
Written Mediation Test.....B2.2/Jan 19

NAME:

Imagínate que tienes una farmacia. Usa la información de este texto para hacer un folleto para tus clientes de habla inglesa aconsejándoles como evitar los resfriados. Subraya que consejos te parecen más importantes y elabora el folleto (75-100 palabras)

- Tipo de texto: Folleto
- Propósito comunicativo: Dar consejos
- Contenido: Evitar los resfriados
- A quien va dirigido: clientes de habla inglesa

Sencillos consejos para evitar el resfriado

Lávate las manos. Conviene recordarlo una vez más: los constipados y la gripe se contagian por contacto directo. Y no vale con mojarse simplemente las manos y secárselas rápidamente, sino que hay que frotarlas bien, con jabón, y **al menos durante 20 segundos**. Lavarse las manos llega a reducir la incidencia del resfriado en un 45%

-No te toques la cara. Los ojos, la nariz y la boca son **las zonas del cuerpo más sensibles** para la entrada de organismos perniciosos. La tendencia de los niños a tocarse el rostro hace que sean blancos fáciles para este tipo de bacterias, y por eso suelen pasar más tiempo resfriados que los adultos. Además, los pequeños son más contagiosos que los adultos durante los dos primeros días de enfermedad.

-No te estreses. Un hombre estresado es la víctima perfecta de las bacterias del resfriado. Cuando estamos más nerviosos de lo habitual, **nuestro sistema inmunológico comienza a debilitarse** y la producción de interleucinas comienza a descender.

-Descansa. De igual manera que es importante estar relajado, gozar de las horas de sueño suficientes es esencial para mantenernos fuera del alcance de los resfriados.

-No fumes ni bebas. Los fumadores tienen más posibilidades de caer en los brazos del resfriado y de la gripe, como señalan las estadísticas, así como de **aggravar sus síntomas** a través de la inflamación de la garganta. Por su parte, el alcohol ataca al sistema inmunológico que protege nuestro organismo, deshidrata nuestro cuerpo y favorece la aparición de infecciones.

-Cuidado con los espacios cerrados. Hospitales, aeropuertos y transportes públicos atestados. Estos son tres de los lugares donde es más posible pillar un resfriado, ya que en ellos, la concentración de gente es muy alta y la posibilidad de contagio, mucho mayor. Así que, aunque el frío parezca el principal causante de estas dolencias, es preferible salir a la calle a tomar el aire que **exponerse al contagio en lugares abarrotados**

-No confíes en los antibióticos. Aunque jamás deberíamos automedicarnos bajo ninguna circunstancia, tenemos que recordar que los antibióticos acaban con las bacterias y no con los virus.