Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan

Siti Uswatun Khasanah

Erlangga

Jakarta 2021

Pandemi Covid 19 saat menjadi gambaran yang harus kita catat sebagai bentuk persiapan pandemi berikutnya. Persiapan mulai dari kesadaran diri sendiri dalam menjalankan protokol kesehaatan dengan menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Kesadaran akan kesehatan pada diri sendiri merupakan upaya kita untuk menghadapi pandemi di masa yang akan datang. Kesehatan diraih dari gaya hidup yang seimbang dari makanan sehat, kegiatan olahraga, kebersihan diri serta lingkungan, istirahat yang cukup dan selalu berpikir optimis positif supaya pola pikir kita sehat.

Aturan-aturan pemerintah sebagai upaya meringankan serangan virus Covid 19 haruslah kita patuhi dengan penuh kesadaran. Karena banyak masyaratakat yang tidak mematuhi aturan tersebut sehingga menjadi peningkatan warga yang terpapar virus Covid 19 saat Pandemi. Untuk itu sebagai bentuk kewaspadaan kita haruslah berkaca dari pademi saat ini untuk melakukan hal-hal yang sesuai aturan pemerintah supaya menekan angka terpaparnya virus Corona.

Mengutamakan kesadaran dan mengajak semua pihak untuk ikut andil dalam menghadapi pandemi yang aka terjadi di masa depan. Dengan selalu menjalankan prtokol kesehatan dan mematuhi aturan pemerintah