

COVID-19: Tetap sehat selama pandemi virus korona

Sebagaimana penyakit lainnya, semakin sehat dan kuat Anda, sistem daya tahan tubuh juga menjadi lebih baik – semakin baik untuk melawan penyakit atau untuk sembuh jika Anda sakit.

Kuatkan tubuh Anda melawan COVID-19 dan penyakit lainnya

- Konsumsi makanan sehat, seperti protein, khususnya ikan yang berminyak, buah-buahan dan sayuran. Konsumsi makanan yang menguatkan sistem imun Anda, seperti bawang putih, jahe, dan kunyit.



- Orang dengan kulit yang lebih cerah, berjemur di bawah sinar matahari selama 15 menit setiap hari membantu tubuh membentuk Vitamin D, yang membantu melawan penyakit. Semakin gelap kulit atau semakin tua usia Anda, semakin lama waktu berjemur yang dibutuhkan.
- Minum sekitar 2 liter air, teh, kaldu atau minuman sehat lainnya tiap hari.
- Tidur cukup – 7 atau 8 jam.
- Sering cuci tangan, khususnya sebelum menyiapkan makanan atau makan, dan setelah dari toilet.



- Olahraga tiap hari: jalan kaki, menari, peregangan, yoga, atau tai chi, dan lakukan latihan pernafasan. Latihan untuk menguatkan jantung dan paru-paru Anda – seperti naik tangga atau lari – membantu tubuh Anda agar lebih baik dalam melawan infeksi paru-paru. Salah satu cara melatih paru-paru, dan meningkatkan semangat Anda, adalah dengan menyanyi keras-keras.
- Jangan mengonsumsi alkohol, karena akan melemahkan sistem imun Anda.
- Jangan merokok atau berada di dekat perokok. Rokok merusak paru-paru Anda, bagian yang diserang virus korona.

Kuatkan kesehatan mental dan emosi Anda untuk merasa lebih baik

Di rumah saja dan tidak berinteraksi dengan orang di luar rumah Anda adalah hal penting dalam melawan epidemi, namun dapat membuat Anda merasa terisolasi, sedih, dan khawatir.

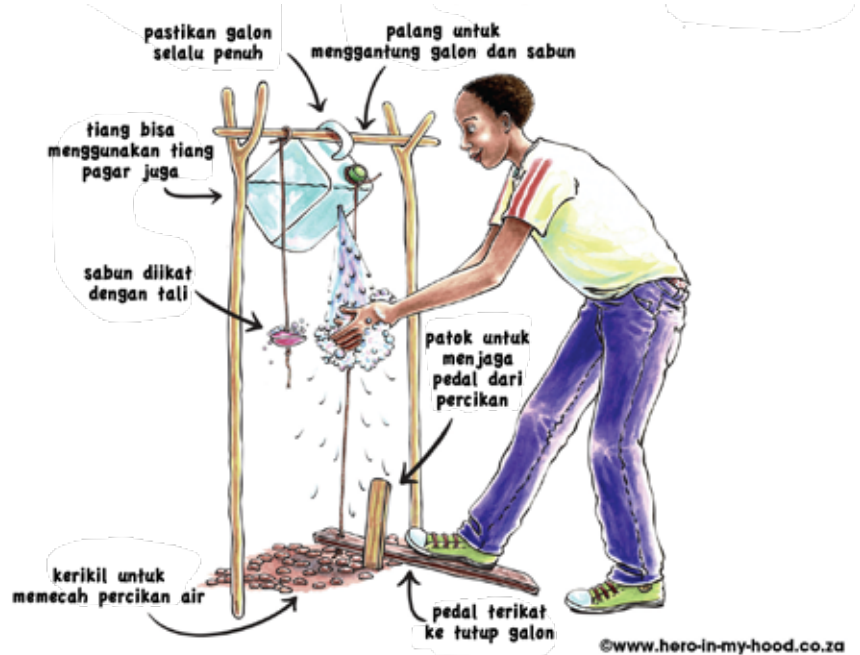
- Syukuri hal-hal yang baik dalam hidup Anda. Pikirkan keluarga atau teman yang Anda cintai, tanah yang memberi makan dan alam sekitar Anda, orang yang menolong Anda, mereka yang berdoa bersama Anda, atau hal lain yang membuat Anda bahagia.
- Jika sedang sedih, bicaralah melalui telepon dengan teman atau keluarga tentang apa yang Anda rasakan atau bertemu langsung dengan jaga jarak sejauh 2 meter (6 kaki). Namun hindari kerumunan besar dan keramaian. Sapa orang tanpa menyentuh atau terlalu dekat.
- Buatlah sesuatu – seni atau musik, sesuatu untuk dipakai atau dimakan.
- Bantu orang lain, khususnya anak-anak, dan mereka yang mengalami kesulitan.



Kuatkan komunitas Anda untuk melawan virus korona

Epidemi berdampak pada semua orang dalam satu komunitas. Sementara satu rumah tangga harus mengurus diri sendiri dan mencoba untuk tetap aman, kita tidak dapat menyelamatkan diri dari virus korona tanpa membantu satu sama lain. Bekerja sama dengan orang lain di komunitas Anda sehingga semua orang:

- memiliki cukup makanan. Kumpulkan makanan untuk dibagi. Tanamlah bahan makanan di lahan tidur. Jangkauilah orang lain untuk mengetahui apakah mereka membutuhkan bantuan.
- memiliki akses air bersih atau cara untuk memurnikan air mereka.
- dapat mencuci tangan di tempat umum. Pastikan keran, air dan sabun tersedia.



- aman. Anak-anak atau orang tua yang menghadapi pengabaian, pelecehan, atau kekerasan membutuhkan bantuan. Orang tua atau orang dewasa yang melampiaskan kemarahan mereka pada orang lain, membutuhkan bantuan.
- memiliki seseorang untuk diajak bicara. Kunjungi orang-orang yang tinggal sendirian untuk bicara dengan mereka, sambil tetap menjaga jarak aman.
- pahami apa itu COVID-19, cara pencegahan, dan cara merawat orang yang sedang sakit.

Perhatikan semua masalah kesehatan, tidak hanya COVID-19

Meskipun COVID-19 adalah keadaan darurat, bukan berarti orang-orang tidak mendapatkan perhatian untuk kebutuhan kesehatan lainnya. Kontrasepsi dan layanan kesehatan reproduksi lainnya masih diperlukan, termasuk perawatan prenatal selama kehamilan. Konseling dan obat-obatan penyakit kronis, seperti HIV, tuberkulosis, diabetes dan lainnya yang tidak dapat diputus tanpa menyebabkan masalah serius, seperti kematian. Anak-anak membutuhkan imunisasi, dan kelambu dan obat malaria harus didistribusikan bila dibutuhkan. Layanan-layanan tersebut dapat dilakukan dengan cara yang berbeda ke rumah-rumah untuk menghindari kunjungan ke pusat klinik.