

Tetanggaku positif H1N1 !!

Swine influenza (flu babi) telah menghebohkan dunia. Seminggu yang lalu, WHO merilis bahwa sedikitnya [700 pengidap penyakit ini telah meninggal dunia](#). Kemarin saya berfikir begini: Beberapa waktu yang lalu, kita baca berita bahwa influenza H1N1 telah berjangkit dan menelan korban di Meksiko, Amerika, Eropa, Korea, Jepang. Terus mendekat...Thailand, Indonesia dan Malaysia. Setelah beberapa sekolah di Kuala Lumpur ditutup untuk menekan penyebaran virus, menyusul kemudian adalah UITM, UPM dan UKM-KL. Wabah ini terus saja mendekat dan mendekat ke rumah kita. Ya, bukan sekedar berita di media tapi sudah ada tetangga kita yg terkena. Mulai hari ini, [UPM resmi dikarantina](#) karena 4 pelajarnya positif terjangkit selepas 'hebat' ini. UPM di Serdang, UKM di Bangi, tanpa batas lagi!

Pagi tadi setelah anak-anak semua mandi, saya briefing mereka ttg kondisi terkini virus ini. Empat hal yang perlu diperhatikan:

1. OBSERVASI DIRI. Kenali dan pantau kondisi masing-masing: suhu badan, demam, sakit tekak/tenggorokan, flu, pegal-pegal. Kalau ada salah satu symptom tadi, segera konsultasi dokter.
 2. WASPADA dengan LINGKUNGAN. Hindarkan pergi ke tempat-tempat umum, kecuali keharusan. Selalu gunakan masker penutup hidung/mulut bila harus berinteraksi dg ramai orang. Kita tidak tahu siapa dan dimana, betul kan?
 3. TINGKATKAN STAMINA. Seperti flu burung dan SARS, virus ini sangat melemahkan daya tahan tubuh. Bila stamina rendah, sangat rentan tertular flu ini. Oleh karena itu, harus makan makanan bergizi, buah, sayuran, dan suplemen penambah daya tahan tubuh.
 4. DOA dan TAWAKAL, smg Allah berikan kesehatan dan terhindar dari bencana wabah ini.
- Subhanallah, Engkau tunjukkan lagi kekuasaan-Mu. Manusia memang tidak berdaya, pun hanya dengan influenza. Semoga kami sadar, sungguh sangat tidak patut kami bersombong.

(Gambar dari YahooNews)