

## الوقاية من الزكام

madrassatii.com



الوقاية من الزكام : غسل الايدي بانتظام



الوقاية من الزكام : التلقيح



الوقاية من الزكام: شرب عصير البرتقال لاحتوائه على فيتامين س



الوقاية من الزكام : استعمال المناديل الورقية



ممارسة الرياضة بانتظام

تناول أغذية صحية غنية بالفيتامينات والمواد المغذية

عرب ويكي هاو  
WikiHow

الوقاية من الزكام

غسل اليدين بشكل متكرر

