



نصائح شتوية تجنبك الأمراض الشتوية . [1]

من أبرز النصائح التي يمكن أن تجنبك الأمراض الشتوية مثل الرشح والإينفلونزا :

- أولاً: إهتم بتناول غذاء متعدد ومتوازن.
- ثانياً: لا تتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية.
- ثالثاً: لا تعرض جسمك للهواء البارد.
- رابعاً: جدد هواء المنزل والمدرسة دائماً.
- خامساً: أكثر من تناول البرتقال والليمون.
- سادساً: تجنب التعرض للتغير المفاجئ من الجو الحار للبارد.
- سابعاً: لا تهمل تدفئة جسمك والملابس الشتوية.
- ثامناً: أكثر من تناول السوائل الساخنة كالبابونج والزنجبيل.
- تاسعاً: لا تهملأخذ تلقيح الإنفلونزا السنوي.

[1] المزيد...

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by:

Links

[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%B4%D8%AA%D9%88%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D8%AC%D9%86%D8%A8%D9%83-%D8%A7%D9%

%84%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AA%D9%88%D9%8A%D8%A9