

□

□□□□ الغرغرة مرتين يومياً باستخدام الماء المالح الدافئ أو مادة الـليسترين "في الصيدليات" إذ أن هذا الفيروس يحتاج يومين أو ثلاثة بعد بداية دخوله إلى الحلق أو الأنف ليتكاثر وتظهر أعراضه  
ذلك لأن مجرد الغرغرة بالماء المالح يمنع هذا التكاثر ويوقفه .

و المجدير بالذكر أن عملية الغرغرة هذه لها تأثير على الشخص المسليم يعادل تأثير عقار "Tamiflu" على الشخص المصاب, لذا لا تقلل من شأن العملية البسيطة والغير مكلفة التي لها تأثير وقائي غير عادي .

□

□

□□□□ أخرج الهواء من أنفك بقوة على الأقل مرة يومياً، وامسح أنفك من الداخل جيداً بقطنة مشبعة بالماء المالح. إن هذا الإجراء له فعالية كبيرة في الحد من التكاثر العددي للميكروب.

□

□

□□□□ تناول المشروبات الساخنة بكثرة فإن هذه العملية لها نفس تأثير الغرغرة، فهي تغسل الحلق من الفيروسات المتكاثرة وتدفع بها إلى المعدة حيث لا يمكنها العيش أو التكاثر هناك .

□

□

□□□□ أنعش مناعتك الطبيعية بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C و D.

□

□

كيفية تحسين قدرة الجهاز المناعي بشكل عام:

تؤكد الأبحاث المناعية أنه يمكن للإنسان أن يزيد قدرة الجهاز المناعي لديه ومساعدته من خلال الإكثار من تناول فيتامينات موانع الأكسدة الموجودة في الأطعمة مثل :

□

□

□ □ □ □ □ فيتامين (A) الموجود في الجزر والخضراوات الورقية المطازجة التي تؤكل دون طبخ كالخس وغيره.

□

كذلك فيتامين ج (C) الموجود في الموالح مثل الليمون والبرتقال والجوافة والتفاح والفواكه والخضراوات الورقية.

□

□ □ □ □ □ كذلك فيتامين هـ (E) الموجودة في الزيوت النباتية، والأطعمة التي تحتوى على الزنك مثل الأسماك الدهنية.

والمحوم الحمراء ( لحوم الماشية )، صفار البيض، العدس، الزنجبيل، البقدونس.

تتناول المكسرات وزيت الزيتون -ولما بأس من تناول قرص فيتامين يومياً يحتوى على مثل هذه الفيتامينات ( تباع في الصيدليات ) مع العلم إن  
لذا يجب قراءة التعليمات المرفقة بالدواء.

بالإضافة إلى الإكثار من تناول السلطة الخضراء المشكلة والفواكه وعصائر البرتقال

والمليمنون المطازجة، حيث تساعد هذه الفيتامينات على تحسين قدرة الجهاز المناعي وتُحجَم من انتشار العدوى داخل الجسم وتجنب  
الإنسان المضاعفات التي تحدث  
بسببها .

□

مع تحيات/خالد علي أبو علي مشرف تمريض أقسام الأوبئة