BAB

Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan

Prakata

Wabah pandemi belakangan ini telah memengaruhi berbagai sendi kehidupan di sekitar kita. Mulai dari kehidupan bekerja, sekolah, sosial masyarakat, hingga pola dan gaya hidup. Pola dan gaya hidup mungkin yang harus disoroti apalagi sebentar lagi kita akan memasuki kehiduan *new normal*.

Dengan diterapkannya kehidupan *new normal,* kita bisa Kembali ke kehidupan normal, tetapi harus mematuhi protokol kesehatan. Salah satu bagian dari protokol kesehatan, yakni penerapan pola dan gaya hidup yang sehat.

Berikut adalah beberapa contoh pola dan gaya hidup yang sehat, di antaranya:

1. Perbanyak asupan makanan yang bergizi
2. Cukup minum air putih
3. Olahraga rutin
4. Istirahat cukup
5. Bantu dengan multivitamin
6. Gunakan masker Ketika keluar rumah
7. Terapkan jaga jarak
8. Rajin cuci tangan

Dengan menerapakan pola dan gaya hidup yang sehat mulai dari sekarang akan mengantisipasi dan menangkal pandemic di masa depan. Akibat dari penerapan pola dan gaya hidup sehat ini, imun tubuh akan kuat karena berbagai penyakit di satu di antaranya virus datang ketika imun tubuh kita sedang turun atau lemah.

Kesadaran masyarakat dibantu oleh tim Kesehatan sangat dibutuhkan untuk menerapkan pola dan gaya hidup sehat ini sehingga serangan pandemi di masa depan akan terantisipasi.