

WASPADA SERANGAN PANDEMI DI MASA DEPAN

PRAKATA

Alhamdulillah wa syukurillah penulis dapat menyelesaikan naskah ini pada hari Sabtu, tanggal 18 Juli 2020 dengan sangat singkat sesuai dengan ketentuan yang diberikan. Semoga tulisan ini bermanfaat untuk masyarakat luas tentunya pembaca.

Penulisan naskah ini wajib bagi peserta Uji Kompetensi dengan Skema Penulisan Buku Non Fiksi yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Penyusunan naskah ini tidak mungkin diselesaikan tanpa dukungan dan partisipasi dari semua pihak. Untuk itu perkenankan penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Tangerang yang telah memfasilitasi penulis, serta saya ucapkan terima kasih kepada Bapak Tri sebagai koordinator pelatihan dari BNSP (Badan Nasional Sertifikasi Profesi) yang telah meluangkan waktu untuk melatih dan memberikan kisi-kisi juga teknik dalam menjadi penulis yang baik. Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih atas semua pihak yang membantu dalam penulisan naskah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun karya tulis ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk kesempurnaan karya tulis ini di kesempatan yang akan datang. Akhirnya penulis berharap semoga naskah ini dapat berguna pada diri pribadi penulis, almamater, bangsa dan agama khususnya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang akan datang. Amin.

WASPADA SERANGAN PANDEMI DI MASA DEPAN

Mengenal Pandemi

Dunia dihebohkan pada akhir tahun 2019 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Tiongkok dengan suatu kasus pandemi yang masih dialami hingga saat ini yaitu Serangan Pandemi Virus mematikan yang bernama *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus korona atau *Covid 19* adalah jenis baru dari *coronavirus* yang menular ke manusia dan bisa menyerang siapa saja. Penyebarannya sangat cepat dan telah menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Masyarakat luas masih gelisah dalam menjalani kehidupan keseharian, sampai saat ini pandemi ini belum ditemukan obat ataupun vaksin khusus untuk *Virus Covid 19*. Pandemi ini menyebar pesat dan membuat banyak orang terjangkit di beberapa negara.

Dalam upaya untuk mencegah serta menghambat penyebaran virus korona, beberapa negara menerapkan kebijakan *lockdown*. Di Indonesia sendiri salah satu bukti waspada pandemic ini, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Saat ini, dunia telah bersiap dengan kondisi terburuk. Kita wajib waspada dan tetap menjaga kesehatan. Kenali karakteristik, gejala, dan cara mengatasinya untuk pencegahan yang maksimal dengan membaca buku *2019-nCoV*.

Peluang Terpapar Virus (Pandemi)

Bagaimana cara kita waspada terhadap pandemi ini??? Apakah kamu tahu bahwa penyebab dari virus *Covid 19* ? Gejala yang ditimbulkan oleh virus *Covid 19*, salah satunya adalah demam tinggi, sesak nafas, mudah lelah, dan nyeri otot. Jika tidak cermat dan waspada, dapat membahayakan nyawa.

Tips terhindar dari pandemi

Penting untukmu mengetahui dan memahami gejala dari pandemi ini, salah satu caranya adalah dengan selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar

Agar kamu dapat melakukan tindakan preventif untuk pencegahan, serta segera mencari penanganan ke rumah sakit terdekat jika mengalami gejala

Pahami gejala, pencegahan, dan cara penularan Pengetahuan mengenai virus corona juga penting, bukan hanya fokus pada perlindungan diri. Salah satunya, mengenai gejala dan pencegahan. Dari hasil riset yang melibatkan hampir 140 pasien di Rumah Sakit Zhongnan, Universitas Wuhan, ditemukan pola khas gejala yang terkait dengan virus corona Covid-19.

Pertama, sekitar 99 persen pasien mengalami suhu tinggi, sedangkan lebih dari setengahnya mengalami kelelahan dan batuk kering. Kedua, Lebih kurang sepertiganya mengalami nyeri otot dan kesulitan bernapas. Ketiga, gejala pertama mungkin tidak muncul tepat setelah seseorang terinfeksi. Untuk mencegah penyebaran virus corona, berikut sejumlah aktivitas yang bisa dilakukan: Sering mencuci tangan menggunakan sabun Gunakan masker jika batuk atau pilek Konsumsi gizi seimbang dan perbanyak mengonsumsi buah dan sayur Rajin berolahraga dan istirahat cukup Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak Jika mengalami batuk, pilek, dan sesak napas segera ke fasilitas kesehatan Hati-hati kontak dengan hewan Sejauh ini ada empat cara penyebaran virus corona, yaitu: Melalui udara Kontak pribadi (seperti menyentuh dan berjabat tangan) Menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya Kontaminasi tinja.