

Opsi Judul:

- 1. Cara Mencegah Pilek dan Flu pada Keluarga**
- 2. Tips Mencegah Pilek dan Flu di Musim Penghujan**
- 3. Mencegah Pilek dan Flu yang Efektif**

Anak-anak memang seperti magnet kuman yang bisa menarik infeksi ke manapun mereka pergi. Bagi beberapa orang musim hujan dan flu seperti satu paket yang tak bisa dipisahkan. Meski begitu, dengan melakukan beberapa pencegahan, keluarga Anda bisa terbebas dari masalah batuk dan flu. Simak langkah-langkah mencegah batuk dan flu untuk seluruh anggota keluarga berikut ini!

Terapkan teknik mencuci tangan secara benar

Agar bisa terbebas dari kuman, Anda perlu menerapkan teknik mencuci tangan secara benar. Dengan membilasnya terlalu cepat, hal ini tak akan membunuh kuman secara maksimal. Luangkan waktu lebih lama dengan memberikan perhatian lebih pada punggung tangan, sela-sela di antara jari, serta kulit di bawah kuku Anda. Selain itu, jangan lupa untuk memakai sabun agar tangan benar-benar bebas dari kuman.

Istirahatlah lebih awal

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang istirahat cenderung lebih gampang terserang penyakit flu. Semakin sedikit waktu tidur yang Anda peroleh, semakin besar peluang Anda. Bagi orang dewasa, waktu tidur ideal adalah setidaknya 7 jam setiap malam. sementara untuk anak-anak usia sekolah membutuhkan waktu lebih lama, yakni 10 jam atau lebih.

Dapatkan vaksin flu

Salah satu pencegahan lain agar terhindar dari penyakit ini di saat musim hujan mulai mendera adalah mendapatkan vaksin flu. Semua anggota keluarga Anda yang berumur lebih dari enam bulan wajib mendapatkan vaksin ini setiap tahun. Sedangkan untuk bayi, mereka terlalu muda untuk memperoleh vaksin. Namun, bisa jadi masalah besar bila bayi Anda terkena flu. Untuk itulah, penting bagi pengasuhnya agar menerima vaksinasi secara berkala.

Konsumsi makanan seimbang dan sehat

Mengonsumsi makanan sehat dengan buah dan sayur-sayuran segar bisa mencegah pilek dan flu. Sebab makanan sehat bisa membuat kekebalan tubuh setiap anggota keluarga tetap terjaga. Untuk menghindari agar tidak terserang virus pilek dan flu, carilah makanan yang kaya akan kandungan vitamin A, C, E serta protein.

Apakah konsumsi suplemen membantu?

Ada beberapa produk suplemen yang mengklaim bahwa mereka dapat membantu meningkatkan pertahanan tubuh dengan mengkonsumsinya dalam dosis yang besar.

Namun, penelitian menunjukkan bahwa hal tersebut tak akan menghentikan Anda terserang virus pilek. Sebaliknya, diet sehat merupakan solusi terbaik yang bisa Anda andalkan untuk menjaga imun tubuh.

Hilangkan kebiasaan buruk

Memegang hidung, menggigit kuku, ataupun menggosok mata adalah kebiasaan buruk yang harus dihilangkan untuk mencegah pilek dan flu. Pasalnya, tindakan tersebut akan memudahkan kuman untuk masuk ke tubuh Anda. Jangan lupa, ingatkan pula anak-anak untuk menjaga tangan mereka agar tidak sembarangan memegang hidung, mulut dan mata.

Mendisinfeksi kuman di dalam rumah

Menjaga seluruh rumah agar tetap steril memang hal yang tidak mungkin. Walau begitu, Anda bisa melakukan langkah disinfeksi pada area yang mudah tersentuh tangan. Misalnya membersihkan gagang pintu, remot TV, lantai rumah, keyboard komputer, dll.

Jangan sembarangan berbagi

Tentu saja berbagi merupakan perbuatan yang baik. Walau begitu, Anda tak boleh sembarangan dalam berbagi barang-barang pribadi Anda. Ingatkan selalu kepada anak-anak untuk tidak meminjamkan ponsel, lip gloss ataupun sedotan. Pasalnya, barang-barang tersebut tak bisa didesinfeksi dan bisa menjadi cara penularan virus.