

المحافظة على سلامة الجسم

1/ نظافة الجسم :

- أغتسل مرة واحدة في الأسبوع على الأقل
- أغسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده
- أحرص على نظافة فمي وأسناني
- أقلم أظفري.
- أحلق شعري.
-



2/ تجنب الأخطار :

- لا أعبأ بألعاب خطيرة (الألعاب النارية)
- لا أعبأ بالآلات الحادة (السكين والمقص)
- لا أقترّب من الأواني الموضوعة على النار
- لا ألمس الأسلاك الكهربائية.
- لا أتسلق الأشجار والجدران.
- التلقيح ضد الأمراض
- ممارسة الرياضة.
- تناول وجبات صحية.
- لا أتناول الدواء دون استشارة الطبيب.



موقع مراجعة
mourajaa.com

