

شستشوی دست ها اولین سد در مقابل بیماری ها

ویروس های سرما خوردگی بیشتر از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند، میکروب ها می توانند برای ساعت ها و در بعضی موارد هفته ها زنده بمانند و به افرادی که اشیای آلوده به میکروب ها را لمس می کنند منتقل شوند.

هنگامی که دانش آموز سرما خورده عطسه و یا سرفه می کند ممکن است با دست جلوی دهان و بینی خود را بگیرد.

که این عمل باعث انتشار میکروب در دست او می شود. سپس با لمس لوازم التحریر و اشیای مورد استفاده خود و دیگر همکلاسی هایش میکروب های عامل بیماری زا را منتقل می کند. بهتر است زمان عطسه و سرفه از یک دستمال کاغذی در جلوی دهان و بینی خود استفاده کنیم و آن را بلافاصله بعد از مصرف دور بیندازیم.



ویروس ها بیشتر از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن می شوند. به همین دلیل لمس و بوسیدن صورت کودکان توسط والدینشان موجب انتقال بیماری ویروسی مانند سرماخوردگی به آنان می شود. مصرف مرکبات هر چه تازه تر باشد ویتامین C بیشتری دارد. و طول مدت درمان بیماری های ویروسی به ویژه سرماخوردگی را کوتاه تر می کند.



آب میوه های مصنوعی به هیچ وجه توصیه نمی شود.



پیام های بهداشتی :

مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین های بدن می شود. بنابراین نباید از مصرف سبزیجات سبز تیره قرمز و زرد مانند اسفناج ، کاهو، هویج، گوجه فرنگی و سیر در برنامه غذایی غافل شد.



توصیه می شود هنگام سرماخوردگی از مایعات و آب میوه های طبیعی استفاده نمود تا کمک به خروج سموم از بدن نماید.

