Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan

Melandainya kasus Covid 19 saat ini jangan sampai membuat kita lengah. Untuk mengantisipasi serangan pandemic di masa datang, 3 hal berikut perlu dilakukan yaitu selalu menjaga jarak, rajin mencuci tangan dan menjaga imun.

Hal pertama yang perlu dilakukan dalam mengantisipasi serangan pandemi di masa mendatang adalah dengan selalu menjaga jarak. Virus yang berukuran sangat kecil bisa dengan mudah terbawa oleh benda-benda disekitar kita seperti angin atau aerosol dari nafas manusia. Pada jarak tertentu, virus dengan mudah berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

Tindakan selanjutnya adalah dengan mencuci tangan, Tangan kita sangat mudah menjadi tempat virus dan apabila kita melakukan aktivitas social seperti berjabat tangan atau bersentuhan dengan benda-benda public, maka kemungkinan besar virus akan menyebar.

Langkah selanjutnya adalah dengan meningkatkan imun kita misalnya dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang sehat. Tubuh kita perlu pertahanan yang baik terhadap serangan-serangan dari benda asing seperti virus. Untuk menyiapkan serangan benda-benda luar seperti virus, perlu kondisi yang baik untuk menangkalnya.

Pendek kata, untuk mengantisipasi serangan pandemi dimasa mendatang, perlu kita tetap menjaga jaral antar sesama, rajin mencuci tangan serta selalu meningkatkan imun kita.