Pentingnya Mematuhi Protokol Kesehatan Di Masa Pandemi COVID-19

**Covid-19** mungkin beberapa bulan terakhir kata tersebut sudah tidak asing di telinga kita. Awalnya hanya dianggap flu biasa dan akhirnya menjadi pandemi. Sudah banyak korban meninggal dunia karena pandemi ini. Banyak pihak yang menyayangkan lambatnya penanggulangan kasus ini, pemerintah dianggap lambat dalam menangani masalah ini. Mungkin kalau ditangani sejak awal tidak akan banyak korban meninggal dan tidak akan banyak penularan yang terjadi. Akan tetapi kita juga tidak bisa serta merta menyalahkan pemerintah, karena kasus ini tidak akan bisa diatasi tanpa adanya kerja sama semua pihak.

Masyarakat sendiri awalnya juga menganggap remeh virus ini. Mereka menganggap bahwa indonesia akan aman-aman saja. Himbauan-himbauan yang diberikan oleh pemerintah juga dianggap angin lalu. Mereka lebih percaya terhadap berita-berita yang di *share* melalui media sosial, dan mereka dengan mudahnya ikut menyebar luaskannya tanpa proses verifikasi kebenaran dari berita tersebut. Mendadak semua menjadi dokter, semua menganggap setiap berita yang dibaca adalah berita yang valid. Akibatnya mereka sangat percaya diri bahwa mereka tidak akan tertular oleh virus tersebut.

*Sosial distancing* yang digaungkan pemerintah juga tidak dianggap. Banyak masyarakat masih berkumpul dengan mengabaikan protokol kesehatan. Hal ini menyebabkan peningkatan jumlah orang yang terpapar covid-19 semakin hari semakin banyak. Akan tetapi masyarakat masih belum sadar terhadap bahaya virus ini. Sebenarnya pemerintah juga sudah melakukan banyak upaya untuk menekan penyebaran virus ini. Seperti mengkampanyekan protokol kesehatan, *sosial distancing*, pembatasan sosial beskala besar dan terakhir *new normal*.

Berdasarkann informasi yang dimiliki oleh Kementrian Kesehatan dan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 protokol kesehatan yang wajib ditaati masyarakat

1. pertama yang paling penting adalah ***menjaga kebersihan tangan***, tangan adalah media penyebaran virus paling utama, bersihkan tangan dengan menggunakan cairan pencuci tangan atau *hand sanitizer* meskipun tangan tidak terlihat kotor, jika tangan kotor bersihkan dengan menggunakan sabun. Biasakan mencuci tangan setelah dari lingkungan luar atau memegang sesuatu. Cara mencuci tangan harus mengikuti aturan standar yang sudah ada, yaitu mencuci tangan bagian dalam, punggung, sela-sela dan ujung-ujung jari. Kemudian yang kedua jangan menyentuh wajah, dengan adanya pandemi covid-19 tangan menjadi media paling mudah terkena virus, usahakan tidak menyentuh wajah, menggaruk-garuk wajah khususnya mata, hidung dan mulut. Tangan kita bisa saja terdapat virus yang diperoleh dari aktifitas yang kita lakukan di luar rumah. Jika tangan tidak bersih dan kemudian menyentuh wajah maka virus dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh.
2. ***Terapkan etika batuk dan bersin***, etika saat batuk yaitu menutup mulut dan hidung dengan menggunakan lengan atas bagian dalam pada saat batuk atau bersin. Meskipun tidak ada virus di tubuh kita etika batuk dan bersin harus tetap diterapkan. Selanjutnya menggunakan masker, gunakan masker saat anda keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. Bagi anda yang tidak memiliki gejala bisa menggunakan masker non medis, namun bagi anda yang memiliki gejala gunakanlah masker medis yang dapat digunakan 1 kali, dan setelah digunakan harus dibuang ke tempat sampah yang tertutup kemudian cuci tangan setelah memegang masker tersebut.
3. Protokol kesehatan selanjutnya yaitu menjaga Jarak, untuk menghindari terjadinya paparan virus dari orang ke orang lain, kita harus senantiasa menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. Kita dilarang untuk berkumpul dan berkerumunan untuk meminimalisir kontak fisik dengan orang lain. Isolasi mandiri, bagi anda yang kurang sehat sebaiknya secara sukarela bersedia berdiam di rumah. Tidak mendatangi tempat kerja, sekolah atau tempat umum lainnya karena mungkin saja memiliki resiko infeksi covid-19 dan dapat menularkan ke orang lain. Kemudian yang terakhir menjaga kesehatan, istirahat yang cukup perlu diterapkan dalam upaya menjaga kesehatan selama pandemi covid-19 ini.

Upaya-upaya tersebut tidak akan ada artinya jika masyarakat tidak mematuhinya. Pandemi ini memang sangat berdampak besar bagi kehidupan masyarakat. Terutama sangat berdampak kepada perekonomian masyarakat sendiri. Satu sisi mereka juga takut akan tertular virus ini, tetapi juga mereka berjuang untuk tetap dapat hidup ditengah pandemi ini. Sehingga banyak masyarakat yang saling menyalahkan satu sama lain. Yang sudah patuh diam dirumah menyalahkan yang masih keluar dijalan. Padahal kalau boleh memilih mereka juga mau tinggal diam dirumah, akan tetapi mereka tidak punya pilihan tersebut karena haru bekerja. Saat ini semua bebas berpendapat dan bebas menghakimi orang lain tanpa tahu latar belakang masalahnya.

Kita harusnya melihat di negara lain seperti Taiwan, masyarakat sangat sadar akan bahaya virus ini. Mereka menaati setiap aturan yang diberlakukan oleh pemerintah setempat. Walaupun mereka tidak melakukan *lockdown* tetapi mereka berhasil menekan penyebaran virus ini. Mereka tetap melakukan kegiatan sehari-hari seperti biasa, tetapi mereka semua disiplin. Pemerintah tak henti hentinya mengingatkan untuk selalu jaga jarak dan selalu mematuhi protokol kesehatan. Sebenarnya kita juga bisa seperti Taiwan, perlu menanamkan kesadaran di dalam diri sendiri untuk selalu mematuhi setiap anjuran yang diberikan. Kalau masih seperti sekarang sampai kapan pandemi ini akan berakhir di Indonesia. Semoga masyarakat segera sadar akan bahaya virus ini dan semoga pandemi ini akan segera berakhir, sehingga kita bisa hidup normal seperti sedia kala.