

## إليك هذه النصائح للحفاظ على صحتك من تبدلات الطقس



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-09-22

تقلبات الحرارة والتغير المفاجئ في الطقس خلال الفترات الانتقالية بين فصول السنة قد تعرض الإنسان لمشكلات صحية، نظرا لعدم الاستعداد الكافي للأجواء الجديدة.

وقال الطبيب إبراهيم طوبال علي، من مديرية صحة ولاية كوجا إيلي التركية في تصريح نقلته وكالة "الأناضول" الإخبارية، إن تغيرات الفصول المناخية تؤثر في حياتنا بشكل كبير.

وأضاف إغلاقنا الأبواب والنوافذ خشية البرد مع قدوم فصل الخريف يساعد على تهئية بيئة مناسبة لانتشار الفيروسات والبكتيريا، فتسبب بأمراض عدة خاصة الإنفلونزا.

وأوضح طوبال علي أن "بقاء هذه الفيروسات مدة أطول في الهواء غير المتجدد يزيد فرصة انتقالها من شخص لآخر مسببة العدوى وتفشي الأمراض".

وزاد: "أمراض الجهاز التنفسي الأكثر شيوعا عند تبدل الفصول مثل نزلات البرد والزكام التي تستمر عادة من 3 إلى 10 أيام، لذلك لا بد من اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية منها".

## وفيما يلي يقدم الطبيب التركي مجموعة نصائح للتعامل مع تبدل الفصول:

1- الالتزام بالكمامات الجراحية الطبية عند الحاجة، حيث أثبتت فعاليتها الكبيرة في الحفاظ على السلامة والصحة، وأصبحت بمثابة خط دفاعي ضد الفيروسات الخارجية.

2- غسل وتنظيف الفم والأنف بالماء المالح عن طريق وضع ملعقتين صغيرتين تعادلان 10 غرامات من الملح في لتر من المياه المعقمة الساخنة وتركها حتى تبرد قليلا قبل الاستخدام، حيث تساهم هذه الطريقة في تهدئة الخلايا المخاطية للأنف فتمنع دخول الفيروسات وتقلل من الاحتقان.

3- تناول المشروبات الساخنة من شاي أخضر وأعشاب برية مخلوطة مع العسل والزنجبيل والليمون الغني بفيتامين "سي"، حيث تساهم هذه المشروبات في تعزيز القوة المناعية للجسم ضد الفيروسات ونزلات البرد المفاجئة.

4- الحرص على التنفس من الأنف عوضا عن الفم، حيث تقوم الشعيرات الموجودة داخل الأنف على تنقية الهواء وتدفئته وترطيبه عبر الأقنية قبل دخوله إلى الرئتين، فالأنف مسار طبيعي لدخول وخروج الهواء إلى الجسم.

5- تناول أقراص المضغ الطبية التي تحوي مركباتها على الأعشاب الطبيعية التي تساعد دورها في تعقيم الحلق وفتح المجاري الهوائية.

6- الانتباه إلى اختلاف درجات الحرارة بوضع وشاح على الأنف والفم أثناء برودة الجو، وعدم التعرض للهواء البارد بعد الخروج من الحمام الدافئ، لأن الأوعية الدموية بالأنف تتقلص عند درجات الحرارة المنخفضة، فتقل نسبة تدفق الدم إلى تلك المنطقة وبالتالي تقل عملية التدفئة الداخلية، ما يشكّل مهيئا مناسباً لفيروسات الإنفلونزا ونزلات البرد.

7- الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل اليدين عند القدوم من الخارج لمدة لا تقل عن عشرين ثانية، وتدليك اليدين بشكل جيد، لأن أكثر أمراض الجهاز التنفسي تنتقل عبر المصافحة واستخدام أدوات الآخرين، وتنبيه الأطفال إلى ذلك فهم الأكثر عرضة لاستخدام

أغراض زملائهم في المدارس.

8- أخذ اللقاحات اللازمة ضد أمراض الجهاز التنفسي مثل لقاح الإنفلونزا ولقاحات كورونا.



UAE71NEWS