

손 자주 씻기.

20~30초 동안은 손을 씻도록 한다

비타민이 풍부한 음식 섭취

감기 예방 효과가 뛰어난 것으로 알려진 감잎차에는 사과의 30배에 달하는 비타민C가 함유

아픈 사람 피하기

다른 사람과 거리 유지하기. 가능하면 적어도 다른 사람과 60cm의 거리를 두도록 하자. 감기에 걸린 사람에 가까워질 수록 감염될 확률이 증가한다.

일광욕

면역력을 증가시키는 비타민D를 햇빛으로 생성할 수 있다.

충분한 휴식하기

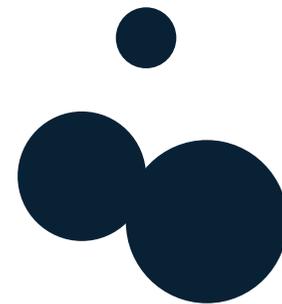
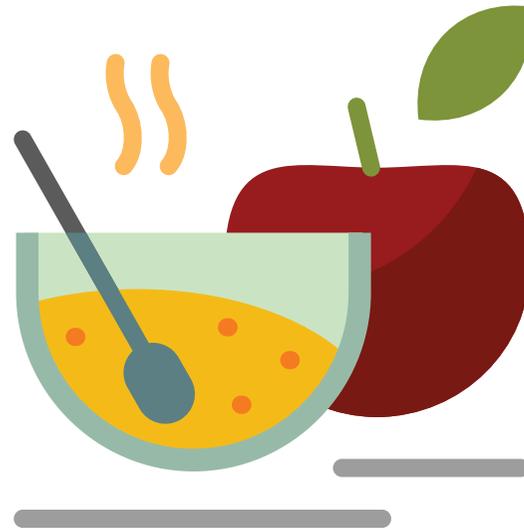
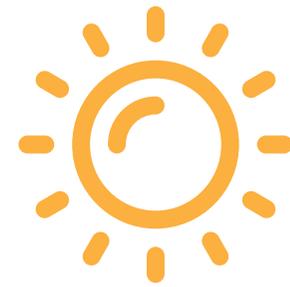
8시간 이상 잠을 충분히 잡자기
잠을 충분히 자야 면역체계가 제대로 작동

물 자주 마시기

1일 6~8잔 정도
성인 남성의 경우 하루에 물 13잔(대략 2.5리터),
여성은 9잔(대략 2리터)

땀뺀 운동

일주일에 2.5시간 이상 고강도 운동
걸지 말고 뛰어라





충분한 휴식하기

8시간이상 잠을 충분히 자야
면역체계가 제대로 작동



뒹뒹기 운동

일주일에 2.5시간 이상
걸지 말고 뛰어라



일광욕

면역력을 증가시키는 비타민D를
햇빛으로 생성할 수 있다.



물 자주 마시기

1일 6~8잔 정도
성인 남성 하루에 물 13잔
여성은 9잔



손 자주 씻기.

20~30초 동안은 손을 씻도록 한다



충분한 휴식하기

8시간이상 잠을 충분히 자야
면역체계가 제대로 작동



뒹뒹기 운동

일주일에 2.5시간 이상
걸지 말고 뛰어라



물 자주 마시기

1일 6~8잔 정도
성인 남성 하루에 물 13잔
여성은 9잔



손 자주 씻기.

20~30초 동안은 손을 씻도록 한다



가지감기 예방법



일광욕

면역력을 증가시키는 비타민D를
햇빛으로 생성할 수 있다.

