**PRAKATA**

Pandemi yang terjadi baru-baru ini, yang sempat menggegerkan seluruh dunia tidak bisa kita anggap sepele. Banyak kerugian-kerugian yang ditimbulkan dari adanya pandemi covid-19. Selain banyak nyawa yang melayang, tingkat perekonomian masyarakat juga sangat menurun begitupun dengan dunia Pendidikan. Untuk itu penulis ingin memberikan informasi- mengenai kiat-kiat menjaga Kesehatan guna menghindari serangan pandemi yang terjadi di masa yang akan datang, agar masyarakat sudah siap dan siaga dengan segala hal yang akan terjadi. Terutama masyarakat di pedesaan yang masih awam dan tidak paham akan pentingnya menjaga kesehatan.

Buku ini menawarkan sistematika penulisan Cara mencuci tangan yang benar yang merupakan bagian dari kesehatan, kKat-kiat menjaga daya tahan tubuh. Mengapa mencuci tangan bagian dari Kesehatan itu penting, karena tidak semua masyarakat di pedesaan sudah paham akan pentingnya mencuci tangan yang benar, mencuci tangan sebelum makan serta ada peribahasa bahwa “biarkan saja, tidak kotor ini”. Bagaimana kiat-kiat menjaga tubuh dan Kesehatan setelah kita mengalami pandemi covid-19 yang sudah merugikan bangsa Indonesia bahkan di seluruh dunia.

Walaupun pemerintah sudah menggalakkan vaksinasi sampai vaksin ke-4 dan sudah dinyatakan bebas dari pandemi, akan tetapi kita tetap perlu menjaga kesehatan guna terhindar dari yang Namanya penyakit dan tidak terjadi lagi yang Namanya pandemi melanda seluruh masyarakat Indonesia. Buku ini menawarkan cara sederhana menjaga Kesehatan dan disajikan dengan sangat menarik, dengan desain desain yang indah dipandang untuk menarik minat masyarakat desa baik itu anak-anak, remaja bahkan orang dewasa yang ada di pedesaan wilayah Indonesia.

Saya berterimakasih kepada pihak- pihak yang telah membantu dalam penulisan ini. Terutama kepada penerbit yang sudah mau untuk menerbitkan buku. Karena dengan adanya dukungan dari penerbit, agar apa yang disampaikan penulis dapat sampai kepada masyarakat. Selain itu juga kepada orang tua dan keluarga yang sudah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis karena dengan adanya dukungan dan motivasi tersebut, sehingga memotivasi penulis untuk dapat berkarya dan membuat sebuah buku yang dapat bermanfaat bagi orang banyak.