

SFATURI utile pentru prevenirea transmiterii GRIPEI AH1N1

Din grija pentru semenii nostrii avem nevoie sa stim cate ceva despre cum evitam transmiterea virusului H1N1, caci nimeni nu ne poate garanta faptul nu-l ca il putem contacta. Inainte sa ne ofere altcineva (Sistemul sanitar) sprijin, putem sa facem cateva lucruri pentru noi.

Practic este aproape imposibil sa nu intram în contact cu virusul H1N1 în ciuda tuturor precautiilor.

Singurele porti de intrare ale virusilor sunt narile si gura / gâtul. Într-o epidemie globala ca cea cu care ne confruntam acum.

Specialistii spun ca **nu este o problema foarte mare** sa contactam virusul H1N1, ci faptul ca **transmitem** "din gura-n gura" virusul.

Prin urmare iata cativa pasi utili care se pot face usor de catre oricine, chiar daca in comunicatele oficiale nu sunt specific subliniati.

Fie ca prezentati sau nu vre-un simptom al infectiei cu virusul H1N1, pentru a evita raspandirea sau agravarea simptomelor si dezvoltarea unor infectii secundare, puteti face urmatoarele, concentrandu-va atentia pe resursele " din dotare" care sunt simple si eficiente in cele mai multe cazuri:

1. Spalati-va fregvent mainile cu sapun.
2. Evitati pe cat posibil sa va puneti mainile pe fata –voua sau altora. (Rezistati tendintei de-a atinge copii pe obraz -voi sau altii!!).
3. Faceti gargara de doua ori pe zi cu apa calduta sarata (folositi apa de gura sau apa de mare de la farmacie- in cazul cand nu puteti doza cantitatea de sare-pentru ca daca doza de sare este prea mare fata de nivelul tolerat de Dv, poate provoca varsaturi) Cautati sa fie o sare curata. Virusul H1N1 dureaza 2-3 zile dupa infectarea initiala în gât sau in cavitatea nazala pana sa se manifeste.

Este de apreciat aceasta metoda de prevenire simpla, ieftina si puternica care echivaleaza cu terapia cu medicamentul Tamiflu, care are același rol si cu care este tratata o persoana infectata cu virusul H1N1.

4. Curatati-va narile cel puțin o data pe zi cu apa calduta sarata. (sau ser fiziologic incalzit la jet de apa calda). Suflarea si curatarea nasului o data pe zi si curatarea ambelor nari cu betisoare din bumbac înmuiate în apa calduta sarata este foarte eficienta în scaderea numarului populatiei cu infectie virala de orice tip.
5. Cresteti-va imunitatea mancand alimente bogate în Vitamina C (fructe, citrice de preferat lamaie). Daca doriti sa luati comprimate de Vitamina C sub forma de supliment luati si 15 mg Zinc maxim pe zi, pentru a accelera absorbtia acesteia.
6. Beti cât mai multe lichide calde, la 35-37 grade C. Acestea spala virusii din gât transportandu-i in stomac acolo unde nu se pot dezvolta, pentru ca nu supravietuiesc mediului din stomac..
7. Verificati-va nivelul imunitatii generale printr-o testare neinvaziva cu ESG vezi informatii pe <http://www.diperia.ro> sau www.diperiavitamed.ro
8. Cereti si sfatul medicului vostru pentru orice doriti sa faceti pentru preventie.

Succes si ramaneti conectati cu noi!!!