

Kuidas end viirushaiguste eest kaitsete?



SILVER KUUSIK

ERRi saatejuht



Kuna hää! on minu põhiline töövahend, siis olen alati püüdnud end viirushaiguste eest hoolega kaitsta.

Olen täheldanud, et köhanohu jäävad mulle paraku üsna kergesti külge ja seetõttu on ennetamine möödapääsmatu.

Viimastel aastatel olen enda jaoks avastanud ühe iidse, kuid minu meelest kohati teenimatult unustatud nipi, mis tõesti töötab. Kui tunnen, et kurgus hakkab kergelt kraapima või nina ilmutab esimesi kinnisuse märke, saab abi soolalahusega loputamisest.

Retsept on lihtne: lahusta ühe kruusi leige vee sisse üks teelusikatäis soola. Selle lahusega tuleb nina läbi loputada ja kurgu kuristamine ei tee samuti halba.

Protseduuri võib teha mitu korda päevas. Küll aga on sellest knihvist abi vaid siis, kui avastad viirushaiguse päris esimestel hetkedel.

Üldiselt pakin end külma ilmaga korralikult sisse ning hoo-

litsen selle eest, et kael ja kõri külma ei saaks. Heatujuline püüan ka olla. On ju vana tõde, et hea tuju ja rõõmus meel hoiavad haigused eemal!

AIN KALLIS

klimatoloog



Viiruste levimise aegu kevadtalvel on vahel päris kõrge tunne, kui bussis või rongis ümberringi aina läkastatakse. Pole meil ju tavaks kasutada enda ja teiste kaitseks marlimaske nagu Jaapanis. Eks peab sagedamini kui muidu käsi pesema, ja eriti ei tiku ka daame kallistama, mehi kättelema...

Kui läheneb gripihooaeg, kasutab meie pere rohkem punase päevakübara tinktuuri ja mett, samuti teeme nn gripisalatit küüslaugust, juustust ja majoneesist. Aitab hästi (süüa).

Küüslauk on üldse hea igasugu haiguste profülaktikaks: tarvitseb vaid hommikul üks, lõunal kaks ja õhtul kolm küünt ära süüa, ning võid kindel olla, et teatud tõved ei tule su lähedalegi!

MATI KAAL

Tallinna
Loomaia juht



Kindlasti alustan ma juba üsna varakult profülaktiliste toimingutega, et üldse mitte haigeks jääda.

See tähendab, et niipea, kui ilmad hakkavad vihmaseks, tuuliseks ja külmaks minema, teen endale iga päev suurel hulga ingveriteed, samuti süüa hoolega küüslauku.

Väga tähtsaks pean ka käte pesemist. Käsi pesen päeva jooksul väga-väga tihti.

Loomulikult pean pingsalt meeles, et pesemata näppe ei topi suhu ega silma. Viirusetkitaja pääseb just suu ja silmade kaudu kõige kiiremini organismi.

Viirushaiguste leviku kõrgajal olen alati üritanud vältida rahvarikkaid kohti. Kindlasti püüan viibida hästi palju värskes õhus.

Gripi vastu ma end tavaliselt vaktsineerinud pole – sel põhjusel, et haiguse tüvi muutub väga kiiresti. Minu meelest isegi kiiremini, kui vaktsiin jõuab mõjuma hakata.