# Waspada serangan Pandemi Di Masa Depan

## Menjaga Kesehatan

Meski pemerintah telah menetapkan bahwa kasus covid-19 telah berkurang di negara kita Indonesia, kita harus tetap seperti biasa untuk menjaga kesehatan. Mengkonsumsi makanan yang bergizi, mengkonsumsi vitamin, olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Selain kesehatan fisik, kita juga perlu menjaga kesehatan mental. Menjaga kesehatan mental dapat kita mulai dari mencintai diri sendiri, dengan begitu kita akan selalu menerima apa yang ada dalam diri kita baik itu kelebihan maupun kekurangan.

## Menerapkan protocol kesehatan

Semenjak covid-19 menyebar di seluruh pelosok nusantara kita sering mendengar dan dianjurkan untuk menerapkan protocol kesehatan. Meski diawal belum terbiasa, namun dengan berjalannya waktu pandemic covid-1`9 yang hampir 2 tahun melanda membuat kuta terbiasa. Namun meski `saat ini ``pandemic sudah dinyatakan kasusnya telah menurun, kita semestinya tetap bergjaga – jaga. Membatasi diri dari bepergian jika tidak berkepentingan atau jika pada saat kondisi kesehtana kita menurun, selalu menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan menggunakan air mengalir atau hand sanitizer, dan terakhir menjaga diri dari kerumunan. 3 hal itu penting untuk kita terapkan, agar dapat berjaga – jaga jika suatu saat aka nada pandemic – pandemic lain yang menyerang di masa depan