



www.enajah.tn

النجاح و التميز

تأثير مرض الزكام على الجسم

الإيقاظ العلمي

السنة الرابعة

1- مرض الزكام :

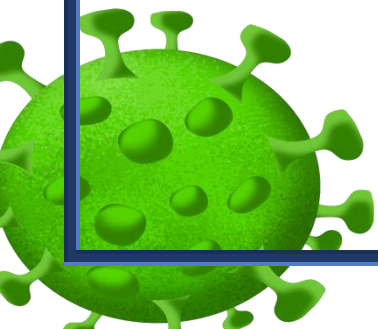
هو أكثر الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي. يعتبر من الأمراض الحادة, إذ يعد السبب الرئيسي في التغيب عن المدارس و العمل.



2- أعراض مرض الزكام:

يتعرض المصاب بمرض الزكام إلى :

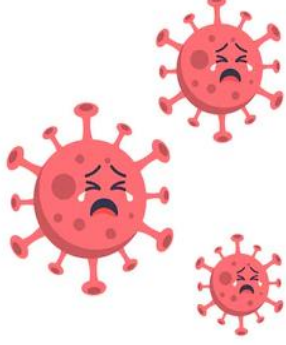
- ألم في الحلق.
- حرقة أو ألم بسيط في العينين.
- سعال.
- صداع.
- بحة في الصوت.
- إرتفاع في درجة الحرارة.



3- طرق الوقاية من مرض الزكام:

بما أن أغلب الأمراض و الفيروسات التي تسبب الزكام تنتقل عن طريق الملامسة بالأيدي أو عن طريق الرذاذ المتطاير في الهواء من العطاس و الكحة.

لذلك يجدر إتباع بعض من هذه النصائح:



✓ عدم الإختلاط بالمصابين بالزكام.

✓ عدم إستخدام أدوات المريض.

✓ غسل اليدين بشكل منتظم.

✓ تجديد هواء غرفة المريض بشكل منتظم.

✓ الإهتمام بالنظافة الشخصية و عدم لمس الأنف و العين.

✓ إستعمال المناديل الورقية عند العطس و التخلص منها مباشرة.

✓ الإبتعاد و تجنب التيارات الهوائية الباردة و التغييرات المفاجئة

للمناخ.

✓ الإكثار من تناول السوائل مثل عصير البرتقال و الليمون و

تناول الحساء الساخن.

النجاح و التميز

