

JAK SIĘ USTRZEC PRZEZIĘBIENIA I GRYPY?

Należy pamiętać, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego warto robić wszystko, by ryzyko zachorowania zmniejszyć do minimum.

Po pierwsze – **myj ręce**. Szczególnie starannie, jeśli miały kontakt z przedmiotami używanymi przez chorego – naczyniami, chusteczkami, pościelą itd. Staranne mycie ciepłą wodą i mydłem **przez 20 sekund w zupełności wystarcza**. Możesz też zdezynfekować dłonie specjalnym płynem antybakteryjnym dostępnym w aptekach. Wyciśnij na dłoń niewielką ilość preparatu, rozetrzyj i zaczekaj aż dłonie wyschną.



Staraj się także **nie dotykać twarzy**. Wirusy atakują delikatną błonę śluzową nosa i ust. Zastanij przedramieniem usta w trakcie kaszlu i kichania. Pamiętaj, żeby zawsze mieć w plecaku chusteczki higieniczne.

Jeśli to możliwe, **w kontaktach z chorym odsuwaj się na bezpieczną odległość** (jakieś półtora metra).

Pamiętaj o **odpowiednim ubiorze**. Dostosuj go do warunków pogodowych. Nie przegrzewaj się, ale też nie doprowadzaj do wychłodzenia i przemarznięcia. Przebywaj na świeżym powietrzu, często wietrz pomieszczenia.

Racjonalnie się odżywiaj – pamiętaj, aby w Twojej diecie nie zabrakło owoców i warzyw.