

# مرض الزكام : أعراضه وكيفية الوقاية منه

يُصيب مرض الزكام الجهاز التنفسي العلوي للإنسان .  
أعراضه :



يتعرض المريض بالزكام إلى :

- \* ارتفاع في درجة الحرارة .
- \* أوجاع في الحلق .
- \* ألم في الرأس (صداع) .
- \* عطاس
- \* سعال
- \* حُرقة في العينين .
- \* بحة في الصوت

الزكام تنتقل الفيروسات التي تسبب الزكام عن طريق الملامسة بالأيدي أو عن طريق الرذاذ المتطاير في الهواء من العطاس أو الكحة .

للقاية من مرض الزكام يجب :

- \* المحافظة على نظافة الجسم .
- \* غسل الأيدي بانتظام .
- \* تناول مواد غذائية تحتوي على فيتامين ج كالفواص و الطماطم والفراولة .
- \* عدم الاختلاط بمرضى الزكام .
- \* عدم مشاركتهم في أدواتهم الخاصة كالمناشف والمناديل والأواني .
- \* تجديد هواء غرفة المصاب بشكل منتظم
- \* عدم لمس الألف والعين .
- \* استعمال المناديل الورقية الخاصة عند العطس والتخلص منها مباشرة .
- \* عدم التعرض لتيارات الهواء البارد والرطوبة .
- \* تفادي التعرض للتغيرات الشديدة من بارد إلى حار مثل التنقل من البيت إلى الخارج واختلاف درجات الحرارة لأنه قد يصيب الجهاز التنفسي بجفاف و تضعف مقاومته ويكون أكثر عرضة للإصابة .

يجب على مريض الزكام شرب الكثير من السوائل كعصير البرتقال و عصير الليمون وتناول حساء ساخنا . و زيارة الطبيب و استعمال الأدوية إن لزم الأمر .