**Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan**

Apa itu Pandemi?

Istilah pandemi menjadi sering kita dengar ketika Covid-19 mewabah di seluruh penjuru negeri. Tapi, tahukah kamu apa itu pandemi? Nah, mari kita bahas bersama!

Pandemi adalah sebutan untuk menandai bahwa penyakit tersebut sudah menyebar secara global. Artinya, penyakit itu tidak hanya terjadi di satu negara saja, melainkan juga terjadi di beberapa negara dan benua lainnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, bahwa penggunaan kata pandemi ini didasari atas geografis dari penyeberan penyakit tersebut, bukan karena tingkat keparahannya.

Kesiapsiagaan

Nah, sebelum masuk ke materi pandemi lebih lanjut, sebaiknya kamu perlu memperhatikan materi terkait kesiapsiagaan terlebih dahulu. Hal ini akan membantu kamu lebih siap dalam menghadapi pandemi yang akan terjadi di masa depan.

Kesiapsiagaan sendiri merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi kebencanaan. Jadi, apabila sewaktu-waktu terjadi pandemi kamu sudah lebih dahulu siap dan tahu apa saja yang harus dilakukan.

Langkah-Langkah Menghadapi Pandemi

Ketika menghadapi pandemi, ada tiga langkah untuk kita dapat melakukan antisipan. Yuk kita simak langkah-langkah berikut!

Pra Pandemi

Langkah pra pandemi atau sebelum pandemi yang harus kita lakukan adalah membangun kesahatan tubuh. Cara ini dapat kita lakukan dengan menerapkan perilaku hidup sehat, mulai dari makan-makanan bergizi sampai dengan olahraga rutin.

Saat Pandemi

Ketika pandemi melanda, maka hal yang dapat kamu lakukan adalah melakukan isolasi mandiri, yaitu membatasi bertemu dengan orang lain. Hal ini pun akan menghindarkan kamu dari wabah pandemi yang menular.

Pasca Pandemi

Pandemi sudah selesai, kamu tidak boleh santai begitu saja. Langka-langkah menjaga kesehatan tubuh dan menguatkan imun harus terus dijaga. Sebab, hal itu akan membuat tubuh kamu semakin kuat, sehingga jikalau ada pandemi lagi potensi kamu terkena akan kecil