***Keep Healthy* - Meskipun Corona Sudah Angkat Tangan**

Wabah virus corona tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi ini merupakan kasus besar yang menjadi wabah dunia. Sudah dua tahun ini negara kita berkelut dengan jenis virus yang berbahaya ini. Jumlah kasus positif corona yang dialami oleh masyarakat Indonesia semakin hari semakin bertambah sehingga pemerintah mengambil solusi ketahanan dengan mengadakan vaksinasi serempak kepada masyarakat di Indonesia.

Vaksinasi yang diadakan oleh pemerintah Indonesia diterima masyarakat dalam tiga kali vaksin dengan jarak waktu tertentu. Vaksin pertama dan kedua dianggap sebagai vaksinasi wajib di mana setiap masyarakat diharuskan mendapatkan vaksin sesuai daftar penerima vaksin yang diperoleh dari tiap puskesmas. Vaksin ketiga atau disebut vaksin booster sebagai vaksinasi tambahan yang bisa didapatkan oleh masyarakat dengan mendaftar madiri ke titik-titik pengadaan vaksin di tempat terdekat.

Meskipun masyarakat telah mendapatkan vaksin lengkap tiga kali, akan tetapi tetap dianjurkan menjaga diri dan keluarga dengan mematuhi protokol kesehatan dan adab bersikap saat berada di tempat umum. Saat ini pemerintah juga sudah melonggarkan kebijakan berinteraksi dan bepergian sebagai rancangan new normal. Berikut ini beberapa langkah yang perlu tetap dilakukan meskipun kebijakan pemerintah sudah longgar mengatur gerak masyarakat.

1. Selalu Memakai Masker

Menggunakan masker tetap perlu dibiasakan oleh masyarakat terutama jika merasa kondisi fisik dalam keadaan yang kurang baik. Hal ini berarti kita menjaga orang lain agar tidak tertular dan menghindari dampak negatif seandainya memang kita terpapar corona meskipun tanpa pemeriksaan ke rumah sakit atau balai kesehatan. Memakai masker terutama di tempat umum dapat menjaga kita dari zat berbahaya yang dapat masuk ke dalam sistem tubuh kita. Gunakan masker yang sesuai standar aturan saat ini yaitu masker dua rangkap, masker dalam menggunakan jenis medis dan luar jenis kain.

1. Biasakan Mencuci Tangan

Mencuci tangan sebagai bentuk pembiasaan memiliki efek positif, di mana dengan kebiasaan tersebut masyarakat akan lebih bisa menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Momen saat kita mencuci tangan misalkan setelah batuk atau bersin, sesudah dari toilet, menekan tombol lift atau gagang pintu, sebelum dan sesudah makan, serta selepas pulang dari bepergian. Mencuci tangan dilakukan dengan menggunakan cairan atau gel pembersih yang biasa disebut hand sanitizer atau mencuci tangan menggunakan air dan sabun. Tata cara mencuci tangan dengan menggosok seluruh bagian tangan dimulai dari telapak, punggung, sela-sela, dan pangkal jari, hingga kuku dengan durasi sekitar 20-30 detik. Setelahnya kita dapat menggunakan tangan kita untuk memegang makanan secara langsung.