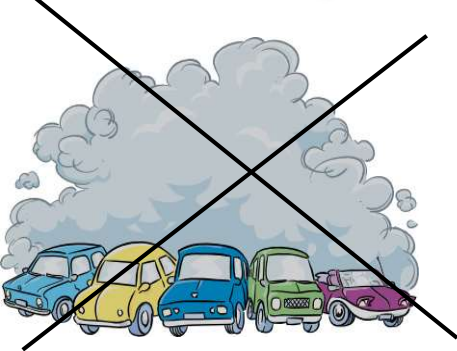


القواعد الصحيّة للتنفس

ليكون التنفس سليماً:



- لا أمكث في أماكن بها هواء ملوث
(قرب دخان المصانع - في الشوارع -
قرب دخان السيّارات والشاحنات -
قرب دخان الحرائق ...)



- أجدّد هواء الغرفة والمحلات وكلّ مكان
مغلق.



- أكثر من الخروج إلى الهواء الطلق
(المنتزهات - الحدائق العموميّة)



- أكثر من غراسة الأشجار و زرع النباتات.

- أمارس الرّياضة باستمرار وأستنشق الهواء

- أزور الطّبيب عند الضّرورة

