



الحفاظ على الصحة



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.

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

تمارين القفز مثالية لتقوية عضلات الجهاز التنفسي، كما أنها تتصف بالمرح ومفيدة للأطفال.

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.

أمر هام: حتى الطقس السيئ يجب ألا يمنعك من تنشق الهواء المنعش يوميًا!



نصائح من الصيدلية

أفضل طريقة لتقوية جهازك المناعي هي اتباع نظام غذائي صحي. يسر الصيدلية

أن تقدم لك المشورة بمدى فائدة المكملات الغذائية في إمكانية توفير وقاية إضافية.

نظرة عامة على أهم المواد الحيوية للجهاز المناعي:

فيتامين أ وطلانعه المتمثلة في الكاروتينات، تعمل على تحسين الوظيفة المناعية للأغشية المخاطية في الأنف والحلق.

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

فيتامين ب يدعم استقلاب 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.



تقوية الجهاز المناعي

أفضل حماية من فيروسات نزلات البرد هي النظافة الصحية الشاملة

وجهاز مناعي مستقر. ونظرًا لأن الجسم سريع التأثر بنقص المعادن والفيتامينات، يجب مراعاة النصائح التالية:

✓ تناول كثيرًا من الخضروات والفاكهة والمكسرات، وحبذا لو تناولت الأسماك مرة في الأسبوع.

من الخضروات المليئة بالفيتامينات والقابلة للحفظ: البنجر والفلفل والكرفس الساقى والبطاطا الحلوة.

✓ ما لا يعرفه الكثيرون: 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 مجمدًا.

✓ 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.



شراء الحاجيات

قائمة المشتريات

أهم ميزة: ألا تنسى شيئًا، وأن يكون التسوق سريعًا.

أسبوعيًا لا يوميًا

بهذا الطريقة تقلل الاختلاط بالآخرين.

طازجة، لكنها تتحمل

من السلع القابلة للحفظ بشكل خاص: الملفوف والبطاطا والجزر والكراث 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 الآمنة بين العملاء - يجب أن تكون 1,5 متر على كل حال.

الدفع

يُفضل الدفع باستخدام بطاقات السحب الآلي بدلًا من الدفع النقدي.

النظافة الصحية

يرجى غسل اليدين جيدًا عند العودة إلى المنزل.

ستجد معلومات تفصيلية عن فيروس كورونا على الإنترنت أسفل الرابط

www.apotheken-umschau.de



القراءة تنفع صحتك