Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan

Prakata

Saat ini dunia sedang dilanda musibah pandemi Covid19 yang menyebabkan lumpuhnya perekonomian negara dengan berkurangnya aktifitas masyarakat dalam bersosialisasi dan semua orang berdiam diri dirumah masing-masing. Pemerintah negara mencoba mencarikan solusi untuk mengembalikan kegiatan perekonomian masyarakat negara dengan cara mencarikan vaksinasi untuk mencegah penularan. Masyarakat dihimbau untuk selalu menjaga kesehatan dengan cara selalu memberdihkan diri setelah berpergian. Selalu menjaga daya tahan tubuh dengan meminum vitamin penambah daya tahan tubuh untuk mencegah imunitas tubuh menurun. Masyarakat juga diminta untuk selalu menjaga jarak antar sesama untuk mencegah penularan. Semua itu dilakukan untuk mencegah bertambahnya korban yang terjangkit covid ini. Masyarakat diwajibkan memakai masker dan selalu mencuci tangan dengan baik. Tidak berkerumum dalam suatu tempat bersamaan. Menjaga pola makan dengan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan yang banyak. Rajin membersihkan lingkungan sekitar dan juga menjaga jarak antar tetangga. Tidak berlama-lama berada diluar rumah agak meminimalisir bersentuhan dengan orang lain. Dalam waktu tertentu harus selalu menjaga kebersihan tangan dengan selalu mencuci tangan dan membawa perlengkapan kebersihan. Setelah berbelanja semua bahan makanan harus langsung di bersihkan dan disimpan langsung dengan rapih. Semua barang yang ada dirumah harus dibersihkan secara berkala untuk menghindari dari kontak bila ada tamu yang berkunjung kerumah. Semua pakaian harus cepat di cuci setelah dipakai berkegiatan diluar rumah. Selalu melakukan kegiatan fisik seperti berolah raga paling cepat 30 menit. Semua yang dilakukan harus dengan fikiran yang bahagia agar imunitas tubuh tidak menurun. Kesehatan mental dan pikiran harus terjaga agar tubuh tidak drop. Diri harus berpikiran bahagia. Dengan demikian kita bisa mengantisipasi masa pandemi yang akan terjadi kedepannya. Setiap hari mungkin bisa berkegiatan sambil mendengarkan lagu yang disukai agar membuat daya tahan tubuh meningkat dengan mencoba untuk tidak memikirkan hal-hal yang sedih atau berpikiran buruk karena itu memperngaruhi daya tahan tubuh yang disebabkan oleh pola pikiran kita sendiri.