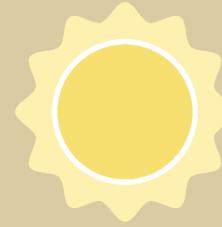


Uspešno proti prehladu

vitamin C



vitamin D



cink



spanje

tegovadba

prehrana

higiena

Spanje vam pomaga pri borbi proti prehladu in hitrejšem okrevanju.

Telesna aktivnost okrepi imunski sistem in zmanjša možnost za prehlad.

Pogosto umivanje rok.

Kihanje v robček ali rokav.

Izogibanje uporabe telefona ali računalnika drugih.

Izogibanje bolnih ljudi.

Veliko sadja in zelenjave.

Uravnotežena dieta.

Dovolj tekočine.

Antibiotiki ne zdravijo virusnih okužb, kot je prehlad.