

القواعد الصحية للمحافظة على جهاز التنفس

- لا يستطيع الانسان العيش دون ماء أو طعام أو هواء.
 - تتم عملية التنفس عن طريق الجهاز التنفسي الذي يزود خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري لأنشطتها، ويخلصها من ثاني أكسيد الكربون.
 - يعمل جهاز التنفس طوال حياة الإنسان دون توقف أو انقطاع وهو كسائر الأجهزة الأخرى في الجسم معرض للأمراض و لهجوم الجراثيم و الفيروسات لذلك يجب علينا أن نتخذ أساليب السلامة و الوقاية لأن "الوقاية خير من العلاج".
- ← علينا أن نتبع عدة قواعد صحية تمكّننا من الحفاظ عليه.

قواعد المحافظة على صحة جهاز التنفس

	<ul style="list-style-type: none">- استنشق الهواء دائما بأنفك و ليس بفمك . <p>يشبه الأنف ممراً طويلاً مليئاً بالشعيرات التي تنقي الهواء من الأتربة و الغبار .</p> <p>← إنّ مرور الهواء عبر الأنف يمكن من ترطيبه وتدفئته لذلك فهو يعتبر التنفس الصحيّ.</p>
	<ul style="list-style-type: none">- تجديد الهواء في الغرف والأماكن المغلقة: <p>يجب تهوية الغرف دائماً حتى نجدد الهواء و نمنع الرطوبة من أن تتكوّن لأنّ الرطوبة تحمل معها الفيروسات و الطفيليات التي تضرّ جهاز التنفس.</p>
	<ul style="list-style-type: none">- التّزه في الطبيعة والأماكن الخضراء. <p>الأماكن التي تحتوي على أشجار خضراء هي الأماكن الأكثر ملائمة للجهاز التنفسي لأنّها تحتوي على الأكسجين.</p>



- **التلقيح ضد الأمراض التنفسية كالسل والزكام**
يحمل الهواء عديد الفيروسات التي تنتشر بسرعة كبيرة لذلك يجب الاحتياط وتجهيز مناعة الجسم عبر التلقيح الضرورية.



- **التعوّد على ممارسة الرياضة:**
الرياضة تؤدّي إلى توسيع القفص الصدري و الرئتين فيتنفس الانسان كمية أكبر من الهواء.
يجب أن تكون الرياضة عادة في مكان نظيف خال من الملوثات و احسن الرياضات ما كانت في الأماكن الطبيعية الخضراء كالسهول المفتوحة و الحدائق الواسعة .



- **ارتداء أجهزة التنفس الضرورية عند القيام بأعمال ملوثة:**

يضطرّ العاملون في بعض المهن أن يتواجدوا في أماكن بها غازات ضارة أو أتربة (مثل محلات الحدادة و الدهن) أو أن يعملوا في أماكن تقلّ فيها نسبة الأوكسجين كعمّال الآبار و الكهوف لذلك يجب استعمال أجهزة خاصة .
يتم اختيار أجهزة التنفس المناسبة للعمل بعد التعرّف علي طبيعة المواد التي يتعرّض لها العاملون ودرجة خطورتها وبعد إجراء القياسات اللازمة لنسبة الأوكسجين.



- **الابتعاد عن التدخين والمخدرات :**

يدمّر التدخين جهاز التنفس كما يلحق ضررا كبيرا بالجسم كلّه ولا يختلف ذلك عن تعاطي المخدرات باعتبارها سموما فتأكله تُهلك أكثر الناس قوّة وصحة وتحوّل أجسامهم إلى مجموعة من الأمراض والآفات.



- **البعد عن المرضى وعدم استخدام أدواتهم.**

إذا تعرّض أحد المقرّبين منك الى نزلة هوائية أو أيّ مرض آخر فالأفضل أن تجعل بينك و بينه " مسافة أمان " مؤقتا حتى لا تصاب بالعدوى ، كما يجب ان لا تستعمل ادواته لأنها بالتأكيد تحمل فيروس المرض.

- تجنب مخالطة الناس في حالة الإصابة بالسل.



- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة :
- على الانسان أن يبتعد عن الفضائات التي لا تحتوي على شبابيك توفر تهوية جيّدة عند وقت الازدحام.



- الانتباه عند التغيّر المفاجئ للطقس :
على الانسان أن ينتبه وألا يتعرّض مباشرة للبرد والتيّارات الهوائيّة الحادة لأنها تسبّب الزكام واحتقان الأنف.
- كما يجب الحرص على عدم الخروج إلى الجو البارد مباشرة بعد الاستحمام.



- إجراء فحص إشعاعي عند الشعور بعلامات غير عادية في الجهاز التنفسي للكشف المبكر عن المرض.



قواعد عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي
عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي يجب:
- التبكير بالعلاج وتعاطي الأدوية التي ينصح بها الطبيب
- الراحة التامة في السرير مع التهوية الجيدة وتناول الغذاء الجيد