

طرق الحفاظ علي الصحة وحماية الاخرين.

المداومة علي غسل اليدين بالماء وبكمية وفيرة من
الصابون لمدة ٤٠ ثانية علي الاقل.



استعمال مطهر لليدين باستمرار لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية
علي الاقل .



الحرص على ترك مسافة أمنة لا تقل عن متر
ونصف .



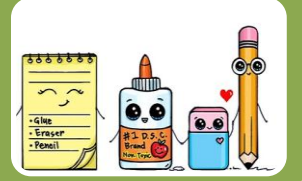
الامتناع عن المصافحة والتقبيل .



تغطية الانف والفم بمنديل عند السعال او العطس او
استخدام مرفق الذراع



الحرص علي عدم تبادل الاغراض الشخصية



الحرص علي تجنب لمس العين والانف والفم باليد قبل غسلها او تعقيمها



المداومة علي تناول اطعمة مقوية للمناعة .



القاء المنديل او الكمامة في سلة مهملات مغلقة



الاهتمام بتهوية المدرجات الدراسية





أطعمة تقوي جهازك المناعي.

الثوم

- يعرف الثوم بقدرته على مكافحة العدوى، محاربة الفيروسات، البكتيريا والفطريات. وقد يساعد الثوم أيضا على خفض ضغط الدم وإبطاء تصلب الشرايين



الزنجبيل

- يساعد في تقليل الالتهاب، في الحد من التهاب الحلق وأمراض الالتهابات الأخرى ، ويساعد أيضا في تخفيف الغثيان.



اللوز

- يحتوي اللوز على فيتامين (هـ) وهو مليئة بدهون صحية وهو ايضا يمنع نزلات البرد ويعمل على مكافحتها.



الكرم

- يساعد في تقليل الضرر الناجم عن ممارسة الرياضة.



الدواجن

- غنية بفيتامين ب ٦ يلعب هذا الفيتامين دورا مهما في العديد من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم. كما أنه حيوي لتشكيل خلايا الدم الحمراء الجديدة والصحية .



الشاي الأخضر

- يحتوي على الفلافونويد، وهو نوع من مضادات الأكسدة. ويحتوي على مستويات عالية من إبيغالوكاتشين غالايت (EGCG)، أحد مضادات الأكسدة القوية. وقد ثبت ان EGCG يعزز وظيفة جهاز المناعة.





صحتك تهمنا

