সর্দি-কাশি থেকে বাঁচতে করণীয়

তীব্র তাপদাহের পর শুরু হয়েছে বৃষ্টি। আবহাওয়া পরিবর্তনের এই সময়ে অনেকেই সর্দি, কাশি এবং জ্বরে আক্রান্ত হন। অনেকে আবার সারা বছরই সর্দি-কাশিতে ভোগেন। ওষুধ খেয়ে সাময়িক স্বস্তি মিললেও কয়েকদিন পর আবারও আক্রান্ত হন একই সমস্যায়।

দৈনন্দিন জীবনে কিছু নিয়ম মেনে চললে এ ধরণের সমস্যা থেকে দূরে থাকা যায়। যেমন-

১. সর্দি-কাশি দূরে রাখতে মধুর জুড়ি নেই। এতে থাকা একাধিক অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট শরীরের জন্য খুবই উপকারী। বিশেষ করে কাশির সমস্যা থাকলে নিয়মিত মধু খাওয়া উচিত। রোজ সকালে খালি পেটে হালকা গরম পানির সঙ্গে মধু খেলে উপকারিতা পাওয়া যায়।

২. সর্দির সমস্যা থাকলে প্রতিদিন অবশ্যই ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া উচিত। বিশেষ করে কমলা, লেবু, মুসাম্বি, জাম্বুরা, পেয়ারা এমন কী কাঁচা মরিচেও প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়।

৩. রোদ থেকে এসে এসিতে ঢোকার সময়ে সাবধান। তাপমাত্রার তারতম্যের কারণে সহজেই হতে পারে সর্দি। এসিতে ঢোকার আগে ফ্যানের নিচে কিছুক্ষণ দাঁড়িয়ে বা সামান্য বিশ্রাম নিয়ে ঢুকতে পারেন।

৪. সর্দি-কাশির সমস্যা থাকলে এয়ার কুলার ব্যবহার না করাই ভাল। এয়ার কুলারের ঠাণ্ডা বাতাসে সাময়িক স্বস্তি মিললেও হিতে বিপরীত হতে পারে।

৫. রোদে বের হলে সঙ্গে অবশ্যই ছাতা বা টুপি ব্যবহার করুন।

৬. কনকনে ঠাণ্ডা পানি বা পানীয় এড়িয়ে চলুন। রোদ থেকে এসে অবশ্যই এমন পানি খাওয়া ঠিক নয়।

৭. জীবাণুর সংক্রমণ থেকেও খুব সহজেই সর্দি-কাশি হয়। ট্রেনে-বাসে যাতায়াতের পর বাড়ি ফিরে অবশ্যই হাত-মুখ ভাল করে ধোবেন। খোলা জায়গায় রাখা খাবার খাবেন না।

৮. গোসল করে ভেজা চুল নিয়ে কড়া রোদে বের হলে হতে পারে মাইগ্রেনের সমস্যা। তোয়ালে দিয়ে চুল ভাল করে শুকিয়ে তবেই বের হন।

৯. আইসক্রিম খাওয়ার পরে এক গ্লাস সাধারণ তাপমাত্রার পানি পান করুন। তাহলে কাশি হওয়ার ঝুঁকি কমবে।

১০. বৃষ্টিতে ভিজলে অবশ্যই বাড়ি ফিরে গোসল করে চুল শুকিয়ে নিন।