

KAKO SE ZAŠTITITI OD GRIPE I PREHLADE



- Često i temeljito perite ruke sapunom i tekućom vodom.
- Potrebno je sapunom prati ruke najmanje 30 sekundi te ih dobro osušiti, jer su mokre ruke pogodnije za razvoj virusa.
- Izbjegavajte dodirivanje usta, nosa ili očiju neopranim rukama.
- Kišite i kašljite u gornji dio rukava ili maramicu za jednokratnu upotrebu koju odmah treba baciti.
- Redovito provjetravajte prostor u kojemu boravite.
- Pijte mnogo tekućine i jedite uravnoteženo dovoljno vitamina i minerala.
- Izbjegavajte šećer jer on smanjuje djelovanje imunološkog sustava.
- Što više boravite na svježem zraku (30 do 45 minuta šetnje dnevno ojačati će vaš imunološki sustav).
- Izađite pod sunce po vitamin D.
- Pobrinite se za dovoljno sna i odmora.
- Izbjegavajte stres.
- Ako je moguće, treba izbjegavati bliske, dulje kontakte s osobama koje su prehladene.
- Poželjno je bolesnu osobu izolirati.
- Zdrave osobe trebaju se držati udaljenosti od najmanje jednog metra od osobe koja ima simptome gripe ili prehlade.
- Bolesne odrasle osobe zarazne su za svoju okolinu 5 dana od početka simptoma, dok su djeca zarazna 7 dana od početka simptoma, odnosno cijelo vrijeme dok traju simptomi bolesti.
- Pravilno se odjenite tako da vam ne bude hladno, ali ni jako toplo da se ne biste znojili.
- Prehlada i gripa su virusne infekcije za koje nema specifičnog lijeka nego je potrebno mirovanje, uzimanje dovoljno tekućine te uzimanje sredstava za sniženje temperature i ublažavanje bolova.