5 نصائح للوقاية من حدة أعراض البرد والأنفلونزا



كثير من الأشخاص يصابون بالأنفلونزا ونزلات البرد، خاصة في الشتاء، وأحياناً ما يتبعون عادات سلبية غير صحية تساعد على كثرة الإصابة بالأنفلونزا، وفيما يلي 5 نصائح تقي من كثرة الإصابة بالأنفلونزا وحدة مضاعفاتها.

1- اغسل يديك

إذا كنت مصاباً بالأنفلونزا أو البرد، فمن الممكن أن لا تغسل يديك باستمرار ما يؤدي إلى عدم نظافتها، وتنتشر العديد من الفيروسات بهذه الطريقة، فأنت تأخذ الجراثيم من خلال يديك وتنقلها في فمك أو عينيك. والحل، اغسل يديك بالماء والصابون جيداً، فهذه وسيلة أساسية لمنع الأنفلونزا أو البرد.

2- تناول تطعيم الأنفلونزا

قد تظن أن الأنفلونزا مشكلة بسيطة، لكنها يمكن أن تكون شديدة بل وخطيرة، خاصة بالنسبة للأطفال الصغار وكبار السن والنساء الحوامل، وتناول لقاح الأنفلونزا يقي إلى حد كبير من حدة الأنفلونزا.

3- لا تتناول المضادات الحيوية

لا تتناول المضادات الحيوية فهي لن تنفعك وذلك لأن البرد والأنفلونزا يأتيان عن طريق الفيروسات، وبالتالي فإن المضادات الحيوية لن تساعد كما أن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية دون الحاجة إليها يزيد من خطر تكاثر الجراثيم الخطيرة التي هي تقاوم العقاقير.

4- استرح في المنزل

إذا كنت تعاني من الأنفلونزا أو البرد فعليك أن تجلس في البيت لتستريح، فإذا عملت مجهوداً وأنت مريض فسوف تقل قدرة جسمك على مقاومة الفيروس، كما سيستمر المرض لفترة أطول وسيحتمل انتشار الفيروس إلى أشخاص آخرين.

5- أكثر من شرب السوائل

شرب المزيد من السوائل مفيد جداً في حال إصابتك بالبرد أو الأنفلونزا فهي تخف من انسداد الجيوب الأنفية، والمشروبات الساخنة مفيدة وصحية جداً في حالات البرد.