**PRAKATA**

Pandemi bukanlah sesuatu yang baru terjadi setelah adanya pandemi *COVID-19*. Sebelum adanya pandemi *COVID-19*, pada tahun 2003 telah muncul pandemi *Severe Acute Respiratory Syndrome* (*SARS*). Pandemi ini membuat sebagian negara mulai mewaspadai penyakit menular dan penyakit yang mematikan ini. Selain pandemi *SARS*, tahun 2008 juga muncul pandemi *Ebola Outbreak*. Penyakit ini juga menyebabkan tingkat kematian yang tinggi. Tidak berakhir di tahun 2008, pada tahun 2019 masyarakat di berbagai negera juga dikejutkan dengan munculnya virus baru yang berasal dari negara Tiongkok dan pada tanggal 2 Maret 2020 masuk ke Indonesia. Virus ini menyerang saluran pernapasan. Pada tanggal 11 Maret 2020, untuk pertama kalinya ditemukan kasus kematian akibat pandemi *COVID-19*. Sejak virus *COVID-19* menyerang masyarakat di Indonesia, pemerintah mulai melakukan berbagai upaya untuk mencegah penyebaran virus ini. Langkah – langkah yang di ambil oleh pemerintah adalah melakukan pembatasan terhadap kegiatan masyarakat. Buku ini tidak hanya mengulas terkait pandemi yang pernah terjadi, tetapi juga mengulas bagaimana cara untuk mengantisipasi pandemi di masa depan. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain: (1) mencuci tangan dengan rutin, (2) menggunakan masker di tempat umum, (3) menjaga jarak minimal 2 (dua) meter, (4) menjauhi kerumuman atau tempat keramaian, dan (5) mengurangi mobilitas yang tidak diperlukan. Buku ini juga memberikan contoh – contoh praktis dalam menerapkan polah hidup sehat guna untuk menghadapi pandemi di masa yang akan datang. Buku ini berbeda dengan buku yang telah ada dipasaran. Buku ini memberikan pedoman yang mudah di pahami oleh pembaca. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap pandemi di masa yang akan datang.

Batam, 12 November 2021

Penulis