**TUGAS OBSERVASI VERSI 6**

**SKEMA PENULISAN BUKU NONFIKSI**

2. Susunlah prakata sebanyak 300 kata berdasarkan salah satu judul naskah di bawah ini!

1. Jurus Jitu Mengajar Daring & Luring di Perguruan Tinggi
2. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19
3. Ibuku adalah Guruku
4. Kiat Mengatasi Kesulitan Ekonomi di Masa Pandemi
5. Jejak Langkah Pahlawan Keluarga

Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Terungkapnya Kasus virus Covid-19 pertama kali tersebar di China. Setelah ditelusuri ternyata berawal dari bocornya laboratorium di China tepatnya pada Kota Wuhan pada 17 November 2019. Menurut data yang diperoleh pemerintah China, penyebaran Virus ini tidak terdeteksi serta tidak terdokumentasi. WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia mengebutkan sejauh ini yang sudah diketahui virus corona menyebar lewat droplet atau percikan air liur, hal ini dikarenakan sebagian virus ditemukan menyerang saluran pernafasan.

Kasus penyebaran covid -19 bukan hanya di China akan tetapi menyebar juga ke Indonesia dan 200 Negara lainnya. Di Indonesia pertama kali ditemukan pada dua warga depok, Jawa Barat tepatnya pada awal maret lalu. Kasus ini juga diduga ditemukan di Indonesia pada beberapa wisatawan yang pernah mengunjungi atau transit di Bali.

Ada beberapa cara mengatasi kecemasan Di Era Pandemi Covid-19 ini, diantaranya:

1. Beribadah sesuai dengan agama yanng dianut
2. Menjaga Jarak, Memakai Masker, dan Mencuci tangan (3M)

Mematuhi protokoler kesehatan (3M), seperti : Menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan ketika melakukan kegiatan di luar rumah merupakan upaya mengatasi kecemasan akibat vandemi covid-19, sebab dengan menjaga kesehatan dan kebersihan maka potensi terkena covid-19 sangat kecil kemungkinannya.

1. Meminta bantuan Medis

Jika badan sudah merasakan gejala-gejala, seperti: demam di atas 380, Flu, batuk, sesak nafas, daya penciuman mulai menurun, serta badan terasa pegal seluruh tubuh jangan cemas. Maka hal perlu dilakukan adalah meminta bantuan medis atau memeriksakan diri ke Rumah sakit rujukan Covid-19.

1. Makan sehat

Memakan buah-buahan dan sayuran serta menghindari makanan yang terlalu banyak mengandung gula, menjadi salah satu cara untuk menghindari rasa cemas. Hindari juga minuman yang banyak mengandung teh dan kopi, karena kafein di dalamnya dapat meningkatkan kecemasan.

1. Terapi

Terapi atau latihan selama pandemi covid-19 ini bisa juga ddilakukan di dalam rumah, seperti: berdzikir setelah sholat, berjemur pagi hari di bawah sinar matahari, meditasi, dan yoga dapat mengatasi kecemasan.