هو الشُافی :**چند نکته در مورد سرماخوردگی یاد آوری می نمایم \* "عدم مواجه "بافرد سرماخورده اولین قدم است .دومین قدم خود بیمار است که باید مراعات موارد ذیل را بنماید 1)بادیگران دست ندهد وروبوسی نکند 2) درهنگام عطسه یا سرفه بادستمال یا گوشه لباس خود جلو پخش شدن ترشحات بینی ودهان خود را بگیرد 3)اگر هوا سرد نیست پنجره ایی باز باشد تا هواجریان داشته باشد واز تراکم ویروس ها کم شود 4)در 2تا 3 روز اول که اوج سرایت سرماخوردگی است \* بهترین کار استراحت دربستر وخانه است بخصوص دانش آموزان که تراکم جمعیتی در کلاس زیاد است .4) از صحبت کردن زیاد ونزدیک و روبرو اجتناب کند .**

**قاعدتاً بیماریهای ویروسی درمان آنتی بیوتیکی ندارند (مگر تعداداندکی) وبیشتر از داروهایی که ضد احتقان وضد تب و کاهش دهنده التهابات هستند استفاده می شود ولی اگر همراه با گلودرد چرکی (استرپتوکوکی و..) باشد حتماً بنی سیلین یا آنتی بیوتیک برای جلوگیری از روماتیسم قلبی وآسیب های کلیوی بخصوص در بچه ها لازم وضروری است که با نظر پزشک تجویز میشود.**

**از نظر غذا : خوردن سوپ ، آش ، غذاهای ساده وغیر سرخ کردنی ، مایعاتی چون آب وچای گرم واز میوه ها : لیمو شیرین وهویج ، سیب بسیار مفید ودر بهبودی کمک کننده هستند ، استفاده از بخور نیز کمک کننده است**