**Pendahuluan**

**Judul** : cara bertahan dari corona dalam keadaan terisolasi bersama keluarga

**Latar Belakang**

COVID-19 atau biasa di sebut dengan virus corona akhir-akhir menjadi topik perbincangan yang banyak di bahas di kalangan negara maju di seluruh dunia termasuk Indonesia. Meningkatnya korban dari virus corona tersebut di Indonesia maka sangat berdampak pada kegiatan politik,pendidikan dan ekonomi negara.

Tentunya bukan hal diinginkan untik terjangkit virus tersebut akan tetapi akan lebih baik nya jika kita lebih waspada dan bersiap ,bersiap disini adalah seperti menyiapkan kebutuhan dasar seperti air,makanan,susu untuk bayi.

“Pertama kita merujuk dari teori piramida kebutuhan Maslow. Pastikan sumber daya seperti makan tersedia untuk beberapa hari kedepan. Jadi dibutuhkan persiapan,” ujar Psikolog Klinis Dewasa, Yulius Steven, M.Psi., Psikolog,

Tidak hanya mempersiapakan kebutuhan dasar kebutuhan pangan saja , kita pun perlu mempersiapakan mental dalam hal ini maka ciptakan rasa aman karena perasaan takut dapat membuat imun kita menurun jika imun kita menurun, itu akan dapat mepermudah bakteri atau virus lebih mudah masuk ke tubuh kita, langkah pencegahan yang bisa kita lakukan adalah dengan rutin mencuci tangan dengan sabun ketika selesai melakukan kegiatan, tidak makan makanan sembarangan dan penting mengurangi kontak langsung dengan banyak orang.

Apabila di sekitar kita menemukan teman atau kerabat yang terjangkit COVID-19 langkah terbaik adalah kita bisa mengisolasi diri kita sendiri atau keluarga kita untuk sementara waktu tidak berkontak langsung dengan orang yang terjangkit, jika di keluarga ada anak kecil maka kita bisa memberikan anak itu dengan hiburan seperti menonton tv dan melihat pembelajaran online di platform yang tersedia.

**Rumusan Masalah**

Bagaimana kita bisa terjangkit COVID-19 ?

Bagaimana cara mengobati COVID-19 ?

Bagaimana cara membantu orang lain mengobati atau mencegah terjangkit virus COVID-19 ?

**Tujuan**

Dapat membantu mencegah terjangkit virus corona

Memberikan informasi cara pengobatan tentang COVID-19

Membantu orang lain memahami untuk lebih berhati-hati

**Batasan**

1.Hanya berfokus pada cara mengatasi COVID-19

2.Tidak membahas negara-negara yang terjangkit

**Daftar Pustaka**

<https://www.liputan6.com/health/read/4204824/simak-protokol-isolasi-diri-sendiri-untuk-penanganan-corona-covid-19>

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/mar/17/self-isolation-survival-guide-relationships-coronavirus>

[https](https://www.medcom.id/rona/kesehatan/ObzA6gdN-cara-bertahan-hidup-ketika-terisolasi)://www.medcom.id/rona/kesehatan/ObzA6gdN-cara-bertahan-hidup-ketika-terisolasi