



چند راه حل عجیب برای جلوگیری از سرما خوردگی

هر بار که شما به دکمه آسانسور، دسته تردمیل، دستگیره درها و یا غیره دست می‌زنید دستهایتان میلیونها میکروب به خود جذب می‌کنند.

سلامت نیوز: پیشگیری واقعا "بهرتر از درمان است بنا براین در اینجا چند راه حل تعجب برانگیز برای جلوگیری از سرماخوردگی ذکر می‌کنیم:

هر بار که شما به دکمه آسانسور، دسته تردمیل، دستگیره درها و یا غیره دست می‌زنید دستهایتان میلیونها میکروب به خود جذب می‌کنند. به همین دلیل است که متخصصان معتقدند شستن دستها بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به بیماریهای مختلف است. حداقل حدود ۲۰ ثانیه دستهایتان را با آب و صابون بشوئید و بین انگشتها و زیر ناخنهایتان را هرگز فراموش نکنید. اگر به آب و صابون دسترسی نداشتید از ضدعفونی کننده هایی که در ترکیبات آنها الکل وجود دارد استفاده کنید.

بیشتر معاشرت کنید:

حتما" می‌دانید که دوستی‌ها و روابط اجتماعی گسترده و درست، اثرات مضر هورمونهای استرس را کم می‌کند اما تحقیقات جدید نشان داده است که هرچه دوستان بیشتری داشته باشید سالمتر خواهید بود. پزشکان به ۸۳ دانشجوی سال اول دانشگاه یک واکسن آنفلونزا تزریق کردند و متوجه شدند که تعداد آنتی بادی‌های مبارزه با آنفلونزا در بدن افرادی که روابط اجتماعی بیشتری دارند، بیشتر از کسانی است که روابط محدودتری دارند.

مسواک‌هایتان را جداگانه نگهداری کنید:

وقتی یک از افرادی که در خانه شما زندگی می‌کنند دچار سرما خوردگی می‌شوند تقریبا جلوگیری از سرایت آن به افراد دیگری که در همان خانه زندگی می‌کنند، غیر ممکن است و احتمالا" شما هم بعد از مدتی، سرفه کردن و عطسه کردن را آغاز می‌کنید. یکی از راههایی که می‌تواند از گسترش سرماخوردگی در خانه جلوگیری کند این است که اعضای خانواده مسواک‌هایشان را جداگانه نگهداری کنند. مسواک‌های همه افراد خانواده را یکجا و در یک لیوان جمع نکنید آنها را جداگانه نگهداری کنید و طوری قرار دهید که با یکدیگر تماس نداشته باشند.

به نظافت آشپزخانه بیشتر توجه کنید:

هر روز حوله مخصوص خشک کردن ظروف را عوض کنید. هیچ وقت از حوله ای که برای خشک کردن دستانتان استفاده کرده اید برای خشک کردن ظرفها استفاده نکنید. بهتر است اجازه بدهید ظرفها با جریان هوا خشک شوند. اسکاچ و اسفنج ظرفشویی را همیشه تمیز نگه دارید و مرتبا آن را عوض کنید.

منبع: پزشکان بدون مرز