

نصائح للمحافظة على حواسي



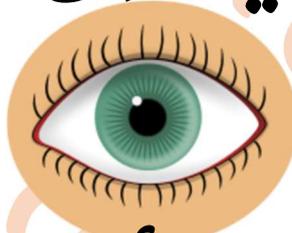
✓ لا أَلْعَبُ بِأَجْسَامِ حَادَّةٍ.



✓ لا أَتَذَوِّقُ طَعَامًا سَاخِنًا.

✓ لا أَسْتَمِعُ إِلَى أَصْوَاتِ صَاخِبَةٍ.

✓ لا أَجْلِسُ قَرِيبًا مِنَ التَّلْفَازِجِي



✓ لا أَضُرُّ بَصْرِي.

✓ لا أَنْظِفُ أُذُنِي بِأَدَاةٍ حَادَّةٍ.

✓ لا أَجْلِسُ طَوِيلًا تَحْتَ أَشِعَّةِ

الشَّمْسِ.

✓ لا أَضَعُ إِصْبِعِي فِي أَنْفِي .