

## **A. Potensi Penyakit Infeksi**

Penyebaran organisme penyebab infeksi dapat terjadi dengan berbagai cara, baik secara kontak langsung, melalui hewan atau benda yang terkontaminasi. Diare, demam, dan badan terasa lemas adalah gejala umum penyakit infeksi. Jika mengalami gejala tersebut, akan lebih baik untuk segera berkonsultasi dengan dokter.

Penyakit infeksi adalah masalah kesehatan yang disebabkan oleh organisme seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit. Meski beberapa jenis organisme terdapat di tubuh dan tergolong tidak berbahaya, pada kondisi tertentu, organisme-organisme tersebut dapat menyerang dan menimbulkan gangguan kesehatan, yang bahkan berpotensi menyebabkan kematian.

### **1. Perubahan Pola Hidup Sehat**

Dengan adanya pergeseran global pola diet saat ini dapat memicu terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung, stroke dan obesitas dan mudahnya seseorang terjangkit virus. Pandemi COVID-19 yang terjadi sejak beberapa bulan lalu banyak membawa perubahan yang signifikan pada banyak aspek di kehidupan manusia. Perubahan ini berdampak bahkan pada hampir setiap tingkat ekonomi masyarakat.

#### **a. Merencanakan Pola hidup sehat dengan makanan bergizi dan olahraga**

Segala bentuk penyakit yang berada dalam tubuh kita, itu menandakan adanya penurunan imunitas tubuh seseorang dengan kondisi yang tidak stabil. Memerhatikan asupan makanan merupakan salah satu kunci dari keberhasilan sebuah latihan fisik.

Dalam hal ini, Anda perlu mengatur waktu kapan Anda akan makan, besaran porsi, serta kandungan gizi yang ada dalam tiap menu. Kebanyakan orang mengira bahwa makan sebaiknya dilakukan setelah selesai berolahraga. Padahal pernyataan tersebut sangatlah keliru. Ketika asupan makanan secara langsung dan banyak di proses oleh tubuh secara berlebih yang akan mengakibatkan kelebihan kapasitas produksi makanan tubuh manusia menjadi berlebih. Diusahakan asupan makanan sebelum dan sesudah berolahraga sesuai.

### **1). Cara menjalankan pola hidup sehat setelah pandemic.**

Pentingnya menjalankan pola hidup sehat adalah untuk menjaga Kesehatan dan imunitas tubuh dari berbagai penyakit yang dapat masuk kedalam tubuh manusia.

Menjaga kebersihan tangan adalah salah satu langkah yang paling penting dan harus kita terapkan sebagai #newnormal dalam perilaku hidup bersih sehat. Hal ini untuk menghindari diri terjangkit penyakit dan menyebarkannya kepada orang lain. Tidak hanya ketika pandemi berakhir namun untuk seterusnya. Apalagi ketika kita tidak bisa menghindar dari menyentuh benda-benda di sekitar kita. Pola hidup sehat dengan terus berolahraga secara rutin dan memperhatikan asupan makanan yang bergizi dan seimbang.