



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

7 nguyên tắc phòng ngừa BỆNH VIÊM HÔ HẤP CẤP



1 Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh về đường hô hấp

Giữ khoảng cách an toàn với những người bị cảm lạnh, cúm hoặc ho.



2 Rửa tay thường xuyên

Rửa tay bằng xà phòng đúng cách để loại bỏ vi khuẩn và virus trên da. Bên cạnh đó, bạn cũng cần hướng dẫn trẻ em rửa tay theo các bước đúng cách để phòng bệnh.



3 Vệ sinh nhà cửa

Khi một thành viên trong gia đình bị bệnh về đường hô hấp, bạn hãy thường xuyên lau chùi nhà cửa, nhà bếp và phòng tắm bằng chất khử trùng.



4 Uống đủ nước

Uống đủ nước mỗi ngày để giữ cho cơ thể đủ nước, đảm bảo cho quá trình trao đổi chất hoạt động hiệu quả, tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh trong đó có các bệnh về đường hô hấp.



5 Giảm căng thẳng

Để giảm bớt căng thẳng, bạn có thể tập thể dục thường xuyên, ngồi thiền, hít thở sâu hoặc thử các kỹ thuật thư giãn cơ bắp như đấm bóp, massage...



6 Ngủ đủ giấc mỗi ngày

Cố gắng ngủ từ 7-9 tiếng mỗi ngày để giữ cơ thể khỏe mạnh. Giấc ngủ có vai trò rất lớn đối với hệ thống miễn dịch của cơ thể.

7 Tăng cường miễn dịch

Bạn có thể cân nhắc bổ sung kẽm, vitamin C và men vi sinh trong mùa lạnh để ngăn ngừa bệnh tật. Đây là những vi chất cần thiết đối với hệ miễn dịch để giúp cơ thể phòng chống bệnh tật.

