**تأثير مرض الزكام على الأنف**

**وعلى بقية أعضاء الجسم و الوقاية منه**

 مرض **الزكام** مرض **معد** ، يصيب الإنسان خاصة في فصل الشتاء والخريف

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **طـــــرق وقـــايــــتـــــــه** | **أعراضــــــــــــــــــــــــــــــه** | **المـــــرض** |
| اجتناب المصاب بالزكامالتغذية السليمة والمتوازنةتناول الخضر و الغلال باستمرارخاصة البرتقال لأنه يحتوي على الفيتامين" ج "تجنب الجلوس أو النوم في مجرى هواء | ارتفاع درجة حرارة الجسمأوجاع بالرأسرشح بالأنفحرقة في العينينعدم القدرة على التمييز بواسطة حاستي الذوق والشم  | **الزكــــــام**  |

**صليــحـــــة الميـــــساوي**