

4+1 dolog

ami segíthet
elkerülni az influenzát

1.

Kerüljük
a zsúfolt helyeket!



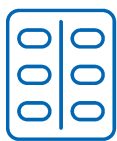
2.

Mossunk
gyakran kezet!

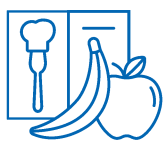


3.

Táplálkozzunk
egyeszségesen!



figyeljünk
a C- és
a D-vitamin
bevitelére,
utóbbinál
pótlásra is
szükség lehet



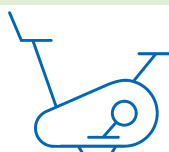
minden nap
fogyasszunk
friss
zöldségeket,
gyümölcsöket



igyunk sok
folyadékot
(legalább
napi
1,5-2
liternyit)

4.

Erősítsük meg
az immu-
rendszerünket!



sportoljunk,
mozogjunk
rendszer-
esen – napi
fél óra is
sokat jelent



ügyeljünk
a pihentető
alvásra
(napi
7-9 óra)



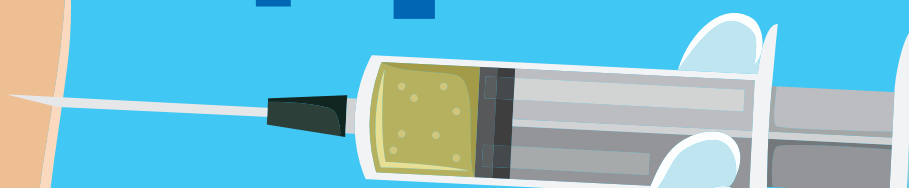
legyünk
sokat
a szabad-
ban,
és szellőz-
tessünk
gyakran



csök-
kentsük
a tartós
stressz
hatásait

+1

A védőoltás
a leghatékonyabb
módszer



Mivel az influenzavírus folyamatosan változik, minden szezonban ajánlott. A védettség kialakulásához legalább két hétre van szükség.