

المحافظة على الحواس الخمسة

الفم والأسنان : (حاسة الذوق)

لا تشرب الماء البارد ثم الساخن مباشرة لأنه يؤدي بك إلى حساسية الأسنان .

لا تستعمل أسنانك في فتح علب المشروبات .

حافظ على تنظيف أسنانك بشكل مستمر بعد الوجبات لكي تحافظ عليها من التسوس و السقوط .

أجر فحصا دوريا لعيادة طبيب الأسنان .

لا تشرب السوائل الساخنة بشكل مباشر لأنها تؤدي إلى تسلخ في اللثة واللسان .

الأذن : (حاسة السمع)

لا تدخل الأشياء الحادة إلى الأذن .

لا تستخدم عود الأذن في تنظيف الأذن لأنه يؤدي إلى ثقب الطبلة .

قم بتنظيف الأذن بقطعة من المناديل من الخارج .

لا تدخل الماء إلى أذنيك .

ابتعد عن الأصوات العالية و الضوضاء .

العين : (حاسة البصر)

حافظ على العين لأنها عضو حساس و يتأثر بسرعة بالعوامل الخارجية كالغبار و الجراثيم و الملوّثات .

نظف العين بالماء من الداخل إلى الخارج وكل عين بقطنة .

لا تعرّض العين إلى المواد الكيماوية كمنظّفات الغسيل .

استعمل النظارة الطبية في حال كنت تعاني من نقص في النظر .

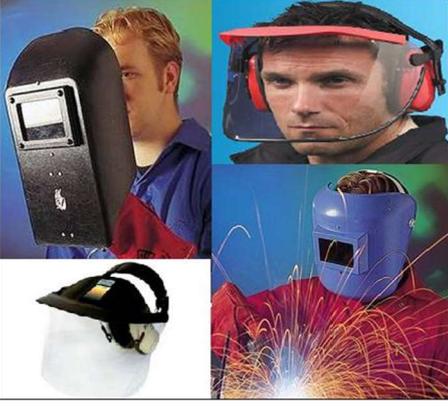
لا تقرب كثيرا من شاشة التلفاز و الحاسوب .

الأنف : (الشم)

حافظ على نظافته من الأوساخ التي تعلق به من الغبار .

تجنب الأشياء الكيماوية و ابتعد عن الأماكن الملوّثة بدخان السيارات و المصانع .

لقّح ضدّ الامراض المعدية كالانفلونزا .



الصّحة تاج على رؤوس الأصحاء

لا يراها إلا المرضى