**WASPADA SERANGAN PANDEMI DI MASA DEPAN**

**Pengantar**

Jumlah kasus positif virus Covid-19 yang terkonfirmasi di Indonesia masih bertambah setiap harinya. Tak ada yang tahu kapan pandemi ini akan berakhir. Berdamai dengan keadaan sepertinya menjadi satu-satunya cara bijak yang mau tak mau mesti kita lakukan untuk beberapa waktu ke depan, sampai vaksin virus Covid-19 ditemukan.

Hal tersebut diungkapkan Presiden Joko Widodo di Istana Merdeka, Kamis (7/5/2020) setelah sebelumnya Pemerintah telah melonggarkan beberapa kebijakannya, seperti membuka kembali akses layanan transportasi umum dan rancangan New Normal yang penerapannya sudah di depan mata.

Terkait New Normal, menurut Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Indonesia Wiku Adisasmita, ini adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, namun dengan tambahan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.

**Melindungi diri**

Protokol kesehatan pertama adalah menggunakan masker. Ini wajib dipatuhi oleh siapa saja, baik itu dalam kondisi sehat maupun tidak. Terlebih ketika berada di luar rumah atau fasilitas umum. Meski diwajibkan, penggunaan masker tak bisa sembarangan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Misalnya, untuk orang sakit atau orang dalam masa pemulihan. Masker yang direkomendasikan adalah masker medis satu kali pakai dan bukan jenis masker N95. Sementara itu, bagi yang sehat, cukup gunakan masker kain (non medis).

Perlindungan diri selanjutnya adalah mencuci tangan sesuai standar Badan Kesehatan Dunia (WHO), yaitu menggosok seluruh bagiannya, mulai dari telapak, punggung, sela-sela, dan pangkal jari, hingga kuku. Durasinya sekitar 20-30 detik.

Jika tak memungkinkan untuk mencuci tangan karena ketidaktersediaan sabun dan air, Center of Disease Control and Prevention (CDC) menyarankan untuk menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60 persen sebagai alternatifnya.

Dikutip dari Kompas.com, Sabtu (4/4/2020), ada beberapa momen di mana seseorang harus segera mencuci tangannya. Misalnya, setelah batuk atau bersin, sesudah dari toilet, menekan tombol lift atau gagang pintu, sebelum dan sesudah makan, serta selepas pulang dari bepergian.

Protokol kesehatan selanjutnya adalah menerapkan physical distancing untuk meminimalisir terjadinya kontak fisik. Jarak amannya, yaitu satu hingga dua meter.

Tak hanya itu, implementasi lain dari menjaga jarak adalah dengan tidak berada di kerumunan dan tidak menyelenggarakan acara yang mengundang banyak orang.

**Menjaga kebersihan rumah**

Sebuah penelitian yang diterbitkan Lembaga Biologi Molekuler Eijkman menemukan kebertahanan virus corona pada benda. Sebagai contoh di bahan jenis alumimium, virus yang menyerang sistem pernafasan ini mampu bertahan dua hingga delapan hari. Sementara itu, pada benda plastik, kertas, kayu, dan kaca mampu bertahan empat sampai lima hari. Oleh karena itu, selain kebersihan tubuh, Anda juga wajib menjaga kebersihan rumah. Apalagi, beberapa benda di rumah seringkali tersentuh tanpa sadar sepulang kita dari bepergian. Contohnya, pintu, sofa, atau meja. Membersihkan rumah, terlebih di tengah situasi pandemi ini, menyapu dan mengepel saja belum cukup. Disinfeksi juga perlu dilakukan, khususnya pada permukaan dan benda yang sering disentuh. Berdasarkan laporan Loka Penelitian Teknologi Bersih Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), disinfektan terbukti efektif membunuh virus corona. Jika persediaan tidak ada, LIPI merekomendasikan untuk membuat sendiri cairan disinfektan dengan menggunakan produk rumah tangga berbahan aktif disinfeksi, seperti sodium hipoklorit. LIPI menyebutkan, kandungan sodium hipoklorit bisa ditemukan pada produk cairan pemutih pakaian. Proclin Pemutih, misalnya. Perlu diketahui, Proclin Pemutih masuk ke dalam daftar sementara produk disinfektan rumah tangga atau produk pembersih untuk disinfeksi virus corona yang telah disurvei secara terbatas oleh LIPI. Cara membuat cairan disinfektan dari produk tersebut terbilang mudah, yaitu cukup larutkan 20ml atau dua setengah tutup botol Proclin Pemutih dengan satu liter air. Bila produk tersebut tak ada, Anda bisa mengganti dengan satu sachet (15 ml) Proclin Penghilang Noda yang dilarutkan ke dalam 185 ml air. Opsi lainnya, campurkan 30 ml atau dua sachet Proclin Aksi Putih bersama 470 ml air. Selain disiplin menjaga kebersihan tangan dan rumah, terapkan juga pola hidup sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Ini penting, mengingat tak ada yang tahu kapan pandemi ini reda. Untuk mendapatkan produk Proclin dengan harga spesial, Anda bisa kunjungi tautan berikut. (Hotria Mariana).

**Pembiasaan baru**

Secara etimologi pembiasaan berasal dari kata “biasa”. Dalam kamus buku besar Bahasa Indonesia, “biasa” berarti lazim, seperti sedia kala, sudah merupakan hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dengan adanya prefiks “pe” dan sufiks “an” menunjukkan arti proses membuat sesuatu seorang menjadi terbiasa

Pada prinsipnya, mereka sepakat bahwa pembiasaan merupakan salah satu upaya pendidikan yang baik dalam pembentukan manusia dewasa. Dapat diambil suatu pengertian bahwa yang dimaksud metode pembiasaan adalah sebuah cara yang dipakai pendidik untuk membiasakan anak didik secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan dan akan terus terbawa sampai hari tuanya.

Dalam kehidupan sehari-hari pembiasaan itu sangat penting, karena banyak orang yang berbuat atau bertingkah laku hanya karena kebiasaan semata-mata. Tanpa itu hidup seseorang akan berjalan lambat sekali, sebab sebelum melakukan sesuatu ia harus memikirkan terlebih dahulu apa yang akan dilakukan. Kalau seseorang sudah terbiasa membaca al-qur’an maka setiap selesai sholat ia akan membaca setiap harinya.

**Kegiatan dalam Pembiasaan Baru**

1. Mencuci tangan
2. Memakai masker
3. Menjaga jarak
4. Bila merasa ada gejala segera berkomunikasi dan periksa ke Puskesmas atau RS terdekat.