



Medisept  
Biuro prasowe  
Listopad 2018, Lublin

**MEDISEPT**  
Prawdziwa dezynfekcja

## Często chorujesz? Sprawdź, czy nie jest to efekt złych nawyków



**Chorujesz częściej niż twoi bliscy, znajomi z pracy czy inne osoby w twoim otoczeniu? Przyczyną mogą być złe nawyki, z których być może nawet nie zdajesz sobie sprawy. Jesień to pora, w której infekcje zaczynają najbardziej nam doskwierać, dlatego sprawdź, czy nie musisz czym prędzej zmienić swoich przyzwyczajeń.**

### **Bagatelizowanie sygnałów, jakie wysyła ciało**

Ciało samo informuje nas o wielu dolegliwościach, z jakimi się mierzy. Dlatego po pierwsze – trzeba dobrze go słuchać, a po drugie – nie wolno ignorować wysyłanych przez nie oznak. Nawet uczucie drapania w gardle, poranny ból mięśni, delikatny katar, czy lekki ból głowy, mogą być zapowiedzią poważniejszej choroby, atakującej właśnie nasz organizm. Szybka reakcja może jednak uchronić nas przed dalszymi konsekwencjami. Dzień spędzony na relaksie, połączony z odpoczynkiem w łóżku z kubkiem rozgrzewającej, miodowo-cytrynowej herbaty, wzmocni odporność i zabije infekcję w zarodku. Jeśli jednak osłabieni będziemy nadwierać organizm i bagatelizować złe samopoczucie, choroba łatwiej nas dopadnie. Notoryczne ignorowanie pierwszych objawów będzie zaś skutkowało nawracającymi infekcjami.



## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

### **Nieleczenie choroby do końca**

Zwykłe przeziębienie trwa zazwyczaj od 7 do 10 dni. W tym czasie najlepiej jest zostać w domu i zadbać wyłącznie o swoje zdrowie. Niestety mało kto się stosuje do tej rady. Ze zwolnienia często wracamy, pociągając jeszcze lekko nosem. To duży błąd! Niedoleczenie choroby oznacza, że nasz układ odpornościowy nie powrócił jeszcze do sprawności sprzed niej. To z kolei nie tylko naraża nas na rychłe kolejne zachorowanie, ale także powoduje ryzyko, że nasze przeziębienia będą trwały dłużej, a także będą mogły prowadzić do poważniejszych konsekwencji, takich jak zapalenie płuc lub oskrzeli. Jeśli tylko mamy taką możliwość, do regularnego trybu powinniśmy powrócić dopiero wtedy, gdy odzyskamy pełnię sił. Dzięki temu unikniemy też zarażania innych i rozprzestrzeniania się choroby.

### **Zbyt krótki czas snu**

Przyzwyczyłaś się do chodzenia spać o późnych porach, a rano masz problemy ze wstawaniem? Sen to czas regeneracji dla naszego ciała i umysłu. To podczas niego nasz organizm może całkowicie odpocząć i nabrać nowych sił, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Konsekwencjami niewyspania nie są tylko brak energii w pracy i częste ziewanie. Osłabiony organizm to także mniej sprawne wszystkie jego układy – w tym układ immunologiczny, który odpowiada za to, jak dobrze jesteśmy w stanie obronić się przed infekcjami. Za optymalny czas, jaki dorosły człowiek powinien poświęcić w ciągu doby na sen, przyjęto się uznawać 8 godzin. Niektórym jednak wystarczy 6,5 godziny, inni potrzebują 8,5 godzin. Nie chodzi więc o dokładną wartość, ale o to, aby czas wypoczynku dostosować do indywidualnych potrzeb.

### **Za rzadkie i niestaranne mycie rąk**

– Do 80 proc. wszystkich infekcji wywoływanych jest przez niedostateczną higienę rąk – tłumaczy lek. med. spec. epidemiolog Waldemar Ferschke, wiceprezes firmy Medisept. – *Przestrzeganie zasad higieny to najważniejsza metoda profilaktyki zakażeń.* Jak więc nie dopuścić wirusów do organizmu? Przede wszystkim często i dokładnie myć ręce. W sytuacji, kiedy nie mamy takiej możliwości, powinniśmy je zdezynfekować profesjonalnym preparatem na bazie alkoholu. Poza tym należy unikać dotykania dłońmi twarzy, zwłaszcza w miejscach publicznych, takich jak środki transportu, sklepy, biuro, szkoła.

### **Stosowanie antybiotyków na przeziębienie**

Przeziębienie to choroba wirusowa, a to oznacza, że antybiotyki nie pomogą nam jej zwalczyć! Dlaczego tak jest? Wirusy nie są samodzielnymi organizmami. Do przetrwania potrzebują innych żywych komórek, z których korzystają. Wirusy na przykład nie posiadają własnego systemu metabolicznego. W związku z tym zawarte w antybiotykach substancje mogą wpływać tylko i wyłącznie



Medisept  
Biuro prasowe  
Listopad 2018, Lublin

## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

na komórkę gospodarza, na której bytuje dany wirus, a nie na sam wirus. Zbyt częste i niewskazane stosowanie antybiotyków prowadzi do osłabienia naturalnej odporności, przez co częściej będziemy chorować i trudniej będzie pokonać infekcję.

\*\*\*

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od ponad 20 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.