**Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan**

Pandemi bisa terjadi kapan saja, seperti sekarang ini, pandemi karena virus *Covid-19* sudah berlangsung hampir dua tahun namun belum juga berakhir. Jumlah kasus positif virus Covid-19 yang terkonfirmasi di Indonesia masih bertambah setiap harinya. Tak ada yang tahu kapan pandemi ini akan berakhir. Tak hanya di Indonesia, virus *Covid-19* ini telah memakan banyak korban di seluruh penjuru dunia, oleh sebab itu, perlu kita waspada terhadap serangan pandemi di masa yang akan datang dengan memperhatikan beberapa hal, yaitu:

**Melindungi diri**

Protokol kesehatan pertama 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. Meski diwajibkan, penggunaan masker tak bisa sembarangan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.Misalnya, untuk orang sakit atau orang dalam masa pemulihan. Masker yang direkomendasikan adalah masker medis satu kali pakai dan bukan jenis masker N95. Sementara itu, bagi yang sehat, cukup gunakan masker kain (non medis).

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, Center of Disease Control and Prevention (CDC) menyarankan untuk menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60 persen sebagai alternatifnya.

Dikutip dari Kompas.com, Sabtu (4/4/2020), 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.

**Menjaga kebersihan rumah**

Sebuah penelitian yang diterbitkan Lembaga Biologi Molekuler Eijkman menemukan kebertahanan virus corona pada benda. Sebagai contoh di bahan jenis alumimium, virus yang menyerang sistem pernafasan ini mampu bertahan dua hingga delapan hari. Sementara itu, pada benda plastik, kertas, kayu, dan kaca mampu bertahan empat sampai lima hari. Oleh karena itu, selain kebersihan tubuh, Anda juga wajib menjaga kebersihan rumah. Apalagi, beberapa benda di rumah seringkali tersentuh tanpa sadar sepulang kita dari bepergian. Contohnya, pintu, sofa, atau meja.

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 laporan Loka Penelitian Teknologi Bersih Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), disinfektan terbukti efektif membunuh virus corona. Jika persediaan tidak ada, LIPI merekomendasikan untuk membuat sendiri cairan disinfektan dengan menggunakan produk rumah tangga berbahan aktif disinfeksi, seperti sodium hipoklorit. LIPI menyebutkan, kandungan sodium hipoklorit bisa ditemukan pada produk cairan pemutih pakaian. Proclin Pemutih, misalnya.

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, serta tidak ada pula yang tahu pandemic yang akan datang di masa yang akan datang.

**Melakukan Vaksin**

Vaksin tidak hanya melindungi individu namun juga memberikan perlindungan bagi orang orang yang tidak dapat diimunisasi' contohnya pada usia tertentu maupun orang dengan penyakit tertentu. Vaksin tidak menimbulkan penyakit. Vaksin yang sudah dipakai di masyarakat sudah dijamin keamanannya dan umumnya tidak menimbulkan reaksi simpang (efek samping) yang berat, oleh sebab itu, sebaiknya kita melakukan vaksinasi agar terhindar dari bahaya wabah.

**Daftar Rujukan**

<https://bangka.tribunnews.com> **Kamis 12 Agustus 10.45**

<https://krakataumedika.com> **Kamis 12 Agustus 10.47**