**Thema: Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan**

1. Ciri-ciri orang yang kena Covid-19
2. Ciri-ciri fisik
3. Ciri-ciri mental
4. Asal-usul Pandemi
5. Daerah Rawan
6. Daerah Abu-Abu
7. Daerah Aman
8. Cara Menghindari Pandemi
9. Biasakan Hidup Teratur
10. Biasakan Berolah-raga
11. Biasakan Istirahat yang Cukup
12. Stop Bepergian Kalau Tidak Perlu
13. Mengobati Pandemi
14. Cara Darurat
15. Cara Tepat Sesuai Prosedur
16. Tips Selama Karantina Mandiri
17. Pengobatan Spiritual
18. Mengamalkan Ajaran Agama
19. Berbagi Pengalaman dengan Orang Lain
20. Hidup Sehat itu Bahagia