**Prakata**

Dalam buku ini dijelaskan hal hal yang menjadi tolok ukur dalam mewaspadai serangan pandemic di masa depan. Beberapa hal diantaranya adalah bermula dari kebersihan diri, tempat tinggal dan lingkungan. Perlunya panduan dan protokol kesehatan agar kebersihan menjadi hal yang diutamakan.

Dimulai dari kebersihan tangan yang diutamakan. Seperti yang sudah diketahui bersama, berbagai bakteri sampai virus seperti virus corona dapat menyebarluas dengan mudah ke berbagai tempat karena terjadinya kontak fisik. Kontak fisik yang paling sederhana adalah berjabat tangan dengan orang lain. Oleh karena itu, kebersihan tangan yang utama harus terjaga. Salah satunya adalah dengan menyediakannya hand sanitizer di dalam tas serta dapat mencuci tangan dengan menggunakan sabun agar memastikan tangan dalam keadaan bersih.

Hal selanjutnya yang mewaspadai serangan pandemic di masa depan ini adalah tidak menyentuh wajah dengan sembarang. Terkait dengan protokol kesehatan yang pertama, selanjutnya adalah menghindari menyentuh wajah jika belum memastikan tangan sudah bersih atau belum. Area wajah seperti mata, hidung dan mulut bisa jadi pintu gerbang yang mudah ditembus oleh penyakit atau virus yang ada di tangan. Oleh karena itu, pastikan kebersihan tangan terlebih dahulu. Kalaupun memang sudah bersih, usahakan untuk tidak menyentuh wajah jika sedang berada di tempat umum.

Di samping itu, kita harus mewaspadai anggota tubuh terutama saat bersin. Pada saat bersin, maka posisi hidung kita harus ditutup rapat dengan melipat lengan dan menutup wajah dengan menggunakan lengan bagian dalam secara rapat. Tentunya menghadari era new normal ini, banyak hal yang akan berubah dengan cepat, terutama dalam sektor kesehatan. Hal ini terkait dengan telapak tangan yang menyentuh permukaan benda yang disinyalir tidak semua bersih. Oleh karena itu, pastikan terbiasa menutup wajah ketika bersin menggunakan lengan bagian dalam.

Hal lain yang menjadi wacana adalah tepat menggunakan masker saat bertemu dengan orang baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Sehat ataupun sakit bukanlah tolok ukur pertama dalam menggunakan masker. Menggunakan masker ini, tentunya akan menjadi kebiasaan baru di periode new normal sampai seterusnya. Hal ini terkait dengan anjuran berbagai pihak yang menyatakan penggunaan masker bisa mencegah paparan virus berbahaya seperti Covid-19 ini.

Selanjutnya adalah menjaga jarak. Istilah lain yang digunakan adalah *Physical Distancing*. Dalam hal ini yang harus kita lakukan adalah mengatur jarak dengan orang lain. Hal ini mengacu kepada anjuran berbagai pihak yang menyatakan ada jarak aman untuk bersosialiasi agar tidak terpapar virus berbahaya jika orang-orang tersebut adalah carrier atau pembawa virus.

Isolasi mandiri bisa dijadikan sebagai langkah lain untuk mewaspadai serangan pandemic di masa depan ini jika terdapat gejala-gejala mirip dengan infeksi Covid-19 atau memang sedang tidak sehat. Dihimbau agar dapat menjaga Kesehatan dengan mengkarantina di dalam rumah. Karantina atau isolasi mandiri ini tentu akan membantu banyak pihak.

Step terakhir untuk mewaspadai serangan pandemic di masa depan ini adalah dengan minum multivitamin ataupun sejenisnya untuk menjaga kekebalan tubuh. Tidak hanya memenuhi nutrisi tubuh dengan makanan dan minuman yang bisa menjaga daya tahan tubuh terus optimal, mengonsumsi multivitamin dan suplemen juga akan menjadi kebiasaan baru yang dilakukan oleh berbagai kalangan.

Bicara soal multivitamin, kamu bisa mengonsumsi Enervon-C yang merupakan multivitamin paling tepat untuk tubuh. Mengandung Vitamin C dan Vitamin B Kompleks, Enervon-C bisa bantu jaga daya tahan tubuh kamu agar tetap optimal.

Akhir kata, semoga buku ini bisa dijadikan sebagai pijakan dalam memenuhi protokol kesehatan terutama dalam mewaspadai serangan pandemi di masa depan.

Terima kasih, semoga bisa bermanfaat.

Bandung, Rabu 5 Agustus 2020

Penulis

Myrna