**PRAKATA**

Buku ini saya tulis berdasarkan pengalaman saya melakukan isolasi mandiri di masa pandemi Covid-19 tepatnya di bulan April tahun 2021. Hal apa saja yang saya lakukan selama masa isolasi agar bisa survive melawan virus yang saat ini makin tinggi angka penduduk yang terkonfirmasi positif.

Sasaran buku ini untuk siapa saja yang ingin menambah ilmu khususnya tentang tips-tips yang harus dilakukan ketika virus tersebut menyerang dirinya, juga berbagai kiat agar tidak mengalami infeksi ulang virus.

Buku ini saya susun menjadi 7 bab yang berisikan informasi yang padat, jelas dan telah terbukti mampu meningkatkan imunitas tubuh ketika seseorang dinyatakan positif Covid-19. Adapun secara garis besar pembahasannya adalah :

1. Pengetahuan seputar Covid-19
2. Prosedur protokol kesehatan selama masa pandemic
3. Varian virus yang telah masuk ke Indonesia
4. Cara jitu meningkatkan CT ketika terserang virus
5. Mitos yang berkembang di masyarakat
6. Prosedur proning ketika kekurangan oksigen
7. Cara agar bahagia ketika positif Covid-19

Keunggulan buku ini dibandingkan buku sejenis adalah telah banyak dipraktekkan oleh para penderita Covid dan berhasil. Semoga buku ini bermanfaat dan kita semua bisa survive dan terhindar dari infeksi virus.

Hormat saya

Penulis