**PRAKATA**

Pandemi masih menyertai kita sampai saat ini. Buku yang penulis buat untuk mengingatkan bahwa pentingnya kebiasaan hidup sehat. Saat kondisi sehat maka kehidupan akan berjalan kembalo normal. Pendidikan dapat dilaksanakan melalui tatap muka dan perekonomian Indonesia dapat berjalan dengan baik. Di buku ini penulis sampaikan peraturan atau standart minimal yang harus kita miliki sehingga kita akan terjaga kesehatannya.

Harapannya buku ini bisa menjadi tambahan wawasan dan referensi bagi pembaca sehingga dapat menerapkan dengan baik.

Mengingatkan kembali buku ini penulis susun saat awal pandemic terjadi di Imdonesia hingga saat ini. Banyak hal yang kita alami dan lewati bagaimana kita harus menjaga jarak. Menjaga jarak maknanya kita tidak boleh beraktivitas bebas seperti sebelumnya.