

Kako izbeći kijavicu i prehladu?



Svaka promena godišnjih doba sa sobom nosi i zdravstvene poteškoće onima koji su osetljivije prirode. Zato je potrebno znati kako da se izbegnu ove negativne posledice promene vremena.

Kada nastupi jesen, ali i kako odmiče i približava se zimi – kijavica je gotovo nezaobilazna. Međutim, postoje načini da se sačuvate i zaobiđete kijanje ove sezone!

Ukoliko želite da izbegnete prehladu i kijavicu kada dođe hladnije doba godine, **potrebno je samo da se pridržavate ovih saveta:**

- izbegavajte kontakt sa obolelim osobama
- pojačajte unos vitamina C
- oblačite se slojevito
- obratite pažnju na ishranu
- ne zamarajte se previše
- izbegavajte stresne situacije
- nemojte previše zagrevati prostoriju u kojoj najduže boravite tokom dana
- provetravajte prostor u kom ste najčešće



Ukoliko ste ipak zakačili kijavicu i prehladili se, **najbolje je da ostanete kod kuće dan, dva** kako je ne biste proširili na ljude u vašoj okolini, a i kako biste se najefikasnije i najbrže rešili iste.

Pročitaj više <http://osnovneskole.edukacija.rs/roditelji/zdravlje/kako-izbeci-kjavicu-i-prehladu>