

8 velmente tips til russen

apotek1.no

Å være russ er en unik og veldig morsom opplevelse som du kommer til å huske på resten av livet! Nyt det, og se til at du har det gøy og møter nye folk!

Alkohol, lite søvn og festing gjør at vi blir mer utsatt for å få infeksjoner og lettere kan bli skadet.

1. Ta time-outs og hold deg varm

Vi blir lettere syke hvis vi er utsatt for fysisk og/eller psykisk stress. Immunforsvaret svekkes midlertidig, og da er vi mer utsatt for sykdomsfremkallende bakterier og virus. For å motvirke dette er det lurt å ta det med ro mellom slagene, samt passe på at du får i deg nok mat og drikke og se til at du holder deg god og varm. Ullklær er ofte lurt, det sørger for at du ikke blir kald selv om du svetter eller blir våt.

2. Vær forberedt på sår og mindre skader

Ting skjer når man er russ. Når noe skjer kan det derfor være veldig greit at en i gjengen har med seg det mest rudimentære av sårstell, plaster og sårvask. Hvis du er med på van eller buss bør dere ha en førstehjelpsmappe eller miniapotek liggende på et trygt sted. Den tar ikke mye plass, og er veldig grei å ha.

3. Bruk kondom

Praktiser sikker sex.

4. Pass på ørene dine

Det blir som regel mye høy musikk i russetiden, noe som kan føre til tinnitus (øresus). Du bør derfor prøve å styre unna områdene rundt kraftige høyttaleranlegg hvis du kan, samt bruke ørepropper. Det er sikkert mange som synes at det er teit å bruke ørepropper, men det finnes ørepropper som filtrerer bort skadelig lyd og som faktisk gjør at du hører musikken bedre.

5. Unngå å bli dehydrert

Varme og alkohol i kombinasjon kan forstyrre kroppens salt- og væskebalanse, så alkoholholdige drikker er dårlig egnet som tørstedrikk. Sørg heller for å drikke mye vann i løpet av dagen, og hvis du har festet ekstra hardt kan det være en idé å få i seg mat eller drikke med salt i. Hvis det er vanskelig, finnes det også saltholdige brusetabletter som kan løses opp i væske og drikkes.

6. Vær forberedt på kattevask

I russetiden lever man som regel tett på hverandre, og det kan være langt mellom mulighetene for å ta seg en dusj. Da er det lurt å bruke engangsservietter eller wiper for å friske seg litt opp. Det finnes ulike typer, for ansikt og kropp og for intimområdet. Desinfiserende kan også være smart å ha hvis du er på treff eller er langt unna en god håndvask.

7. Ta antibiotikaen din

Det er alltid mange som blir syke i russetida. Hvis du må ta en antibiotikakur er det viktig at du følger bruksanvisningen fra legen og fullfører kuren. Hvis ikke blir du satt på ny kur, temmelig unødvendig. Det kan også være greit å ta det litt med ro hvis du har en infeksjon i kroppen, selv om det faktisk er en myte at du ikke kan drikke og ta antibiotika samtidig.

8. Bruk solkrem

Det meste som skjer i russetiden skjer ute, så hvis det blir bra vær i år kan det jo være greit å ha solkrem i bakhånd. Bruk solkrem med faktor 30 eller mer, og smør deg jevnlig. Jenter som bruker p-piller er mer utsatt for å få pigmentflekker, så for dere er det spesielt viktig å bruke en solkrem med høy faktor (gjerne 50). Det kan også være smart å bruke en solstift med ekstra høy faktor på utsatte områder som nese, panne og kinn.

Ha en riktig god russefeiring!