



Coronavirus atau virus corona adalah kumpulan virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, Middle East Respiratory Syndrome (MERS), dan Seevere Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Virus Corona telah menyerang ribuan orang di berbagai negara dan menelan ratusan korban jiwa. Agar tidak terkena penyakit infeksi yang sedang mewabah ini, simak gejala dan cara pencegahannya sebagai berikut.

Gejala Klinis

- Demam
- Sakit tenggorokan
- Batuk pilek
- Letih dan lesu
- Gangguan pernapasan

Pencegahan

- Sering cuci tangan menggunakan sabun
- Gunakan masker bila batuk atau pilek
- Berhati-hati ketika kontak dengan hewan
- Bila batuk, pilek, dan sesak nafas segera periksa ke dokter
- Jangan mengonsumsi daging yang tidak dimasak
- Konsumsi gizi seimbang dengan cara banyak makan sayur dan buah
- Rajin olahraga dan istirahat yang cukup

Setelah mengetahui gejala dan cara pencegahannya, sebaiknya kita harus lebih waspada dan melakukan antisipasi sebaik mungkin agar tidak tersedang wabah tersebut. Salah satunya dengan cara menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan mengonsumsi makanan yang bergizi serta rajin berolahraga. Hal itulah yang dapat meminimalisasi kemungkinan kita untuk sakit.

