

## 7 نصائح لتقوية مناعتك مع تقلبات الطقس



الخميس 17 فبراير 2022 12:09 م

في ظل تحذيرات هيئة الأرصاد من حدوث برودة في الطقس، نقدم بعض النصائح الصحية لحمايتك من التعرض لأي مضاعفات، ولتقوية مناعتك، وذلك وفقا لموقع "هيلث لاين"، ومنها:

-لمرضي الجيوب الأنفية، وحساسية الصدر، وأصحاب الأمراض المزمنة تجنب النزول من المنزل ، حتي لا يتعرضون لمضاعفات تقلبات الطقس الشديدة

-حافظ قدر الإمكان علي تدفئة جسمك، عن طريق تناول الأطعمة التي تزيد من شعورك بالدفئة، ومنها المشروبات الدافئة، والشوربات

-أغلق النوافذ جيدا وحافظ علي تدفئة المنزل، حتي لا تتعرض لأي تيارات هواء باردة

-في حالة الخروج من المنزل عليك أخذ كل التدابير الصحية، ومنها ارتداء الملابس الثقيلة، وتغطية الرأس جيدا

-لتقوية جهازك المناعي خلال تقلبات الطقس، عليك تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والفيتامينات المفيدة للجسم، كفيتامين سي، ود وأ، وعنصر الزنك والحديد والبروتين

-المشي أو ممارسة بعض التمارين الرياضية في المنزل، تعد من أبرز النصائح الصحية خلال تقلبات الطقس، لأنها تعمل علي تقوية جهازك المناعي والحد من إصابتك بأي مضاعفات صحية، وأيضا تعمل علي تنشيط الدورة الدموية

-أكثر من شرب الماء حتي تمد جسمك بالرطوبة