



# الحفاظ على الصحة

لفيروس كورونا تأثير كبير على حياتنا الشخصية والمهنية منذ أسابيع. وهذه النشرة تقدم لك نصائح واقتراحات لمساعدتك على أن تعيش حياة تتسم بمزيد من الصحة والوقاية.



## اللياقة البدنية في المنزل

يوصي الخبراء بممارسة التمارين الرياضية بانتظام في أوقات الأزمات - وهذا ممكن أيضًا داخل البيوت:

السلام يمكن اعتبارها صالة ألعاب رياضية. تجنب استخدام المصعد - كلما أمكنك ذلك - وسر على قدميك.



القرصاء والضغط من التمارين التي يمكن ممارستها في أي مكان، حتى أمام التلفاز.

تمارين القفز مثالية لتقوية عضلات الجهاز التنفسي. هذه المجموعة من التمارين ممتعة ويسهل ممارستها أيضًا بصحبة الأطفال.

ومن التمارين المناسبة كذلك لتعزيز وظائف الرئة: نفخ كرة قطنية على الطاولة باستخدام شفاطة.

الغناء لا يرفع من معنوياتك فحسب، ولكنه أيضًا مناسب تمامًا لتقوية عضلات الجهاز التنفسي. وكلما علا صوتك بالغناء، عاد ذلك بالفائدة على صحتك.

أمر هام: حتى الطقس السيئ يجب ألا يمنعك من تنشق الهواء المنعش ولو مرة واحدة على الأقل في اليوم!



## نصائح من الصيدلية

أفضل طريقة لتقوية جهازك المناعي هي اتباع نظام غذائي صحي. ويسر الصيدلية أن تقدم لك المشورة بمدى فائدة المكملات الغذائية في إمكانية توفير وقاية إضافية. نظرة عامة على أهم المواد الحيوية للجهاز المناعي:

**فيتامين أ** وطاقته المتمثلة في الكاروتينات، تعمل على تحسين الوظيفة المناعية للأغشية المخاطية في الأنف والحنك.

**فيتامين ج** يساعد خلايا الدم البيضاء على تجنب الضرر عند محاربة مسببات الأمراض.

**فيتامين ب** يدعم استقلال الطاقة للخلايا. ويعمل بأقصى سرعة في مكافحة الالتهابات.

**الزنك** عنصر مهم لنضج الخلايا المناعية. كما أنه يصعب دخول فيروسات نزلات البرد إلى الجسم.

**يمكنك طلب المشورة في هذا الصدد لدى الصيدلية التي تتعامل معها.**

إذا شعرت بالمرض واشتبهت في إصابتك بفيروس كورونا، فاتصل هاتفياً بطبيبك المعالج (يرجى عدم الجلوس في غرفة الانتظار) أو بمكتب الصحة المختص أو بخدمة المناوبة الطبية على رقم الهاتف **116 117**.

في حالة الطوارئ يمكنك الاتصال بخدمة الإسعاف بشكل موحد ومجاني في جميع أنحاء أوروبا من الهاتف الأرضي ومن أي شبكة اتصال لاسلكية على رقم الهاتف **112**.

Salviathymol® N Madaus  
Rundumschutz für den Mund  
aus Ihrer Apotheke

- sieben ätherische Öle
- antimikrobiell
- schützt, stärkt und pflegt

Salviathymol® N Madaus Flüssigkeit Wirkstoffe: Salbeiöl, Eucalyptusöl, Pfefferminzöl, Zimtöl, Nelkenöl, Fenchelöl, Sternanisöl, Levomenthol, Thymol. Anw.: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei leichten Entzündungen des Zahnfleisches u. der Mundschleimhaut. Das Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert. Sollten bei Entzündungen des Zahnfleisches u. der Mundschleimhaut die Beschwerden länger als 1 Woche andauern, ist ein Arzt aufzusuchen. Warnhinweis: Enthält 31 Vol.-% Alkohol. Enthält u. a. Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Stand: Dez. 2015 Apothekenpflichtig MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Benzstraße 1, 61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



## ما يجب مراعاته عند التسوق

قائمة المشتريات  
أهم ميزة: ألا تنسى شيئاً، وأن يكون التسوق سريعاً.

أسبوعياً لا يومياً  
بهذا الطريقة تقلل الاختلاط بالآخرين.

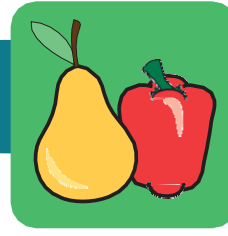
طازجة، لكنها تتحمل  
من السلع القابلة للحفظ بشكل خاص: الملفوف والبطاطا والجزر والكرات والبصل.

الحجز المسبق  
استفد من هذه الإمكانية إذا كانت متاحة. بحث لا تضطر للذهاب إلى المتجر سوى لفترة قصيرة وتتمتع فوق ذلك ببعض الهواء المنعش.

المسافة  
تضع بعض المتاجر علامات على الأرض للإشارة إلى المسافة المعقولة بين العملاء – يجب أن تكون 1,5 متر على كل حال.

الدفع  
يُفضل الدفع باستخدام بطاقات السحب الآلي بدلاً من الدفع النقدي.

النظافة الصحية  
اغسل يديك جيداً عند العودة إلى المنزل.



## تقوية جهازك المناعي

أفضل حماية من فيروسات نزلات البرد هي النظافة الشاملة ونظام المناعة المستقر. ونظراً لأن الجسم سريع التأثر بنقص المعادن والفيتامينات، يجب مراعاة النصائح التالية:

✓ تناول كثيراً من الخضروات والفاكهة والمكسرات، وحيداً لو تناولت الأسماك مرة في الأسبوع. من الخضروات المليئة بالفيتامينات والقابلة للحفظ: البنجر والفلفل والكرنب الساقى.

✓ الخضروات والأسماك المجمدة تعادل السلع الطازجة من حيث محتواها الحيوي من العناصر الغذائية على الأقل.

✓ من أنواع الفاكهة القابلة للحفظ التفاح والكمثرى. ومن الأفضل شراء التوت مجمداً.

✓ لكي لا تفقد الفيتامينات عند الطهي، يجب عليك طهي الخضار لفترة بحيث لا تزال تحس فيها بالطعم اللاذع.

✓ الطهي بالبخار أفضل من الطهي العادي لأن المواد المعدنية لا تنتقل إلى ماء الطهي.



## طريقة الحماية من العدوى

أهم تدبير وقائي: غسل اليدين غسلًا شاملاً ومتكرراً. تصل الفيروسات، عمومًا، عن طريق اليدين إلى الوجه وبالتالي إلى الجسم. يجب أن يستغرق غسل اليدين 30 ثانية.

اعطس في منديل ورقي وتخلص منه في سلة قمامة مغطاة. عند الضرورة يمكنك أيضًا السعال والعطس في ثنية المرفق. أمر مهم: احرص على غسل اليدين دائماً بعد تنظيف الأنف.

لا تنس: تجنب المصافحة باليدين!

UNSER GANZES WISSEN IN IHRER HANDHYGIENE.

Parentief sauber mit FLÜSSIG WASCH + DUSCH. Regeneration der Schutzbarriere mit HAND REPAIR & SCHUTZ oder 5% UREA HANDCREME.

EUBOS

MEKZINISCHE HAUTPFLEGE

ختم صيدليتك

ستجد معلومات تفصيلية عن فيروس كورونا على الإنترنت أسفل الرابط

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)



القراءة تنفع صحتك