Лето и паразиты

Лето и паразиты : взрослые должны соблюдать правила личной гигиены и прививать полезную привычку детям: мыть руки после улицы, перед едой, после посещения туалета. Во-вторых, всегда нужно тщательно промывать овощи и фрукты, лучше обдавать их паром, или горячей водой. Пить воду лучше бутилированную или кипяченую. В-третьих, надо смотреть на срок годности продуктов, особенно если это молоко, кефир или творог, а также покупать товар в проверенных местах.

Если у вас есть постоянная усталость и сонливость, но вы при этом ведёте здоровый образ жизни, есть смысл обратиться к врачу. Можно сдать анализ крови. При заражении паразитами, скорость оседания эритроцитов в крови высокая. Это один из признаков, что нужно сдать специальные анализы на гельминтозные заболевания. Не нужно ждать, когда начнут проявляться серьёзные симптомы.