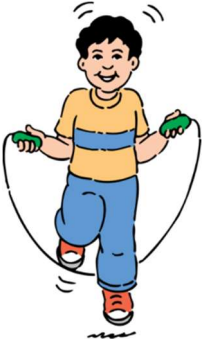
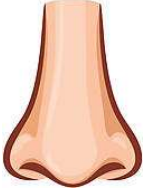


نصائح للحفاظ على صحة الجسم

يجب أن نحافظ على جلدنا لأنه يمنع دخول الجراثيم.
يجب أن نتنفس بأنفك لأن أغشية الأنف تدفئ الهواء وتنقيه من الغبار.



يجب الابتعاد عن كل ما من شأنه أن يسبب لنا جروحا
لأن الجرح يحدث منفذا لدخول الجراثيم إلى الجسم.
يجب أن نمارس الرياضة لأن التمارين الرياضية المعتدلة
تقوي العضلات التنفسية.

1- تجنب الحوادث التي تعرض الجلد للجروح والحروق
فتتسرب الجراثيم إلى الجسم.



-الاستحمام مرة في الأسبوع بالماء الساخن والصابون
يجب غسل اليدين قبل الأكل وبعده.

تنظيف الإبطين لتجنب الروائح الكريهة الناتجة عن تخمر العرق
بمفعول الجراثيم.



مراحل إسعاف جرح عميق

1-تنظيف الجرح بقطن أو شاش معقم.

2-تطهير الجرح بمطهرات.

3-عزل الجرح عن المحيط الخارجي بضميدة.

4- حقن الجريح بمصل مضاد للكزاز .

