

ما هو مرض الزكام؟



الزكام هو مرض معد يصيب
الأنف والحلق، وغالبًا ما يحدث
في فصل الشتاء.

وينتقل فيروس مرض الزكام
من شخص إلى آخر، لكنه
يختفي بعد عدة أيام.



أعراض الزكام:



• سيلان أو انسداد الأنف



• العطاس المتكرر

• السعال



• الصداع أو التعب

• ارتفاع في درجة الحرارة



كيف نقي أنفسنا من الزكام؟



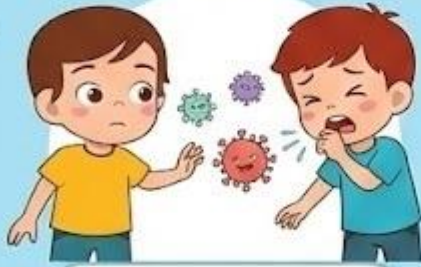
اغسل يديك بانتظام

غسل اليدين جيداً
بالماء والصابون

تغطية الفم والأنف
عند العطاس أو السعال



غط فمك عند العطاس



ابتعد عن المرضى

الابتعاد عن
الأشخاص المصابين

تناول طعام صحي
مثل الفواكه والخضروات



كل طعاماً صحياً

ارتداء ملابس دافئة
في الجو البارد



ارتدِ ملابس دافئة

تذكّر:

إذا اعتنينا بأنفسنا واتبعنا هذه النصائح،
سنبقى أصحاء ونلعب بسعادة

