

## مرض الزكام

مرض الزكام هو مرض معد يصيب الأنف ويتسبب في تدهور الحالة الصحية للجسم.

### ك من اعراضه:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم المريض.
- رشح الأنف.
- تعطل حاسة الشم.
- العطس
- باستمرار.
- حرقة في العينين.
- أوجاع بالرأس.

### ك اسباب العدوى:

- الجلوس قرب المصاب أو الاحتكاك به.
- استعمال أدوات المصاب.

### ك طرق الوقاية من الزكام:

- اتغذى غذاء صحي.
- اتناول اغذية تحتوي الفيتامين "س" "C"
- ابتعد عن المصاب.
- لا استعمل أدوات المصاب.
- القح ضد الزكام عند الضرورة.
- اذهب إلى الطبيب عند بروز أول اعراض المرض.
- اتبع وصفة الطبيب ونصائحه
- الازم غرفتي ولا احتك بغيري كي لا اعدىهم.