Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Dunia dihebohkan dengan adanya penyakit yang berasal atau disebabkan oleh virus yang susunannya seperti mahkota sehingga dinamakan dengan korona. Dan berawal dari tahun 2019 di Bulan Desember yang terjadi di negara China. Berawal dari Negara China wabah virus menyebar ke berbagai negara termasuk negara Indonesia.

Berita duka dan kematian menghebohkan dunia, yang disebabkan oleh virus yang dikenal dengan COVID-19. Rasa cemas dan khawatir menyelimuti hati setiap manusia. Dimana sudah banyak yang memberikan informasi tentang banyaknya korban yang berjatuhan. Siapapun bisa terkena dan tertular penyakit ini.

Gejala awal biasanya menyelimuti sistem pernafasan. Pernafasan menjadi terganggu dan tidak bisa bernafas dengan lancer sebagaimana mestinya. Ada juga yang merasa tulang dan persendiannya terasa nyeri. Dan kini juga ada gejala lain berupa kehilangan rasa,baik daya cium atau daya merasakan makanan.

Penularan penyakit ini sebenarnya bisa diatasi dengan mudah. Melihat bagaimana virus ini bisa menyebar dan cara kerja mekanisme penularannya. Melalui droplet salah satunya. Virus bisa bertahan melalui droplet yang dikeluarkan manusia ketika mengeluarkan dahak. Jarak jangkauan ketika orang berdahak sekitar 1,5 meter. Sehingga metode pencegahannya dengan menjaga jarak dan menggunakan masker. Jangan melakukan kegiatan kerumunan atau berkerumun tanpa menggunakan masker. Penularan juga dapat melalui sentuhan tangan. Maka tangan yang bersentuhan akan menjadi media efektif untuk penularan virus. Upaya pencegahannya adalah setelah bersalaman sebaiknya menggunakan handsanitizer atau dicuci tangannya dengan menggunakan sabun detergen. Ataupun pencegahannya dengan cara lain yaitu tidak perlu bersalaman dalam bertegur sapa. Mungkin dengan tersenyum atau menundukan kepala sebagai tanda penghormatan dan salam kepada sesama. Dan yang terpenting dari semua itu adalah imunitas tubuh harus selalu dijaga. Kondisi fisik yang kuat merupakan benteng utama pencegahan dari serangan virus. Kondisi fisik bisa dijaga dengan rajin berolah raga, makan makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup. Termasuk juga menghindari kecemasan dan stress yang tidak beralasan.

Harapannya tidak ada lagi rasa cemas di masa pandemi bila kita tahu strategi dan cara mengatasinya. Sehingga kita bisa beraktivitas seperti biasa dan berprestasi