PRAKATA

Sehubungan dengan kondisi Pandemi yang melanda Indonesia saat ini, tentu berpengaruh dalam kegiatan manusia sehari-hari pada umumnya. Pandemi yang menurut para ahli berlangsung dalam waktu yang tidak sebentar ini tentu sedikit banyak akan mengganggu kelancaran kegiatan hidup manusia dan berpengaruh pada berbagai segi kehidupan. Dampak secara langsung yang dirasakan tentu pada kesehatan. Seperti yang diberitakan di media masa, Pandemi yang bermula dari Wuhan, Cina pada tahun 2019 silam kini telah merebak ke seluruh dunia. Angka kematian pun naik secara drastis. Hal ini langsung membuat segi kehidupan manusia kalang kabut.

Buku ini ada untuk menjawab keresahan manusia di seluruh dunia, mengenai bagaimana caranya untuk tetap mempertahankan kesehatan di masa Pandemi. Tingginya angka kematian tentu menimbulkan rasa cemas. Manusia hidup dengan diliputi rasa takut terkena infeksi covid. Peraturan berdiam diri di rumah saja, membuat roda kehidupan macet. Semua sendi kehidupan mati. Namun, ada hal-hal yang perlu diperhatikan untuk tetap menjaga kesehatan diri.

Dalam buku ini, tertulis ada panduan bagaimana bisa menjaga kesehatan secara prima dan optimal sehingga diharapkan mampu melewati masa pandemi dengan selamat. Harapan untuk bertahan hidup lebih lama dan tetap merasa bahagia tanpa dibayang-bayangi virus covid yang menakutkan.

Di luar sana, tentu ada banyak buku serupa. Namun dalam buku ini, terdapat panduan praktis, mudah diterapkan, efektif untuk diterapkan dan tentunya murah! Kelebihan yang terdapat dalam buku ini diharapkan mampu dilaksanakan dengan mudah oleh para pembaca.

Kita tentu berharap pandemi ini segera berakhir sehingga kegiatan dan kehidupan kita berlangsung normal seperti sedia kala. Jangan terlalu takut, tapi juga jangan terlalu menyepelekan. Senantiasa waspada dan tetap menjalankan protokol kesehatan yang sering di dengar dan dihimbau oleh pemerintah. Tetap sehat dan tetap berkarya!