**Hidup Berdampingan Dengan Covid 19**

Serangan pandemi virus Covid 19 secara telak memukul kita semuanya. Ekonomi, pendidikan, sosial, kesehatan dan hampir semua bidang terkena imbasnya. Tidak ada yang tahu kapan serangan pandemi ini akan benar-benar berakhir. Berdamai dan hidup berdampingan sepertinya akan menjadi satu-satunya cara yang tepat yang mau tidak mau harus kita lakukan untuk beberapa waktu ke depan. Menerapkan protokol kesehatan adalah hal yang wajib kita lakukan.

1. Menggunakan Masker

Menggunakan masker adalah sesuatu yang wajib dipatuhi oleh siapa saja, baik itu dalam kondisi sehat maupun tidak. Terlebih ketika berada di luar rumah atau fasilitas umum.

1. Mencuci Tangan

Perlindungan selanjutnya adalah mencuci tangan dengan baik dan benar. Mencuci dengan benar hanya membutuhkan waktu sekitar 20 - 30 detik saja, dimulai dari menggosok seluruh bagian tangan, mulai dari telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan pangkal jari tangan hingga membersihkan kuku tangan kita. Mencuci dengan benar sesuai dengan aturan adalah sesuatu yang wajb dilakukan semua orang. Jika tidak memungkinkan mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, kita bisa menggunakan *hand sanitizer*.

1. Menjaga jarak

Perlindungan diri selanjutnya adalah menjaga jarak atau yang dikenal dengan istilah *social distancing*. Kita harus menjaga jarak satu dengan lainnya dengan jarak 2 meter. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kontak fisik dengan orang lain. Kita tidak tahu apakah rekan kerja, siswa kita ataupun orang yang baru kita kenal bebas dari virus. Maka dari itu, menjaga jarak adalah salah satu hal yang wajib kita terapkan selain memakai masker dan mencuci tangan.

Selain 3 hal yang wajib dilakukan tersebut, kita juga harus memproteksi diri kita dengan melakukan vaksin. Vaksin virus covid 19 dilakukan secara bertahap sebanyak 3 kali. Kita dianjurkan mengikutinya agar kita tubuh kita mempunyai antibody yang kuat untuk menangkal adanya serangan virus tersebut dimasa yang akan datang. Tahap pertama adalah injeksi vaksin dosis 1. Banyak tempat yang menyediakan fasiltas guna pelaksanaan vaksin tersebut. Ada yang di instansi kesehatan, fasilitas umum semisal mall, kantor-kantor BUMN, sekolah bagi para pelajar dan juga di desa-desa. Hampir bisa dibilang, kita tidak akan mengalami kesulitan dalam menemukan tempat yang menyediakan vaksin covid 19 dosis 1. Tiga bulan setelah kita melakukan vaksin dosis 1 kita disarankan segera melakukan dosis 2. Mirip dengan vaksin 1, kita juga dengan mudah menemukan faskes atau tempat untuk melakukan vaksin dosis 2. Data yang tepat juga akan diminta oleh petugas kesehatan karena semua akan diminta dan diinput di database dimana setelah vaksin kita bisa dengan mudah mengunduh sertifikat vaksin kita lewat *link* yang dikirim lewat sms atau melalui aplikasi Peduli Lindungi. Setelah 2 vaksin tersebut kita disarankan melakukan vaksin ketiga. Vaksin  *booster*, begitu vaksin ini dinamakan. Vaksin ini dilakukan 6 bulan setelah vaksin kedua. Mirip dengan vaksin 1 dan 2, di vaksin ketiga kita juga dengan mudah mencari faskes yang menyediakan vaksin tersebut.

Saat ini bisa kita rasakan serangan covid 19 seakan mereda, hilang. Namun bukan berarti kita bisa lengah dan melupakan semuanya. Kita tetap harus waspada, siap dan siaga terhadap adanya kemungkinan serangn selanjutnya. Menjaga protokol kesehatan dan melakukan vaksinasi covid 19 adalah cara yang tepat dan wajib kita lakukan untuk menjaga diri kita dari adanya kemungkinan serangan pandemic covid 19 selanjutnya.