**PRAKATA**

Di awal tahun 2020, virus pandemi Covid-19 melanda negara yang kita cintai ini. 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.

Beberapa langkah preventif yang di lakukan baik pemerintah pusat maupun pemerintah daerah di laksanakan secara berkesinambungan, baik dengan menjaga jarak, pembatasan aktifitas di luar rumah maupun penggunaan alat kesehatan lainnya. Nampkanya langkah preventif yang di lakukan oleh pemerintah belum cukup mampu untuk meredam perkembangbiakan virus corana-19 ini. Terbukti beberapa kali pemerintah telah melonggarkan beberapa kebijakannya, seperti membuka kembali akses layanan transportasi umum dan rancangan New Normal yang penerapannya sudah laksanakan di depan mata, namun setelahnya perkembangan virus covid-19 ini muncul kembali bahkan di beberapa daerah berada di zona merah ataupun zona hitam.

Terkait New Normal yang dicanangkan oleh pemerintah melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Indonesia, yang menyangkut perubahan perilaku masyarakat untuk tetap menjalankan aktivitas normal, namun dengan tambahan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.

Protokol kesehatan 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. Walaupun diwajibkan, penggunaan masker tak bisa sembarangan. 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, disarankan untuk menggunakan *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60 persen sebagai alternatifnya. 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.

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 dari hasil laporan penelitian, disinfektan terbukti efektif membunuh virus corona. Jika persediaan tidak ada, di rekomendasikan untuk membuat sendiri cairan disinfektan dengan menggunakan produk rumah tangga berbahan aktif disinfeksi, seperti *sodium hipoklorit.*

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.