Lindungi Sesama dengan Perketat Protokol Kesehatan

Dalam situasi pandemi yang tak kunjung berakhir, kita harus senantiasa menjaga kesehatan diri agar terhindar dari paparan virus COVID-19 yang semakin merajalela. Waspada terhadap pergerakan virus yang terus bermutasi dengan menerapkan anjuran-anjuran dari pemerintah, termasuk melakukan vaksin *booster.* Hati-hati, jangan sampai terlena dengan keadaan *new normal* yang saat ini tengah menjadi batu loncatan baru dalam situasi pandemi ini. Meskipun sudah bisa beraktivitas kembali, bukan berarti protokol kesehatan dapat dikesampingkan.

Kenaikan kasus positif COVID-19 karena kehadiran subvarian Omicron BA.4 dan BA.5. yang terjadi belakangan ini merupakan sebuah peringatan bahwasannya virus COVID-19 masih ada. Ini adalah saat yang tepat untuk kita memperketat protokol kesehatan. Terapkan 5M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan, dan membatasi mobilitas) dimanapun dan kapanpun kita berada. Dengan melakukan anjuran tersebut, kita tidak hanya melindungi diri sendiri, namun orang lain yang berada di sekitar kita pun akan dapat manfaatnya. Menaati hal-hal tersebut juga memperkecil kemungkinan seseorang untuk tertular oleh virus. Maka dari itu, lebih baik melakukan tindakan preventif daripada tertular di kemudian hari.

Bentuk protokol pertama yang menjadi salah satu kunci adalah menggunakan masker. Dengan menggunakan masker, penularan virus dapat terminimalisir. Tidak hanya untuk menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari virus, menggunakan masker pun berguna mencegah benda asing untuk masuk ke saluran pernapasan dan menghindari berbagai gangguan pernapasan yang bisa terjadi. Pemakaian masker pun harus didukung dengan menjaga jarak dari orang lain, menghindari kerumunan, serta mengurangi mobilitas. Sehingga, penggunaan masker dalam upaya melindungi diri dapat berjalan secara efisien.

Manusia melakukan segala aktivitas menggunakan tangan. Mulai dari makan, mandi, bekerja, memasak, menyetir, dan lain sebagainya. Tidak lupa jika tangan pun digunakan untuk memegang uang yang notabenenya selalu menjadi benda yang berpindah pihak. Hal-hal tersebut membuktikan bahwa segala jenis virus, tanpa sengaja, mungkin untuk menempel di tangan. Maka, yang menjadi kunci dari protokol kesehatan selanjutnya yaitu mencuci tangan. Menjaga kebersihan tangan merupakan hal yang sangat penting. Sebab, seringkali kita tanpa sadar menyentuh wajah atau makan menggunakan tangan secara langsung. Padahal, belum tentu tangan kita dalam keadaan bersih.

Selain dengan melakukan anjuran 5M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan, dan membatasi mobilitas), sudah sepatutnya masyarakat melakukan proteksi tambahan dengan mendapat vaksin *booster.* Vaksin *booster* dilakukan untuk mencegah infeksi virus COVID-19, memperpanjang masa perlindungan diri dari virus, serta meningkatkan imunitas tubuh dan memperkuat antibodi yang dimiliki oleh tubuh.

Kesehatan setiap orang adalah tanggung jawab masing-masing. Namun, seringkali ada pihak yang bersikap acuh dengan isu kesehatan saat ini. Hal tersebut dapat merugikan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Jadilah orang yang peduli akan sesama dengan taat pada protokol kesehatan. Sebab jika bukan kita, siapa lagi?