**BAHAYA PANDEMI COVID 19**

1. **Pendahuluan**

Untuk menghindari bahaya pandemic covid 19, kita harus mangenal dulu apa itu Covid 19?

Corona virus belakangan ini menggegerkan Dunia termasuk Indonesia, karena telah menyebabkan kematian beberapa warga asalnya Wuan, Tiongkok. Virus tersebut awalnya dinamakan Pnemonia Coronavirus, atau yang disebut Coronavirus.

1. **Sejarah munculnya Coronavirus ( Pandemi covid 19 )**

Pertama kali Terjadi pada akhir tahun 2019, setelah itu sempat dikenal sebagai nCoV-2019, dan sekarang ditetapkan oleh WHO sebagai Cvid-19. Coronavirus adalah virus yang mengakibatkan sindrom pernapasan akut.

Pada tanggal 17 Maret 2020, Coronavirus tersebut telah menewaskan lebih dari tujuh ribu orang dan menginfeksi 180 ribu orang di seluruh dunia. Jumlah Negara yeng terjangkit adalah 162 negara, yang menyebabkan coronavirus ditetapkan sebagai pandemic. Dimulai dari wilayah China, mulai muncul kasus serupa di Korea Selatan, Iran, Itali, Jepang, Australia bahkan Amerika serikat termasuk di Indonesia.

1. **Mengenal Coronavirus dan bahayanya**

Tahukah Kamu bahaya coronavirus itu?

Mari kita simak beberapa faktanya

Apa Coronavirus itu?

Coronavirus adalah virus yang mengakibatkan sindrom pernapasan akut parah dengan nama Covid-19. Dinamakan corona karena bentuknya menyerupai mahkota atau corona matahari.

Virus ini berasal dari keluarga virus yang sama dengan SARS-Cov ( Severe Acute Respiratory syndrome ) dan MERS-Cov yang telah menewaskan Ratusan orang.

Coronavirus ditularkan melalui udara dan menginfeksi saluran pernapasan atas dan saluran penecernaan. Virus ini ditularkan antara hewan dan manusia. SARS sendiri diyakini ditularkan dari luwak, sementara MERS dari Unta. Unuk coronavirus sendiri masih belum diketahui sumber yang pasti.

Studi dari Dr.Zhong Nanshan, seorang ilmuan asal Tiongkok mengatakan tikus bamboo adalah penyebab coronavirus. Sedangkan studi dari Chnese Journal of Bioinformatics mengatakan Coronavirus diduga dibawa oleh kelelawar. Lain hal nya dengan studi dari journal of Medical Virology yang menduga virus tersebut berasal dari ular, sampai saat ini, otoritas kesehatan China sendiri mengatakan virus berasal dari pasar satwa liar di Wuhan yang berpedagang secara illegal.

1. **Bahaya & Penularan Coronavirus**

Coronavirus tersebar melalui ketika anda bersentuhan dengan cairan dari mulut penderita. Anda dapat terjangkit virus ini ketika terinfeksi dari batuk dan bersin penderita, menyentuh wajah setelah terkontak dengan cairan dari mulut penderita, atau menyentuh barang yang telah ada cairan dari mulut penderita.

 Persebaran Coronavirus

1. **Pengobatan Coronavirus**

Saat ini, tidak ada vaksin untuk coronavirus. Yang harus kamu lakukan adalah mengobati gejalanya. Seperti jika kamu mengalami batuk-batuk, obati dengan obat batuk. Jika kamu mengalami demam, obati dengan obat penurun panas dan demam seperti paracetamol. Penting juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

1. **Pencegahan Coronavirus**

Terdapat beberapa hal yang dapat anda lakukan untuk meminimalisir resiko terkena coronavirus, caranya adalah:

* Selalu mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer yang berbasis alkohol. Cuci tangan setidaknya 20 detik dan keringkan dengan handuk atau kertas sekali pakai
* Menutup mulut dan hidung dengan tissue ketika bersin atau batuk
* Jauhkan tangan dan jari anda dari mata, hidung dan mulut
* Gunakan masker
* Hindari kontak dengan orang yang terinfeksi
* Istirahat yang cukup
* Minum banyak air
* Konsumsi multivitamin untuk menjaga daya tahan tubuh
* Hindari bepergian ke daerah yang terjangkit

**Suplemen dan Vitamin Untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh**

Mengonsumsi suplemen dan vitamin yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh merupakan hal penting yang bisa kamu lakukan agar tubuh terhindar dari resiko terkena virus seperti Coronavirus. Berikut adalah beberapa suplemen yang dapat membantu sistem imun kamu:

**Multivitamin**

Multivitamin adalah suplemen yang mengandung kumpulan vitamin yang dibutuhkan untuk membantu memelihara kesehatan dan meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Multivitamin juga dapat mencegah berbagai penyakit. Multivitamin juga dapat membantu meningkatkan daya ingat.