**Menerapkan Hidup Sehat Agar Terhindar Serangan Pandemi di Masa Depan**

Pandemi Covid 19 telah memberikan dampak yang sangat luar biasa terhadap tatanan kehidupan manusia diseluruh dunia termasuk Indonesia. Saat ini kondisi pandemic sudah mulai membaik dan masuk kepada kondisi endemic atau juga kondisi normal. Agar kita terhindar dan tidak terjadi Kembali pandemic seperti ini atau pandemi jenis lain maka kita perlu waspada dalam menghadapi kondisi seperti ini dan tetap menjalankan pola hidup sehat, pola hidup sehat bisa dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Biasakan Istirahat cukup
2. Melakukan olah raga secara rutin
3. Mengkonsumsi makanan sehat, bergiji, vitamin, buah-buahan dan serat lainnya
4. Jauhi gaya hidup hedonis
5. Selalu berfikir positif
6. Mendekatkan diri kepada Allah Swt.
7. Menjalin silaturahmi dengan orang lain
8. Berbagi kebaikan dengan sesama
9. Jadi prbadi pemaaf (*Forgive* *and* *forget)*