

## Waspada Serangan Pandemi di masa depan

Seperti diketahui bersama bahwa Serangan Pandemi Virus Corona, semakin meluas. Penyebaran Virus ini juga sudah mengalami peningkatan yang cukup pesat. Kewaspadaan dan sikap hati hati dari seluruh elemen masyarakat bersama Pemerintah harus semakin ditingkatkan, agar Pandemi ini segera berakhir.

Gerakan Masyarakat untuk selalu hidup bersih dan sehat diharapkan menjadi suatu budaya yang terus dilakukan. Mencuci tangan, memakai masker dan jaga jarak, sebaiknya menjadi sebuah budaya yang terus dikembangkan di masa mendatang.

Disamping tiga hal tersebut, budaya sehat seperti olahraga, makan makanan yang sehat dan bergizi dan menghindari keramaian misalnya, juga selalu dikembangkan di tengah masyarakat. Tentunya Pemerintah dalam hal ini juga harus berperan aktif dalam memasyarakatkan budaya kewaspadaan ini. Untuk dapat memasyarakatkan hidup sehat, perlu dilakukan langkah bersama antara lain :

### 1. Melakukan Aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik; baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga.

Kemudahan – kemudahan dalam kehidupan sehari – hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian germas aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

### 2. Makan Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk **makan buah dan sayur** yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya.

Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh **GERMAS** yang dapat dilakukan oleh siapapun.

### 3. **Tidak Merokok**

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. *Berhenti merokok* menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok; tetapi juga bagi orang – orang di sekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

### 4. **Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol**

Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok; baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang – orang di sekitarnya.

### 5. **Melakukan Cek Kesehatan Berkala**

Salah satu bagian dari **arti germas** sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Diantaranya adalah dengan melakukan *cek kesehatan secara rutin* dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki **manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit** atau masalah kesehatan lebih dini.

### 6. **Menjaga Kebersihan Lingkungan**

Bagian penting dari *germas hidup sehat* juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan; salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah menjaga kebersihan guna mengurangi resiko kesehatan seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar.

### 7. **Menggunakan Jamban**

Aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat; salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran. Aktivitas buang kotoran di luar jamban dapat meningkatkan resiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.