

Grip Aşısını Yaptırınız

GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞINDAN KORUNMA YOLLARI

Virüs, öksürük ve hapşırma ile yayılan damlacıklarla, ayrıca öpüşme ve tokalaşma gibi temaslar yoluyla da bulaşır. Bu nedenle hasta kişilere temas etmekten ve onlarla ortak eşya (havlu gibi) kullanmaktan, **tokalaşmak ve öpüşmekten sakınılmalıdır**. Hasta olan kişi çevresindekilere hastalığı bulaştırmamak için eşyalarını ayırmalı, çok zorunlu olmadıkça dışarıya çıkmamalıdır. İşiniz gereği tokalaşmak zorundaysanız ilk fırsatta ellerinizi yıkayın. **Hasta kişi evde ve dışarıda çevresinde insan var ise maske kullanılmalıdır**. Sık el yıkama alışkanlığı temas yoluyla bulaşan virüslere karşı en iyi korunma yöntemidir. Hapşırırken ağızınızı elinizle kapatırsanız dokunduğunuz eşyalarda virüsler saatlerce hatta günlerce canlı kalabilir. **Tek seferlik kağıt mendil kullanıp daha sonra çöpe atılması gerekir**. Hapşırma sırasında elinize değil, kağıt mendile hapşurunuz. Gripli olan birinin telefon, klavye veya mutfak eşyalarına dokunması grip virüsünün yayılması için yeterlidir. Bu mikroplar saatlerce, hatta bazı durumlarda haftalarca, başkası bu eşyalara dokununcaya kadar bu tür zeminlerde yaşayabilirler. Bu yüzden **ellerinizi sıkça yıkayın**.

Günde en az 8 bardak su için. Özellikle hastalandığınızda ılık su, zencefil, bal, limon, tarçın, adaçayı, ıhlamur, ekinezya çayı gibi içecekleri tercih edin. Süt ve sütlü içecekler vücut salgılarında koyulaşmaya neden olacağı için soğuk algınlığı veya grip durumunda içmeyin. Bol vitamin alın. Vitaminleri ilaç olarak almak yerine koyu yeşil, kırmızı ve sarı renkteki meyve ve sebzeler tüketerek sağlayın. **Özellikle turunçgiller, domates, kivi, brokoli, maydanoz gibi C vitamini kaynaklarını sofranızdan eksik etmeyin**. Her gün bir kase kaymağı alınmış yoğurt tüketin. Yoğurt yemenin soğuk algınlığını yüzde 25 oranında azalttığı bazı çalışmalarda gösterilmiştir. **Sıcak değil, ılık gıdalar tüketiniz**.

Sigara ve alkol kullanıyorsanız bırakın. Bilimsel araştırmalar sigara kullananların daha sık soğuk algınlığına ve gribe yakalandıklarını göstermektedir.

Egzersiz, vücut ısısını artırarak terlemeyle birlikte vücut sıvılarınızı tazeler ve toksinlerinizi atmanızı sağlar. **Düzenli egzersiz** yapanlarda soğuk algınlığı ve grip daha az görülür.

Eylül-Kasım ayları içerisinde grip aşınızı yaptırın.

