Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan

Pengalaman yang kita jalani saat pandemic Covid 19 sebagai bentuk gambaran pandemi yang akan kita hadapi di masa yang akan datang. Gambaran yang menjadi pelajaran penting dalam menjalankan protocol kesehatan berupa mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak dan menjauhi kerumunan. Selain protocol kesehatan kita juga harus menjaga gaya hidup yang sehat mulai dari makanan yang sehat seperti sayur, buah, lauk pauk dengan gizi yang seimbang sesuai dengan menu empat sehat lima sempurna. Menjaga cairan tubuh dengan meminum air yang cukup sebanyak dua liter setiap hari. Menjaga pola tidur istirahat yang cukup dengan tidak memforsir badan dalam berakitifitas yang berat karena badan juga perlu istirahat untuk memulai kegiatan di hari berikutnya. Olahraga yang cukup sebanyak 30 menit dalam seminggu tiga kali merupakan maksimal waktu yang harus dijalani untuk megolah tubuh mulai dari berjalan kaki atau aktifitas sehari- hari yang tanpa sadar sudah merupakan olah tubuh menjadi sehat. Menjaga pikiran yang positif optimis percaya pada diri sendiri dan lingkungan untuk selalu menjaga diri dan lingkungan sekitar supaya tetap sehat. Menjaga kebersihan diri, badan, rumah, lingkungan di mana saja harus selalu bersih karena penyakit akan menghindari kebersihan yang sudah kita jaga.

Menyadari akan pentingnya kesehatan dan mengajak lingkungan untuk selalu sehat adalah peran utama untuk kita menghadapi pandemi di masa yang akan datang. Diri sendiri harus membuka pikiran yang positif bahwa dalam menjaga kesehatan melakukan upaya kita dalam menjalankan dampak pandemic untuk menekan angka terpaparnya virus corona.

Selain kesadaran diri kita juga perlu mengikuti aturan yang sudah ditetapkan pemerintah dalam menjaga protocol kesehatan seperti Pembatasan Masyarakat dalam berpergian keluar kota. Karena dengan membatasi diri untuk tetap di rumah adalah bentuk pengurangan angka penyebaran virus corona. Maka dari itu kita harus patuhi aturan pemerintah dan jangan sekali kali berpikir untuk menentang aturan pemerintah dalam upaya penekan angka terpapar virus corona.

Kita harus sadari, banyak yang telah pemerintah lakukan selama pandemi untuk masyarakat seperti Bantuan Sosial (BANSOS) berupa bahan makanan pokok ataupun uang sebesar tiga ratus ribu rupiah, pemberian vaksin gratis, memfasilitasi gedung untuk warga yang terpapar virus corona, membiayai warga yang terpapar virus corona dan memberikan uang duka kepada warga yang meninggal karena virus corona. Oleh karena itu kita harus mematuhi dengan kesadaran dalam menjalankan aturan yang telah dibuat oleh pemerintah.

Upaya- upaya yang sudah kita jalani saat pandemi sekarang harus diingat dengan baik sebagai bentuk kewaspadaan kita dalam menghadapi pandemi yang akan datang. Janganlah kita ulangi kesalahan kita saat pandemi sekarang karena akan menjadi suatu kerugian bagi diri kita sendiri. Ambilah upaya yang sudah tepat saat sekarang yang kita jalani.