

## الشتاء على الأبواب..4 نصائح للوقاية من نزلات البرد

الخميس 8 سبتمبر 2016 09:09 م

اقترب فصل الشتاء بما يحمله للكثيرين حول العالم من مخاوف الإصابة بنزلات برد أو ما يطلق عليه إنفلونزا؛ بخاصة مع إنه من المبكر لأوانه التنبؤ بكيفية الشتاء المقبل ودرجة البرودة فيه. ولذلك صرح مسؤول قسم الأوبئة في مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الدكتور «كارين ك. وونغ» إن «شدة برودة كل موسم لا يمكن التنبؤ بها». من أجل هذا يُنصح بعدة أمور للوقاية من الإنفلونزا:

### لقاح الانفلونزا

يُعطى لقاح الانفلونزا في الفترة بين أكتوبر/تشرين الأول ومايو/آيار. وقال الأستاذ المشارك في علم الأحياء الدقيقة وعلم المناعة في جامعة جون هوبكنز في مدينة بالتيمور الأمريكية «أندرو بيكوز» إن «اللقاح يتطلب بين أسبوعين وأربعة أسابيع حتى يعطي مفعوله، ويدوم لفترة ستة أشهر»، «مضيفاً أن ذروة الإنفلونزا تحصل في الفترة بين يناير/كانون الأول وفبراير/شباط».

### الابتعاد عن المصابين

تنتقل العدوى تلقائياً بين الأشخاص عندما يعطس الشخص المصاب، أو يسعل، أو يتكلم، فتنتقل قطرات ماء مليئة بالفيروس من أفواه وأنوف المصابين بالبرد على مسافة تتراوح بين 6 و10 أقدام. ولهذا فمراعاة تنظيف الأدوات الشخصية تمنع من انتشار العدوى.

### الراحة

الراحة دائماً تُعتبر الحل الأمثل لتعزيز مناعة الجسم. وأثبتت الأبحاث أن الحصول على قسط من الراحة يمكن أن يحدث فارقاً بين الأشخاص الذين يُصابون بالمرض وأولئك الذين لا يُصابون بالمرض. وأظهرت إحدى الدراسات الصادرة عن جامعة كارنيجي ميلون أن الأشخاص الذين يحصلون على ثماني ساعات من النوم أو أكثر، هم أقل عرض للإصابة بالبرد مقارنة بالأشخاص الذين ينامون لفترة تقل عن 7 ساعات.

### الطعام والمناعة

الطعام، أيضاً، يُحدث فارقاً كبيراً في كيفية محاربة الجسم للجراثيم والبرد والإنفلونزا. لذا فإن خفض معدل تناول للمأكولات الدهنية، وتناول المزيد من الأطعمة التي تزيد من الاستجابة المناعية في الجسم مثل الفاكهة والخضار تقلل من خطر الإصابة بنزلات البرد الشديدة.