SERANGAN PANDEMI

Tak pernah kita bayangkan bahwa pada suatu ketika akan menghadapi musibah global yang dirasakan oleh seluruh penduduk dunia. Pandemi yang telah merajalela di sepanjng tahun 2020 ini telah banyak memakan korban jiwa. Tak ada peringatan terlebih dahulu, tiba-tiba saja dalam sekejap semua yang ada segera lenyap termasuk dengan nyawa orang-orang yang kita sayangi.

Memang tak perlu disesali apalagi diratapi, situasi kondisi pandemi harus bisa kita lalui dengan suatu kesadaran yang penuh umtuk dapat menghadapi dan melawannya dengan baik. Bagaimana agar kita dapat selalu berada dalam kondisi kesehatan yang maksimal agar terhindar dan tak terjamah oleh berbagai macam penyakit termasuk bila ada pandemi seperti sekarang ini? Kita harus selalu menjaga kebersihan badan kita dari segala kemungkinan virus dan bakteri yang menempel di tubuh kita, menghindari segala bentuk pemicu stress yang dapat membuat emosi kita terganggu yang akan berakibat fatal untuk menyeimbangkan hormon dalam tubuh kita. Selain itu, kita juga harus memperhatikan gaya hidup yang tidak sehat, seperti terlalu banyak makan di luar rumah, tidur terlalu malam dan waspada dengan orang-orang yang mungkin membawa penyakit. Sehingga, kita harus selalu berpikir yang positif dan memperbanyak ibadah serta berbuat baik pada banyak orang.