

# KAIP APSISAUGOTI NUO PERŠALIMO LIGŲ ?

Permainingi orai, vėjas ir drėgmė lemia didėjančią peršalimo ligomis sergančių asmenų skaičių.

Padidėjo žmonių skaičius, kurie kosėja, čiaudo, kitiems pakyla temperatūra, skauda galvą. Tai peršalimo ligoms būdingi simptomai.

Geriausias būdas apsisaugoti nuo gripo ir jo komplikacijų yra skiepai.

Tačiau šiuo metų laiku galima užsikrėsti ir kitais virusais, sukeliančiais kvėpavimo takų ligas, kurias lydi daugiau ar mažiau į gripą panašūs simptomai. Nuo šių ligų patariama saugotis ir kitais būdais, pasirenkant paprastas, tačiau gana efektyvias priemones.

## **Imuniteto stiprinimas.**

Daugelis virusų ir bakterijų, sukeliančių įvairias peršalimo ligas, gyvena žmogaus organizme, dažniausiai nosiaryklėje ir ryklėje. Tačiau nuolatos nesergame, nes mūsų imuninė sistema riboja bakterijų ir virusų dauginimąsi. Žiemą ji susilpnėja, tad sergama dažniau. Kad taip neatsitiktų, reikia stiprinti imunitetą kasmet skiepijantis arba pastoviai vartojant įvairias imunitetą stiprinančias priemones: česnaką, ežiuolę, imbiero preparatus, vitaminą C, medų.

Be to reikėtų valgyti daugiau vaisių, daržovių, kitų vitaminų turinčių produktų, gerti šiltas žolelių arbatas. Geriausiai, jeigu imunitetą stiprinsime nuolatos.

## **Organizmo grūdinimas.**

Išvengti peršalimo ligų padeda organizmo grūdinimas. Naudinga kasdien pasivaikščioti gryname ore. Patariama daugiau judėti ar reguliariai užsiimti aktyvia fizine veikla. Tačiau organizmas turi būti grūdinamas nuolatos ir įvairiais būdais. Jeigu grūdinimu susirūpinsite tik atšalus orams, atsparumo nebesusistiprinsite, nebent išlaikysite jau suformuotą.

## **Atsparumą ligoms mažinančių situacijų išvengimas.**

Labai svarbu neperšalti, vengti didelių oro temperatūros skirtumų ir skersvėjų, ypač, jei esate sušilę.

## **Geras patalpų mikroklimatas.**

Patalpose turėtų būti ne per šalta ir ne per šilta – tinkamas mikroklimatas taip pat gali padėti išvengti peršalimo. Optimaliausia kambario temperatūra, kurioje yra ikimokyklinio amžiaus vaikų, turėtų būti 20–22°C, vyresniems vaikams ir suaugusiems, pakanka - 18–19°C. Patalpų oro drėgnis turėtų būti 40–60 %. Negalima pamiršti natūralaus patalpų vėdinimo, net ir šaltuoju metų laiku. Vėdinti rekomenduojama sudarant skersvėjų, t.y. atidarius langus nors 10 min. Dažnas vėdinimas ir patalpų bei kitų paviršių valymas drėgnu būdu, užkerta kelią patalpose esančių virusų plitimui.

## **Tinkama apranga.**

Drabužiai, liečiantys kūną, turėtų būti iš natūralaus pluošto, nes tik tokie geriausiai padeda išsaugoti šilumą. Reikėtų dėvėti sezonui tinkamus rūbus, bei apavą. Geriausiai tiktų drėgmei nepralaidi avalynė. Jei vis dėlto sušlapote kojas, būtina kuo greičiau pasikeisti avalynę. Šaltu oru, net ir trumpam išbėgant į lauką, reikėtų apsivilkti šiltais drabužiais ir apsiauti tinkama avalyne.

## **Asmens higiena.**

Geriausia priemonė, norint išvengti ligų, plintančių oru, yra rankų plovimas. Virusus gali platinti sergantys arba užsikrėtę, bet dar nesusirgę asmenys.

**Todėl patariama vengti čiaudinčių ar kosėjančių asmenų, kurie gali užkrėsti jau turimu virusu. Kosint ar čiaudint burną ar nosį būtina prisidengti, o saugus atstumas nuo sergančiojo yra apie 1 m.**