



www.enajah.tn

النجاح و التميز

مرض الزكام

الإيقاظ العلمي
السنة الثالثة

● مرض الزكام هو مرض معد يصيب الأنف ويتسبب في تدهور الحالة الصحية للجسم.

❖ من أعراضه:

- ✓ ارتفاع درجة حرارة الجسم المريض.
- ✓ رشح الأنف.
- ✓ تعطل حاسة الشم.
- ✓ العطس باستمرار.
- ✓ حرقة في العينين.
- ✓ أوجاع بالرأس.

❖ أسباب العدوى:

- ✓ الجلوس قرب المصاب أو الاحتكاك به.
- ✓ استعمال أدوات المصاب.

❖ طرق الوقاية:

- ✓ أتغذى غذاء صحي.
- ✓ أتناول أغذية تحتوي الفيتامين "س" "C".
- ✓ أبتعد عن المصاب.
- ✓ لا أستعمل أدوات المصاب.
- ✓ ألقح ضد الزكام عند الضرورة.
- ✓ أذهب إلى الطبيب عند بروز أول أعراض المرض.
- ✓ أتبع وصفة الطبيب ونصائحه.

www.enajah.tn