**PRAKATA**

Alhamdulillah, atas segala curahan hidayah dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Syukur yang tak terkira. Setelah bergelut dengan waktu, akhirnya penulis dapat menyusun tulisan-tulisan yang telah berserak dimana-dimana. Buku ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang telah berjasa dalam menyelesaikan buku ini.

Jumlah kasus positif virus Covid-19 yang terkonfirmasi di Indonesia masih bertambah setiap harinya. Tak ada yang tahu kapan pandemi ini akan berakhir. Berdamai dengan keadaan sepertinya menjadi satu-satunya cara bijak yang mau tak mau mesti kita lakukan untuk beberapa waktu ke depan, sampai vaksin virus Covid-19 ditemukan. Sebelumnya Pemerintah telah melonggarkan beberapa kebijakannya, seperti membuka kembali akses layanan transportasi umum dan rancangan New Normal yang penerapannya sudah di depan mata.

Terkait New Normal, merupakan perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, namun dengan tambahan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Protokol kesehatan pertama adalah menggunakan masker. Ini wajib dipatuhi oleh siapa saja, baik itu dalam kondisi sehat maupun tidak. Terlebih ketika berada di luar rumah atau fasilitas umum. Perlindungan diri selanjutnya adalah mencuci tangan sesuai standar Badan Kesehatan Dunia (WHO), yaitu menggosok seluruh bagiannya, mulai dari telapak, punggung, sela-sela, dan pangkal jari, hingga kuku. Durasinya sekitar 20-30 detik. Jika tak memungkinkan untuk mencuci tangan karena ketidaktersediaan sabun dan air, Center of Disease Control and Prevention (CDC) menyarankan untuk menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60 persen sebagai alternatifnya.

Selain disiplin menjaga kebersihan tangan dan rumah, terapkan juga pola hidup sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Ini penting, mengingat tak ada yang tahu kapan pandemi ini reda. Oleh karenanya, waspada serangan pandemi di masa depan perlu diantisipasi dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat untuk masing-masing individu.

Semoga buku ini dapat memberikan inspirasi untuk pembaca agar peduli dengan penerapan protokol kesehatan ditengah-tengah era new normal. Semoga buku ini juga dapat dijadikan sebagai inspirasi, buku ini saya tulis dari hasil observasi saya di era new normal selama setahun belakangan. Selamat membaca.

Surabaya, 17 Mei 2022

Penulis