**Waspada Serangan Pandemi Covid - 19**

1. **Prakata**

Wabah pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini di Indonesia belum berakhir, dari hari ke hari jumlah korban yang terjangkit semakin banyak dan meluas hingga ke berbagai daerah. Hingga saat ini kta belum tahu kapan ini akan berakhir. Pada dasarnya setiap orang sudah merasakan kebosanan dengan kondisi ini, namun demikian kita semua masih perlu untuk tetap menjalankan protokol kesehatan seperti yang dianjurkan oleh pemerintah, Untuk mengantisipasi wabah menjadi semakin meningkat dan meluas Pemerintah juga telah menerapkan sejumlah kebijakan, seperti menerapkan WFH dan juga SFH, penutupan akses tempat hiburan dan lain-lain.

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. 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. 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.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.

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.