potong, gunting kumis, pisau lipat dan lainnya.

“Belanjakan modal Anda sesuai kebutuhan terlebih dahulu. Jangan membeli semua kebutuhan namun tidak maksimal pemakaiannya,” kata Joko di Story 08 Jalan Raya Jombang No. 18 Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan (Tangsel), Minggu (17/2/2019).

Nah, untuk membuat pelanggan nyaman dan betah saat memotong rambut. Ada baiknya memilih dekorasi ruangan yang simple minimalis kolaborasi dengan warna-warna cerah. Tak lupa gunakan speaker aktif untuk menyetel musik.

Selanjutnya Joko bilang, memilih tempat usaha yang sesuai, menjadi prioritas bagi seseorang yang ingin terjun di dunia barbershop.

“Memilih tempat usaha merupakan prioritas lain yang harus diutamakan. Karena, tempat usaha yang menentukan maju tidaknya usaha yang dirintis,” ungkapnya.

\*\*Baca juga: [Story 08 Barbershop, Sempurnakan Potongan Rambut Anda.](#)

Oh iya satu lagi nih. Kata Joko, jangan lupa untuk memanfaatkan media sosial sebagai ajang promosi usaha yang tengah Anda rintis.

“Berikan promosi-promosi yang apik dan menarik serta aplot gambar-gambar menarik berbagai angle. Jangan lupa, berikan ruang di medsos untuk testimony para pelanggan,” beber Joko. (fit)

---

## **Tips Merawat Ikan Ala Ibo Aquarium Fish di Maruga**

written by Redaksi | 27 Januari 2020



Kabar6-Memelihara ikan hias di dalam aquarium harus memahami tentang filter air, kadar pH dan lainnya.

Nah disini, Gondrong, pengelola Ibo Aquarium Fish di Jalan Maruga Raya, Serua, Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan (Tangsel) ingin berbagi tips kepada Anda.

“Banyak hal yang harus dilakukan saat Anda merawat ikan di aquarium,” katanya kepada kabar6.com, Rabu malam (3/10/2018).

dikatakannya, filter penyaringan air di aquarium harus sering diperiksa, agar kadar pH pada air tetap normal. \*\*Baca juga: [Maksimalkan Pelayanan, Ibo Aquarium Fish Buka Hingga Malam.](#)

Hindari pemberian pakan yang berlebihan, karena dapat menimbulkan bakteri yang tidak baik untuk ekosistem ikan di aquarium. (aji)