

### **Opsi Judul:**

- 1. Tips Menghindari Pilek dan Flu Paling Mudah dan Efektif**
- 2. Tips Menghindari Pilek dan Flu Mudah dan Murah**
- 3. Ikuti Tips Menghindari Pilek dan Flu Berikut Saat Musim Tak Menentu**

Memasuki musim hujan, terkadang membuat tubuh kita rentan terhadap sakit, terutama pilek dan flu. Tak hanya karena cuaca yang dingin saja, penyakit ini pun dapat hinggap di tubuh kita karena adanya kuman-kuman nakal di sekitar.

Sebenarnya banyak cara yang dapat Anda lakukan untuk menghindari penyakit ini. Berikut ini beberapa tips untuk menghindari pilek dan flu yang kerap mengganggu keseharian kita:

### **Suntik anti-flu**

Lakukanlah suntik anti-flu setiap tahun, karena ini adalah cara utama yang paling jitu untuk mencegah flu. Sebab ini adalah cara paling instan untuk menjaga daya tahan tubuh Anda terhadap penyakit pilek dan flu. Kebanyakan vaksin anti-flu memberikan perlindungan sedang hingga tinggi terhadap influenza.

### **Jangan lupa untuk sering mencuci tangan!**

Meski nampak sederhana, namun kenyataannya masih banyak orang yang sering lupa atau bahkan malas untuk mencuci tangan. Apapun pekerjaan dan kegiatan Anda, jika itu berhubungan dengan orang banyak, ada baiknya jika Anda rajin untuk mencuci tangan.

Kandungan air dan sabun ini dapat menyingkirkan virus dari kulit Anda. Mencuci tangan dengan sabun minimal 20 detik adalah cara paling sederhana untuk menghindari tertular penyakit pilek dan flu dari orang lain.

### **Gunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol atau *hand sanitizer***

Jika menurut Anda mencuci tangan adalah hal yang merepotkan, apalagi jika tidak menemukan air ataupun sabun disekitar, maka gunakanlah *hand sanitizer*! Selalu ada cara untuk menjaga tangan Anda tetap bersih dan terhindar dari kuman-kuman nakal. Kandungan alkohol yang ada di dalamnya dapat membunuh kuman-kuman yang menyebabkan penyakit.

### **Hindari berjabat tangan dengan orang yang sedang sakit**

Bukan bermaksud untuk berbuat sombong pada orang lain, menjaga kesehatan diri sendiri juga penting disamping menjaga sosialisasi dengan sekitar. Para dokter pun berpesan bahwa kuman-kuman yang menyebabkan berbagai macam penyakit dapat

dengan mudah berpindah melalui jabatan tangan. Hal ini bisa menjadi salah satu tips menghindari pilek dan flu yang perlu Anda ingat jika bertemu orang lain.

### **Jagalah kebersihan di sekitar Anda**

Menjaga kebersihan di sekitar Anda tentunya menjadi hal yang wajib dilakukan agar terhindar dari segala penyakit, termasuk pilek dan flu. Bahkan ini menjadi hal yang biasanya dilakukan para pekerja paramedis untuk menghindari diri mereka tertular penyakit dari pasiennya.

Membersihkan ruang kerja dengan alat pembunuh kuman, berganti pakaian begitu sampai di rumah dan langsung membersihkan diri menjadi hal yang wajib dilakukan. Tentunya untuk menghindari tertularnya penyakit dari luar.

### **Menjalani gaya hidup sehat.**

Tips menghindari pilek dan flu yang paling penting adalah dengan menjalani gaya hidup sehat. Usaha Anda untuk menghindari berbagai macam penyakit hanya akan bertahan sementara saja jika pola hidup Anda kurang sehat. Istirahatlah yang cukup, dapatkan asupan nutrisi yang baik, jangan merokok, serta menjaga daya tahan tubuh.

Itulah 6 tips menghindari pilek dan flu yang bisa Anda lakukan. Jika hal-hal tersebut sudah biasa dijalankan, maka Anda akan terhindar dari segala macam virus di sekitar.