

## Οι 8 καθημερινές συνήθειες για να προλάβετε τις



Από

τις ιώσεις του χειμώνα κανείς δεν γλυτώνει, το ζήτημα είναι να μπορέσουμε να τις περάσουμε στο πόδι και να μην είμαστε κάθε εβδομάδα κρεβατωμένοι. Υπάρχουν 8 καθημερινες συνήθειες τα οποία πρέπει να ακολουθούμε για να προστατευθούμε όσο γίνεται περισσότερο:

1. Να πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα, για την απομάκρυνση των ιών και των μικροβίων.
2. Το πλύσιμο των χεριών είναι απαραίτητο μετά από: χρηματικές συναλλαγές και χειραψίες. Αυτονόητο, είναι ότι πλένουμε τα χέρια πριν και μετά την τουαλέτα.
3. Στο πλύσιμο των χεριών, δίνουμε έμφαση στις πτυχές ανάμεσα στα δάχτυλα και στα νύχια.

4.Ο καλός αερισμός του σπιτιού είναι πολύ σημαντικός, ειδικά όταν κάποιος από την οικογένεια είναι συναχωμένος. Ακόμα και όταν έχει πολύ κρύο , προσπαθείτε να αερίζετε νωρίς το πρωί για τουλάχιστον 5 λεπτά.

5.Όσο μπορείτε αποφύγετε να αγγίζετε με βρώμικα χέρια, τα μάτια, τη μύτη και το στόμα.

6.Μην καπνίζετε ή περιορίστε το κάπνισμα, γιατί το κάπνισμα συνδέεται και με πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος.

7.Η διατροφή σας να είναι πλούσια σε βιταμίνες, και χαμηλή σε κορεσμένα και trans λιπαρά τα οποία είναι στο βούτυρο, τα ζωικά λίπη, τις μαργαρίνες. Να αποφεύγετε την κατάχρηση αλκοόλ - γλυκών.

8.Μην ξεχνάτε τον αντιγριππικό εμβολιασμό, όσοι είστε άνω των 60 ετών και όσοι ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)