Apa pun bisa terjadi saat ini bahkan pandemi, serangan penyakit mewabah keseluruh dunia menjangkiti siapa pun. Menjaga Kesehatan merupakan hal yang harus kita lakukan untuk menjaga diri kita dan keluarga dari serangan semua penyakit. Hal sederhana yang kita bisa lakukan untuk menjaga Kesehatan adalah mencuci tangan yang bersih dengan langkah- langkah mencuci tangan yang baik dan benar.

Sejarah manusia telah mencatat berbagai tragedi yang mengerikan soal penyakit. Pandemi yang paling terkenal adalah black death. Wabah yang merebak di daratan Eropa ini pada abad ke-14 silam diperkirakan telah merenggut nyawa 75 juta - 200 juta orang. Wabah yang disebabkan oleh bakteri Yersinia pestis ini juga disebut sebagai bubonic plague yang disebarkan oleh lalat hingga tikus rumah.

Kemudian pada 1918 saat perang dunia terjadi, pandemi flu spanyol terjadi. Kala itu tentara Amerika Serikat (AS) yang ikut bertempur berperan dalam menyebarkan virus H1N1 tersebut.

Menurut perkiraan CDC, virus influenza A tersebut telah menginfeksi lebih dari sepertiga populasi dunia atau sebanyak 500 juta orang dan menyebabkan kematian pada lebih dari 50 juta orang.

Kini seabad lebih berselang, pandemi kembali terjadi. Kali ini penyebabnya adalah virus corona jenis baru yang dinamai SARS-CoV-2. Awalnya wabah ini merebak di sebuah kota bernama Wuhan di China bagian tengah.

Kemudian virus yang disinyalir berasal dari hewan liar berupa kelelawar ini mulai menyebar ke berbagai penjuru dunia dan membuat lebih dari 10 juta orang terinfeksi.

Sebelum pandemi ini terjadi, Badan Kesehatan Dunia (WHO) sebenarnya sudah memperkirakan ada 8 penyakit yang berpotensi besar jadi wabah pada 2016 lalu. Virus corona yang sempat menyebabkan wabah SARS (2002-2003) dan MERS (2013) masuk ke dalam salah satu dari 8 penyakit yang diantisipasi oleh WHO.

Menjaga pola makan yang benar, bisa menjaga Kesehatan. Epidemiolog dari Universitas Griffith, Dicky Budiman mengaku tidak bisa memprediksi kapan tepatnya pandemi akan berakhir. Namun Dicky memberikan tanda-tanda kapan pandemi akan mereda. "Pandemi di mana pun dan kapan pun hanya akan selesai atau berakhir jika terpenuhi salah satu dari tiga pilihan (tanda)," ujarnya.