Simak 5 Cara Jitu Cegah Flu di Musim Hujan



Musim hujan menjadi penyambut dari awal tahun ini. Curah hujan dan kelembaban yang tinggi tentu menyebabkan biotizen perlu beradaptasi dengan musim hujan. Biasanya, flu dan pilek menjadi penyakit yang rutin terjadi dan menyerang daya tahan tubuh kita. Gejala flu yang biasanya dialami seperti demam, pilek, hidung tersumbat, hingga sakit kepala. Memang flu terlihat seperti gejala batuk pilek biasa, namun flu terasa lebih parah dan menyerang tiba tiba yang tentu perlu anda waspadai.

Flu tentunya memiliki dampak yang tidak sepele, mulai dari melemahkan sistem kekebalan tubuh, menghambat produktivitas, meningkatkan peluang untuk sakit yang lebih parah, dan melemahkan tubuh kita. Hal ini tentu bisa membuat apapun yang kita kerjakan terhambat. Dengan demikian, menjaga imunitas tubuh dalam musim hujan perlu menjadi perhatian penting bagi kita.

Mencegah memang lebih baik daripada mengobati. Flu yang menyerang daya tahan tubuh kita di musim hujan tentu saja bisa dicegah dan diatasi. Untuk itu, yuk simak 5 cara jitu untuk mencegah flu di musim hujan berikut ini!

1. Konsumsi Makanan Bergizi

Cara terbaik untuk menghindari flu adalah memakan makanan yang bergizi. Makanan dengan konsumsi gizi yang seimbang menjadi sumber tenaga tubuh kita untuk melawan flu. Biotizen perlu mengkonsumsi makanan dengan porsi seimbang antara sayur, daging, nasi dan buah supaya terbentuk imun yang kuat.

2. Tidur yang Cukup

Tidur menjadi salah satu cara bagi tubuh kita untuk mengisi tenaga agar dapat menghadapi tantangan di hari selanjutnya. Tidur yang cukup dengan durasi tujuh sampai delapan jam akan

membantu tubuh kita untuk memiliki imun yang lebih kuat. Tidur dengan jam yang cukup juga seharusnya membuat tubuh cukup kuat untuk menahan berbagai virus dan bakteri hingga flu yang menyerang di musim hujan.

3. Minumlah Air Putih

Mengkonsumsi air putih merupakan hal esensial yang perlu dilakukan oleh anda. Dengan kondisi tubuh yang terhidrasi dengan baik, tentunya imun tubuh akan lebih kuat dalam menghadapi penyakit. Biotizen, yuk konsumsi air sebanyak 230ml per hari atau 2 liter untuk menjaga tubuh terhidrasi.

4. Konsumsi Vitamin Apabila Perlu

Apabila anda bepergian setiap hari dengan periode yang panjang, mengkonsumsi vitamin menjadi salah satu hal yang wajib dilakukan untuk mencegah flu. Konsumsi vitamin A, C, dan E akan membantu tubuh dalam membentuk sistem imun yang lebih kuat. Vitamin dengan kadar yang cukup akan membantu anda melawan flu dengan adanya imun yang kuat dan menjadikan tubuh anda menjadi sehat.

5. Coba Vaksinasi

Vaksinasi dapat menjadi salah satu pilihan bagi anda yang menginginkan daya tahan tubuh yang lebih baik. Faktanya, vaksin influenza adalah tindakan pencegahan terkuat untuk perlindungan terhadap penyakit flu. Salah satu vaksin yang dapat digunakan adalah vaksin flu trivalent yang dirancang untuk melindungi tubuh manusia agar terhindar dari beragam flu, mulai dari influenza A H1N1, A H3N2, dan virus influenza B yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan anda.

Musim hujan menjadi tantangan bagi kita yang memiliki produktivitas tinggi. Mengkonsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, tubuh yang terhidrasi, mengkonsumsi vitamin, hingga melakukan vaksinasi menjadi penting untuk kita lakukan. Vaksinasi saat ini sudah sangat mudah di dapatkan dengan mengunjungi Immunicare. Biotizen, yuk jaga kesehatan anda di musim hujan agar terhindari dari flu!