



SFATURI PENTRU GRIPA AH1N1

Singurele porti de intrare ale virusilor sunt nările și gura / gâtul. Într-o epidemie globală de această natură, este aproape imposibil să nu intrăm în contact cu virusul H1N1 în ciuda tuturor precauțiilor. Contactul cu virusul H1N1 nu este o problemă atât de mare pe cât este proliferarea.

Chiar dacă sunteți încă sănătoși și nu prezentați niciun simptom al infecției cu virusul H1N1, pentru a evita proliferarea, agravarea simptoamelor și dezvoltarea unor infecții secundare, câțiva pași foarte simpli, pași nu pe deplin subliniați în majoritatea comunicatelor oficiale, pot fi practicați (în loc să ne concentrăm pe modul de stocare a medicamentelor antivirale):

- **Spălarea frecventă a mâinilor.**
- Abordarea "**Jos mâinile de pe față**". Rezistați tuturor tentațiilor de a vă atinge orice parte a feței (cu excepția cazului în care vreți să mâncați, să vă spălați sau să vă palmuiți).
- **Faceti gargară de două ori pe zi cu apă caldă sărată** (folosiți apa de gură Listerine dacă nu aveți încredere în sare). Virusul H1N1 durează 2-3 zile după infectarea inițială în gât / cavitatea nazală până să prolifereze și să manifeste simptomele caracteristice. Simpla gargară previne proliferarea. Într-un fel, gargara cu apă sărată are același efect pe o persoană sănătoasă pe care medicamentul Tamiflu îl are pe o persoană infectată. Nu subapreciați această metodă de prevenire simplă, ieftină și puternică.
- În mod similar punctului nr. 3, **curățați-vă nările cel puțin o dată pe zi cu apă caldă sărată**. Nu toată lumea poate fi pricepută la Jala Neti sau Sutra Neti (poziții Yoga pentru a curăța cavitațiile nazale), dar suflarea puternică a nasului o dată pe zi și curățarea ambelor nări cu bețișoare din bumbac înmuiate în apă caldă sărată este foarte eficientă în scăderea numărului populației cu infecție virală.
- **Sporiți-vă imunitatea naturală cu alimente bogate în Vitamina C** (fructe citrice). Dacă trebuie să luați tablete de Vitamina C sub formă de supliment, asigurați-vă ca acestea conțin și Zinc pentru a accelera absorbția.
- **Beți cât mai multe lichide calde**. Acestea spală virușii de proliferare din gât înspre stomac acolo unde nu pot supraviețui, prolifera sau produce niciun rău.