**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 بالزكام  التغذية السليمة والمتوازنة  تناول الخضر و الغلال باستمرار  خاصة البرتقال لأنه يحتوي على الفيتامين" ج "  تجنب الجلوس أو النوم في مجرى هواء | ارتفاع درجة حرارة الجسم  أوجاع بالرأس  رشح بالأنف  حرقة في العينين  عدم القدرة على التمييز بواسطة حاستي الذوق والشم | **الزكــــــام** |

**صليــحـــــة الميـــــساوي**