**MENJAGA KESEHATAN GUNA MENGHINDARI PANDEMI COVID DI MASA DATANG**

Pandemi Covid-19 sudah memasuki Indonesia semenjak Tahun 2020. Banyak dampak negatif yang sudah dirasakan oleh seluruh masyarakat di Indonesia. Bukan hanya Indonesia akan tetapi di seluruh dunia juga sangat merasakan dampak tersebut. Salah satu dampak yang terjadi akibat pandemic covid tersebut yaitu di bidang Pendidikan. Pendidikan Indonesia sudah melaksanakan pembelajaran secara daring guna mengurangi tingkat penyebaran penyakit tersebut.

Penyakit saluran pernapasan seperti Covid-19 disebabkan coronavirus menyebar Ketika percikan dahak yang mengandung virus yang masuk ke dalam tubuh manusia melalui hidung atau tenggorokkan. Akan tetapi yang paling sering terjadi adalah melalui tangan. Penyebaran virus dari satu orang ke orang lain pun paling sering terjadi.

1. **Cara mencuci tangan yang benar**

Ada beberapa Langkah Langkah yang harus dilakukan guna mencuci tangan yang benar yaitu

1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih
2. Tuangkan sabun ke seluruh bagian tangan
3. Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan, dan sela sela jari setidaknya hingga 20 detik.
4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir
5. Keringkan tangan dengan air bersih yang mengalir
6. **Kiat-kiat menjaga daya tahan tubuh**

Menjaga daya tahan tubuh adalah hal yang penting untuk dilakukan. Pasalnya, daya tahan tubuh memegang peranan penting. Ada beberapa kiat-kiat untuk menjaga daya tahan tubuh manuasia, diantaranya kita dapat berolahraga guna meningkatkan imun tubuh. Selain itu juga bisa meminum vitamin yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu juga pola makan kita harus kita pelihara.