**Prakata**

Pandemi virus Covid-19 yang mulai berkembang di Indonesia mulai bulan Maret 2020, ternyata masih terus berlanjut hingga saat ini. Berbagai pencegahan dan penanganan yang dilakukan pemerintah dan masyarakat terus dilakukan. Gerakan hidup sehat juga terus digaungkan. Berbagai poster dan kegiatan terus dilakukan untuk mencegah semakin berkembangnya virus covid-19.

Dalam buku yang berjudul, Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan ini, akan dibahas tentang usaha dan pencegahan yang dapat kita lakukan supaya virus covid-19 tidak berkembang lagi di masa depan.

Buku ini ditujukan bagi pembaca agar tetap waspada terhadap serangan virus covid-19 di masa depan. Dengan diberlakukannya “New Normal”, maka masyarakat cenderung menganggap bahwa virus covid-19 ini telah hilang. Padahal sebaliknya, virus covid-19 ini tetap ada dan terus berkembang.

Perkembangan virus covid-19 ini dapat kita lihat dari berita yang selalu dibagikan oleh pemerintah. Bahkan jumlah orang yang terkena virus covid-19 ini pernah mencapai jumlah yang sangat banyak dalam 1 hari. Mereka mulai melupakan cara hidup sehat, yang dulu selalu digaungkan ketika pandemi mulai terjadi. Gaya hidup sehat, merupakan kunci utama dalam pencegahan virus covid-19. Adapun gaya hidup sehat yang dapat kita laksanakan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

1. Makan makanan yang sehat dan bergizi.
2. Olahraga secara rutin dan teratur.
3. Berjemur selama 15 menit pada pukul 9.00 – 10 WIB.
4. Memakai masker ketika keluar rumah.
5. Rajin mencuci tangan.
6. Membawa handsanitizer ketika keluar rumah.
7. Berobat ketika kondisi badan terasa tidak sehat.

Semua gaya hidup sehat tersebut harus tetap kita jalankan dalam kehidupan sehari-hari, walaupun sudah memasuki “New Normal”. New normal bukan berarti virus covid-19 ini telah hilang atau musnah. Sebaliknya virus ini tetap ada, dan kita diharapkan dapat tetap hidup normal dengan melaksanakan protoko kesehatan dan gaya hidup sehat.

Mudah-mudahan buku ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca, sehingga masyarakat juga semakin dapat meningkatkan kewaspadaan terhap perkembangan virus covid-19 ini.