**Siasat menghadapi Serangan Pandemi di Masa Depan**

Pandemi yang sudah kita lalui, seperti sekarang ini, membuat kita merasa takut akan menimpa kita secara tiba tiba dan bahkan ketakutan itu, menimbulkan kita merasa stress, karena mensikapi dengan berlebihan. Begitu banyaknya media menggambarkan pandemic yang diakibatkan oleh Covid-19 , membuat semua orang takut bahkan merasa curiga, kepada siapa saja yang ada di sekilingnya.

Dari semua rasa takut itu justru akan menimbulkan efek negative yang bisa menurunkan imun terhadap serangan atau inkubasi virus yang ke tubuh kita, padahal dengan imun yang kuat semua virus yang masuk pasti terkalahkan, sehingga kita bisa menolak virus sehingga inkubasi virus tidak menimbulkan penyakit yang membahayakan jiwa.

Imun yang kuat akan terbangun dan terbentuk dari gaya dan pola hidup yang baik, misal, istirahat yang cukup, olahraga dan beraktifitas tidak berlebihan, makan dan minum sesuai kebutuhan tubuh dan ditambah suplemen atau vitamin yang bisa membantu terbentuknya imun. Covid-19 harus diantispasi dengan gaya hidup baru, yaitu selalu cuci tangan, menjaga jarak social, selalu menggunakan masker saat berhubungan dengan orang lain. Bila kita semua menjalankan pola dan gaya hidup seperti itu, kita akan terbebas dari virus Covid-19.