

Őszi-téli betegségek

Ősszel és télen gyakoribbá válnak a légúti betegségek. Többet tartózkodunk zárt térben, így könnyebben terjednek a kórokozók. Ráadásul hidegebb a levegő, kevesebb friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, ezért a szervezetünk kevésbé tud védekezni a betegségek ellen.

Mit tehet, hogy megelőzze ezeket a betegségeket?



Gyakran mosson kezét meleg szappanos vízzel.
Ha nincs lehetősége kezét mosni,
használjon kézfertőtlenítőt.



Ha tünetei vannak, kerülje a
kézfogást, más emberek érintését.



Ha tünetei
vannak, használjon
szájmaszkot.



Szellőztessen
gyakran.



Szedjen D-vitamint
novembertől márciusig.

Minden évben kérjen influenza elleni védőoltást. Különösen a 60 év felettiek, a krónikus betegségben szenvedők, a várandósok és a betegekkel vagy közösségben dolgozók számára fontos, hogy oltással védekezzenek az influenza ellen.

Amikor elkapunk egy betegséget, az immunrendszerünk azon dolgozik, hogy mihamarabb meggyógyuljunk.

Az immunrendszerét ebben az időszakban a következőkkel támogathatja:

- Öltözködjön melegen.
- Egyen minél több friss zöldséget, gyümölcsöt.
- Igyon sok folyadékot (lehetőleg vizet, teát, levest).
- Mozogjon rendszeresen.
- Aludjon eleget.



Gyakori légúti betegségek

Sok vírus okoz hasonló tüneteket. Általában nincs jelentősége annak, hogy melyik fajta vírus betegített meg bennünket, mert ugyanaz a teendő mindegyik esetben. Lényeg, hogy legyünk türelmesek. Néhány nap alatt meggyógyulunk.

A légúti betegség tüneteit az alábbiakkal kezelje:

- sok pihenés
- bőséges folyadékfogyasztás
- orrdugulás esetén orröblítés
- sós vizes orrspray használata
- torokfájás esetén sós vizes öblögetés vagy torokcukorka.



NEM hatékony kezelési módszer:
az antibiotikum, allergia elleni gyógyszerek, C-vitamin, echinacea.

Hányással, hasmenéssel járó betegség

Többnyire vírusok okozzák a hányásos-hasmenéses betegségeket. Ezek terjedhetnek: **élelmiszerrel, vízzel, a fertőzött személy hányásával, ürülékével, mosatlan kéz és szennyezett felületek érintésével.**

Mit tehet, hogy elkerülje?

- Mossa meg alaposan az élelmiszereket.
- Süsse át/főzze meg alaposan az ételeket.
- Gyakran és alaposan mosson kezet.
- Mossa ki magas hőfokon a beteg által megérintett ágyneműket, ruhákat, törölközőket.
- Fertőtlenítse a beteg által megérintett felületeket.



A hányásos-hasmenéses betegség tüneteit az alábbiakkal kezelje:

- Próbáljon minél többet aludni, pihenni.
- Igyon sok folyadékot, de csak kis adagokban.

Ilyen betegségben a kisgyermekek és az idősebbek könnyebben kiszáradnak, ezért rájuk ajánlott fokozottan odafigyelni!

Kiszáradás esetén egy-két napig infúziós kezelés szükséges, de erről orvos dönt. A gyümölcslevek magas cukortartalmuk miatt fokozhatják a hasmenést, ezért ilyenkor hígítva fogyasztandók.

Hányás vagy hasmenés elleni gyógyszereket csak orvos javaslatára szabad alkalmazni!

Bármilyen probléma esetén forduljon bizalommal
a **Máltai Egészségpont** munkatársaihoz!



Név:

Telefonszám: