



# *Mari menolong orang di sekitar*

[Home](#)[Tentang](#)[FIRST AID](#)[Darurat](#)[Donasi](#)

## KRAM



1. Stretching (peregangan ringan)
2. Minum air yang cukup
3. Lakukan pijatan ringan
4. Kompres panas atau dingin
5. Jangan Memaksakan Melanjutkan Aktivitas



Follow Kami DI

