

## เคล็ดลับ...ป้องกันหวัดและไซนัสแบบง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

ช่วงนี้ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 กำลังระบาดหนัก  
จึงได้หาวิธีป้องกันไม่ให้เราเป็นหวัดมาฝากกันค่ะ ถึงแม้จะไม่ใช่วิธีป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ 2009  
แต่ก็ช่วยลดความเสี่ยงไม่ให้เราเป็นหวัดได้บ้าง ลองเอามาทำดูนะคะ

**วิธีง่ายๆ ก็คือล้างจมูก**นั่นเองค่ะ ทำง่ายๆ โดยใช้น้ำอุ่นผสมเกลือทะเล ผสมให้เข้ากัน แล้วบิดจมูก 1 ข้าง  
ใช้อีกข้างสอดเอาน้ำเกลือเข้าไปให้น้ำเกลือเข้าไปถึงโพรงจมูก (ไม่แสบมากค่ะ) จากนั้นสั่งออกมาให้หมด แล้วทำอีกข้างแบบเดียวกันค่ะ  
วิธีนี้จะช่วยเรื่องหวัด คัดจมูก และไซนัสได้เป็นอย่างดี

แต่หากเป็นหวัดแล้ว แนะนำให้เอาน้ำเกลือนี้กลั้วคอเข้าและเย็นค่ะ  
จะช่วยขจัดเมือกและขี้มูกออกมาให้หมด จะช่วยให้หายหวัดเร็วค่ะ  
วิธีนี้ไม่ต้องเป็นหวัดก็สามารถทำเป็นประจำได้นะคะ

ทำวิธีนี้ทุกวันก่อนนอนโดยเฉพาะช่วงที่ต้องเจอกับมลภาวะ ฝุ่นละอองต่างๆ ควันรถ ฯลฯ  
ลองเอามาทำดูนะคะ จะช่วยได้มากเลยคะ