

PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SAAT WFH



Istilah WFH akhir-akhir ini menjadi sangat umum di telinga kita. WFH (*work from home*) atau bekerja dari rumah merupakan salah satu upaya yang diusung pemerintah dalam pencegahan penyebaran Virus Corona yang semakin mengkhawatirkan.

Walaupun telah ditetapkan WFH, bukan tidak mungkin risiko penularan tetap terjadi. Berikut beberapa hal yang wajib dilakukan saat WFH agar rantai penularan virus ini bisa dihentikan.

1. BERJEMUR SETIAP PAGI

Saat bekerja di rumah, sempatkan waktu anda untuk berjemur di bawah matahari. Waktu yang paling tepat adalah jam 10 pagi dengan durasi cukup 15 menit saja setiap hari.

Pada waktu tersebut, matahari akan memancarkan ultraviolet B (UV B). Ketika ultraviolet B masuk ke tubuh ia membawa provitamin B3. Bersama dengan kolesterol di bawah kulit manusia, provitamin B3 akan membentuk vitamin D3. Vitamin inilah yang menjadi sumber kekebalan tubuh manusia, sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh agar mampu melawan virus.

2. RAJIN CUCI TANGAN

Walaupun hanya beraktifitas di dalam rumah, tetap disarankan untuk rajin mencuci tangan, karena setiap aktivitas pastinya ada banyak kuman, bakteri, dan virus yang menempel di tangan. Apalagi disaat seperti ini, kita harus lebih waspada dengan rajin mencuci tangan. Tujuannya agar kuman dan virus yang menempel tidak masuk ke dalam tubuh kita.

Menurut WHO, **mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 15-20 detik** disebut lebih efektif untuk membunuh virus daripada cairan pembersih tangan atau *hand sanitizer*.

3. BERSIHKAN PERABOTAN

Berdiam diri di rumah bukan menjadi alasan untuk tidak menjaga kebersihan rumah. Anda wajib membersihkan rumah secara teratur untuk membunuh kuman & virus yang menempel di perabotan, terutama pada barang-barang yang disentuh beberapa kali dalam sehari semisal **gagang pintu, wastafel, keran air, gagang kabinet, pintu kulkas, remote control**.

Gunakan pembersih desinfektan untuk membersihkan barang tersebut. Biarkan mengering guna memberikan waktu untuk membunuh bakteri yang bertahan setelah dibersihkan.

4. MAKANAN BERGIZI

Tinggal di rumah selama masa WFH ditengah wabah virus corona, butuh kejelian mengelola asupan bergizi lengkap dan seimbang untuk memperkuat daya tahan tubuh menghadapi serangan penyakit seperti Covid-19.

Konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan seperti sayur hijau (bayam, kangkung, brokoli, buncis) dan buah bervitamin C dan E (apel, alpukat, jeruk, lemon) dapat meningkatkan imun tubuh.

Bila perlu, bisa ditambah dengan konsumsi **multivitamin atau suplemen dengan kandungan vitamin C dan E** untuk mendukung peningkatan daya tahan tubuh.

5. OLAHRAGA RINGAN

Konsep WFH begitu lekat dengan gaya hidup minim gerak atau dikenal dengan *sedentary lifestyle* yang membuat daya tahan tubuh menurun. Untuk mengakalinya, Anda perlu melakukan beberapa aktivitas fisik atau olahraga ringan. Cukup melakukan **olahraga ringan di rumah setiap hari selama 30 - 45 menit seperti treadmill, push-up, yoga, senam, cardio** dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang sangat berguna dalam masa pandemi Virus Corona seperti sekarang

6. "STAY HOME"



Stiker dengan tag "Stay Home" atau "Di Rumah Aja" yang dikeluarkan oleh Instagram ini mewakili pesan WHO bahwa salah satu cara untuk memutus penyebaran Virus Corona adalah dengan **berdiam diri di rumah & menghindari kerumunan yang sifatnya kontak fisik (*physical distancing*)**. Diharapkan semua pekerja mematuhi aturan WFH dan bukan digunakan untuk berlibur bersama keluarga.

STAY HOME TO STOP THE SPREAD OF "COVID-19"