

# শীতে সর্দি থেকে রক্ষা পেতে...



নিউজ ডেস্ক জনতার নিউজ২৪ ডটকম :

প্রকৃতিতে শীতের আগমনী বার্তা বইছে। ঋতু পরিবর্তনের এই সময়ে সর্দি-কাশি হওয়া স্বাভাবিক একটি ব্যাপার। নাক দিয়ে পানি পড়া, ঘন ঘন হাঁচি দেয়া ইত্যাদি আমাদের কাছে ঘুরঘুর করে। তবে সর্বকর্তার সঙ্গে চলতে পারলে এসব সমস্যা থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। সর্দি সমস্যা থেকে রক্ষা পাওয়ার কিছু সহজ উপায় দেখে নেয়া যাক-

১. নাক দিয়ে পানি পড়লে নাকে অন্তত ১০ বার করে চাপ প্রয়োগ করুন। এমনভাবে চাপ প্রয়োগ করবেন যাতে নাক প্রায় বন্ধ হয়ে যায়। চোখের যে অংশ দিয়ে পানি বের হয় তার ঠিক নিচে অনুক্রমে ১০ বার চাপ প্রয়োগ করুন। কানের লতি ম্যাসাজ করুন ১০ সেকেন্ড। নাক জল দিয়ে পরিষ্কার করুন এবং বড় করে শ্বাস নিন এবং শ্বাস ছাড়ুন।
২. নাক ঝাড়ুন কিন্তু বেশি জোরে নয়।
৩. ভিক্স বা একই রকম গন্ধযুক্ত কিছু নাকের ঠিক নিচে লাগান। ভিক্সের কৌটার কাছে নাক নিয়ে বড় করে নিঃশ্বাস নিন।
৪. পানি ফুটিয়ে একটি পাত্রে রাখুন। পাত্রের একটু উপরে মুখ নিন এবং পানির উত্তপ্ত বাষ্প বড় করে শ্বাস নিন। এটি করার সময় একটি বড় তোয়ালে দিয়ে মাথা ও পাত্র ঢাকার চেষ্টা করুন, যাতে বাষ্প সরাসরি মুখে আসে এবং তা উত্তপ্ত থাকে। পানিতে একটু কর্পূর মিশিয়ে নিলে ভালো উপকার পাওয়া যায়। এটি বন্ধ নাক খুলতে অনেক কার্যকর।
৫. যে কোনো ভালো অ্যান্টি-অ্যালার্জিক ওষুধ সেবন করলে তা কাজে দেয়। যেমন- ফেনাডিন, ওরাডিন ইত্যাদি। তবে এটি করার পূর্বে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করবেন।
৬. ঘরবাড়িতে কার্পেট সরিয়ে ফেলতে হবে। ঘর-বাড়ি পরিষ্কার রাখতে হবে। রাস্তায় বের হলে মাস্ক ব্যবহার করবেন অবশ্যই।

এছাড়া শীতকালে পর্যাপ্ত গরম কাপড় পরুন। ভোর, সকাল ও সন্ধ্যায় বের হওয়ার সময় মাথা ঢেকে বের হন। মাফলার, টুপি ইত্যাদি ব্যবহার করুন। মাথায় কুয়াশা পড়লে তা থেকে মারাত্মক ঠাণ্ডা লেগে থাকে। যাদের টনসিলের সমস্যা আছে তারা অবশ্যই গলা ঢেকে রাখবেন। ঠাণ্ডা পানীয় পান ও ব্যবহার যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন। শীতে রোগ থেকে মুক্ত থাকুন এবং শীতের হিমেল পরিবেশ উপভোগ করুন।

**র্যাফকো স্কুদ্র ও কুটির শিল্প**

Mobile : 01911359077

Email: [rafcopnd@gmail.com](mailto:rafcopnd@gmail.com)

Web : [www.rafcopnd.wix.com/rafco](http://www.rafcopnd.wix.com/rafco)