



## 12 tips for å unngå influensa

Høsten er her, hvilket betyr influensatid. Her er 14 tips for hvordan du kan unngå å bli smittet.

### 1. Vask hendene – ofte

Håndvask er en effektiv måte å forhindre smitte på. Man vasker gjerne hendene etter å ha håndhilst på andre eller de har vært på steder der mange mennesker ferdes som butikker, kontorer og offentlig kommunikasjon. Bakterier og virus overføres ofte via gjenstander som flere berører deriblant dørhåndtak, handlevogner, tastaturer og lignende.

### 2. Hold fingrene av fatet

Man gjør det gjerne ubevisst, men prøv å holde fingrene unna nese og øyne, da dette er de vanligste inngangene for bakterier.

### 3. Sov godt

Søvn sies å være den beste medisinen. Passer En uthvilt kropp har bedre immunforsvar. Ekspertene anbefaler mellom syv og ni timer per natt.

### 4. Vaksiner deg

Pass på å gjøre det i god tid. Det hjelper ikke med vaksine hvis du allerede er smittet.

### 5. Spis sunt

Sørg for å få i deg tilstrekkelig med frukt og grønnsaker.

### 6. Tren

Det er mange gode grunner for å trene regelmessig. Én av dem er at det styrker immunforsvaret. Videre så sover man gjerne bedre dersom man trener, noe som også er med på å forebygge influensa.

### 7. Hold deg unna

Hold avstand til mennesker som hoster og nyser. Dette gjelder ikke bare fremmede og arbeidskolleger, men også partner, venner og familie.

### 8. Bruk Antibac eller tilsvarende

Man har gjerne med seg en flaske med et desinfiserende middel når man er ute og reiser. Innfør denne vanen også i Norge. Da kan du enkelt vaske og desinfisere hendene i en travel hverdag. Sørg for at såpen eller serviettene inneholder alkohol, da dette er mest effektivt.

### 9. Stump røyken

Røyking svekker både lungene og immunforsvaret.

### 10. Ikke bit negler

Mange mennesker biter negler. Husk at under dem så skjuler det seg et flust med bakterier. Biter du negler havner mikrobene fort i munnen din. Det kan også være lurt å klippe neglene jevnlig. Da er det lettere å holde dem rene.

### 11. Kos deg

Forskning viser at lykke sannsynligvis styrker immunforsvaret. Sex, positiv tenkning, lek med dyr og andre ting som får deg til å smile, kan derved kanskje forebygge infeksjoner.

### 12. Nys i albukroken

Når vi er små lærer vi å holde hendene for munnen når vi hoster. Dette er en uehdlig vane, ettersom vi bruker hendene til alt mulig annet etterpå, blant annet til å hilse på andre mennesker. Host heller inn i albukroken.

### Allerede smittet?

Noen ganger nytter det ikke hvor forsiktig man er. Her er noen råd om hva du bør gjøre hvis du allerede er syk:

- Ha alenetid: bruk tiden på å pleie deg selv. Jobbing og sosialisering får vente, slik at du ikke smitter andre.
- Følg med på symptomene: dersom det går fra litt snufsing til feber og vesentlig nedsatt allmenntilstand, bør du kontakte lege.
- Drikk masse: det er lett å bli uttørret når man er syk, særlig hvis man har feber eller kaster opp. Sørg for å få i deg nok væske.

Kilde: Health.com 2009