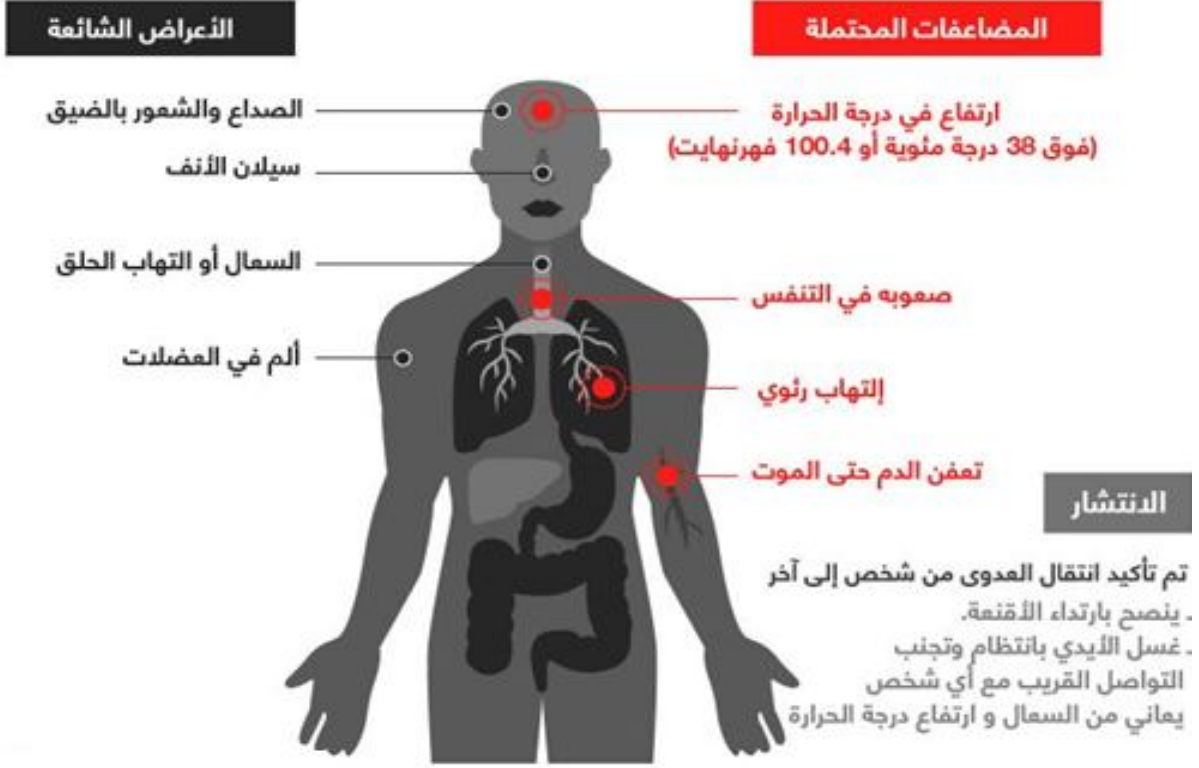


النشرة الصحية

فيروس كورونا الجديد (ووهان)

عائلة فيروسات كورونا والتي تضم السارس وفيروس كورونا تشبه أعراض الإصابة بها أعراض نزلات البرد الشائعة



تشخيص مرض الكورونا يتم فقط من خلال تحليل الدم. الكمامات تحمي من إنتقال الفيروس لك.

الفيروس مقاوم للمضادات الحيوية.

الوقاية

طبقا لنشرة وزارة الصحة حافظ على رطوبة الحلق ولا تدع حلقك يجف. أستمِر في جعل حلقك رطب طوال فترة الشتاء. ابتعد عن الاماكن المزدحمة و اردد الكمامة حسب الحاجة.

قوى من جهاز مناعتك و ذلك بالنظام الغذائى المتوازن و النوم الكافى و ممارسة الرياضة.

تجنب الطعام المقلّى و تناول الخضروات و الفاكهة و محتويات فيتامين سي.

و من اطعمة تقوية المناعة ايضا: الثوم -البصل - الحبهان- الجنزبيل - اليازسون - الليمون - الشاى الاخضر.

مع اطيب التمنيات للجميع بالصحة والعافية

قطاع شئون خدمة المجتمع و تنمية البيئة

بكلية تكنولوجيا صناعة السكر و الصناعات التكاملية