**NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG-PHÒNG CHỐNG VIRUS CÚM**

* Súc mũi, miệng thường xuyên (ít nhất 3-4 lần/ngày) với nước muối biển 1%. Cách pha: 1 muỗng café muối biển trong ½ lít nước khuấy đều cho tan và lọc bỏ cặn. Cho vào chai để dùng dần. Nhớ khò sâu xuống phần cổ họng nhé. Nếu có được dầu dừa hay dầu mè thì cho 5mL vào miệng và nhai thật chậm 10-15’ sau đó nhổ bỏ. Mỗi ngày có thể làm 2-3 lần ít nhất.
* Uống nước ấm (không uống nước đá hay lạnh) thường xuyên từng ngụm ít một đều đặn mỗi 10-15’. Không uống 1 lúc quá nhiều. Nếu được (hay khi đã bị nhiễm) thì nên vắt ½ trái chanh vào nhé. Mỗi ngày có thể dùng 1-2 trái chanh để thêm Vitamin C, tăng cường sức đề kháng và giúp máu lưu chuyển tốt hơn.
* Lấy vỏ chanh ở trên xát lát mỏng, thêm 3-4 lát gừng tươi hay 1-2 tép sả tươi xát lát đập dập và cho vào bình cách nhiệt, đổ khoảng 400mL nước thật sôi vào bình, đậy nắp lại hãm 20-30’ rồi sau đó lấy ra 50mL mỗi lần uống từng ngụm.
* Lấy giấy ăn hay giấy lau mặt mềm cuộn tròn nhét vào ruột ống hút hay vỏ viết bi, rồi nhỏ vài giọt dầu xanh, dầu tràm, tinh dầu sả, v.v.v và hít đều đặn cho thông mũi và dễ thở (như ống hít mũi).
* Nên ăn thức ăn dễ tiêu như cháo, súp, rau xanh, trái cây sạch. Có thể thêm trứng gà (nếu suy dinh dưỡng). Hạn chế không dùng thức ăn có nguồn gốc động vật và sữa bò. Khi nấu có thể thêm tỏi, hành lá, hành củ và chút tiêu ngay trước khi ăn.
* Nên vận động tập thể dục, đi lại thường xuyên cho ra mồ hôi nhiều. Có thể xông hơi, hay dùng máy sấy tóc hơ nóng 2 lòng bàn chân, tay, cột sống từ dưới lên gáy, phía trước xương ức. Nước xông là bất cứ lá cây, vỏ trái có tinh dầu như cam, chanh, bưởi, sả, ngủ trảo, tía tô, v.v.v Càng ra nhiều mồ hôi càng nhanh hạ sốt và đào thải độc tố của virus ra ngoài.
* Với người bị sốt cao, nên cho uống nước chanh + đường Vàng ngày 2-3 lần, có thể thêm Vitamin C liều 1000mg, Vitamin E 400-600 IU. Nếu sốt nhẹ thì dùng khăn mát lau mặt, cổ gáy, đắp trán thường xuyên. Nếu sốt cao 39-40oC thì dùng khăn lạnh (nước đá) lau và chườm mát như trên. Chỉ nên uống thuốc hạ sốt khi trên 40oC hay không giảm nhiệt độ với các phương pháp trên. Hạn chế dùng thuốc hạ sốt thì hệ miễn dịch của mình mới làm việc xuất sắc bảo vệ mình lâu dài nhé.
* Ngay cả khi bị sốt cao, cảm thấy lạnh run bần bật, tay chân mỏi nhừ không nhấc lên được cũng phải cố gắng hết sức hít thở bụng sâu, chậm. Hít vào phình bụng ra, thở ra dài và ép bụng vào thật sát. Tập phơi nắng sáng (9-10am) 30-40’, tập thể dục và hít thở không khí trong lành nhiều lần nhé.
* Úp lòng bàn tay hình vum lên và vỗ mạnh vào nhau hay vỗ vào gáy, lưng từ trên vai xuống mông khi bị sốt cao hay đau nhức mình, khó thở.
* Ý chí vững mạnh, kiên trì, quyết tâm sẽ giúp tăng cường sức đề kháng tự nhiên, không những vượt qua dịch bệnh này mà còn có thể vượt qua các loại dịch bệnh khác nữa. Tham khảo thêm các bài tập luyện và cách sống đúng trên youtube: tâm thành sakya nhé.
* Ngồi bình yên hay Nằm thư giãn theo dõi hơi thở. **Giữ tinh thần ổn định, tích cực, tự tin là quan trọng nhất**. Chỉ gọi bác sỹ hay 115 khi cảm thấy thật khó thở hay sốt cao trên 41oC mà không giảm dù đã uống thuốc vài lần.  
  **TỰ TIN, VỮNG TIN, CHIẾN THẮNG CHÍNH MÌNH, VƯỢT KHÓ KHĂN MỘT CHÚT THÔI.** Chúc bà con luôn vững tin SỐNG KHỎE-AN LẠC-HẠNH PHÚC vượt qua đại dịch và mọi khó khăn.
* ***DƯỚI ĐÂY LÀ SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA ĐỘI NHÓM NHÀ TỈNH GIÁC***: GỒM CÁC BS, DS, NGƯỜI TƯ VẤN & NHỮNG F-0 ĐÃ TỰ VƯỢT QUA VÀ GIÚP NHỮNG NGƯỜI KHÁC VƯỢT QUA DỊCH BỆNH TẠI NHÀ.
* BS. Trần thị Tâm 0939225920
* BS. Phương Lan 0936353798
* BS. Lê Thu Hà 0913546468
* ThS. Vân Dung 0913828050
* DS. Hà Ngọc Dung 0903355272
* DS. Nguyễn thị Lanh 0902544269
* DS. Lệ Chi 0903753329
* DS. Xuân Thảo 0918629619
* Ms. Hoàng Lan 0934152188
* Mrs. Phương Thúy 0901339318
* Ms. Nguyễn Ngọc Ánh 0908250569
* Mrs. Đào Lương 0902343488
* Mrs. Cao Thắng 0911543943
* Ms. Tống Hương 0911318825
* Ms. Lê Mai Khanh 0913778802
* Mrs. Lê Ngọc Dung 0918913545
* Ms. Thanh Nhàn 0933400818
* Ms. Hoàng Tâm 0905058113
* Ms. Trần Phương 0375386899
* T. Tâm Thành 0584729140