

# ŐSZI TENNIVALÓK

## A LAKÁSBAN

- takarítsd ki az ülőbútorokat: porszívózd ki a kárpitot, kárpit tisztítóval tüntesd el a foltokat, mosd ki a díspárna huzatokat
- tisztítsd ki az ágymatracokat: mosd ki a levehető huzatokat és tedd ki szellőzni a matracokat.
- mosd ki a téli paplanokat és más vastag takarókat
- tegyél az ablakokba ablakpárnát, így csökkentheted a beáramló hideg mennyiségét
- húzd el a hűtőt a faltól és porszívózd le a hűtőrácsot
- nézd át a téli ruhákat, ha valamit pótolni kell így még időben be tudod szerezni
- frissítsd a gyógyszerkészletet: még a megfázásos időszak előtt gondoskodj arról, hogy legyen otthon orrcsepp, torokfájásra használható tableta vagy spray, náthás tüneteket enyhítő italpor.

## ERKÉLYEN, TERASZON

- pakold el a gyerekek nyári játékeit
- tedd el a kültéri bútorokat
- ellenőrizd az ajtókat és az ablakokat: jól záródnak? Jó a szigetelés? Ha nem megfelelő az állapotuk, gondoskodj a javításukról még a hideg beállta előtt
- hozd be a cserepes növényeket a lakásba. Bár nappal még jó idő van, a reggeli fagyok tönkretelhetik őket.

Tippek megfázás elkerülésére:

- Öltözzetek rétegesen: a több ruha jobban tartja a meleget, és van mit levenni, ha nagyon felmelegszik az idő nappal.
- Gyakran mossatok kezet. Sima szappan helyett használhattok antibakteriális kézmosó gélt, ezzel a kosz mellett a kórokozóktól is megszabadultok.
- A probiotikumok és vitaminok is sokat segítenek a betegségek elleni védekezésben.

Jegyzetek

---

---

---

---