

4 نصائح للوقاية من الإنفلونزا خلال فصل الشتاء



الأحد 6 نوفمبر 2016 10:11 م

مع الاقتراب من دخول فصل الشتاء، أورد موقع "سي إن إن"، بعض النصائح التي يجب اتباعها للوقاية من الإنفلونزا

الحصول على لقاح الإنفلونزا:

يعطى لقاح الإنفلونزا في الفترة بين شهري أكتوبر ومايو

وقال الأستاذ أندرو بيكوز، المشارك في علم الأحياء الدقيقة وعلم المناعة في جامعة جون هوبكنز في مدينة بالتيمور الأمريكية، إن اللقاح يتطلب بين أسبوعين و4 أسابيع حتى يعطي مفعوله، ويدوم لفترة 6 أشهر، مضيماً أن ذروة الإنفلونزا تحدث في الفترة بين يناير وفبراير

الابتعاد عن المرضى المصابين بالبرد:

تنتقل العدوى تلقائياً بين الأشخاص عندما يعطس الشخص المصاب، أو يسعل، أو يتكلم، فتنتقل قطرات ماء مليئة بالفيروس من أفواه وأنوف المصابين بالبرد على مسافة تتراوح بين 6 و10 أقدام

ورغم أن الأشخاص لن يصابوا عادة بفيروس الإنفلونزا إذا ما ضغطوا على زر المصعد أو لمسوا لوحة المفاتيح للكمبيوتر، ولكن يجب العلم أن هذا الفيروس ينتقل عبر اللمس أيضاً لذا ينصح دائماً تنظيف الهواتف وأجهزة الكمبيوتر الخاصة بك

الحصول على قسط من الراحة:

الراحة دائماً تعتبر الحل الأمثل لتعزيز مناعة الجسم، وأثبتت الأبحاث أن الحصول على قسط من الراحة يمكن أن يحدث فرقاً فعلياً بين الأشخاص الذين يُصابون بالمرض وأولئك الذين لا يصابون بالمرض

وأظهرت إحدى الدراسات الصادرة عن جامعة كارنيجي ميلون، أن الأشخاص الذين يحصلون على 8 ساعات من النوم أو أكثر، هم أقل عرض للإصابة بالبرد مقارنة بالأشخاص الذين ينامون لفترة تقل عن 7 ساعات

تناول الطعام لتعزيز مناعتك:

يحدث الطعام الذي تتناوله فرقاً كبيراً في كيفية محاربة الجسم للجراثيم والبرد والإنفلونزا، لذا حاول خفض معدل تناولك للمأكولات الدهنية، وتناول المزيد من الأطعمة التي تزيد من الاستجابة المناعية في الجسم مثل الفاكهة والخضار