





توجيهات د. أوز

للنجاة من

فيروس كورونا

نمط الحياة


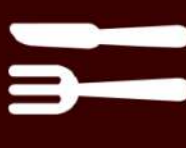

 خذ قسطًا كافيًا من النوم ■ أكثر من 7 ساعات ليلاً	 مارس الرياضة بانتظام ■ 30 دقيقة كل يومين	 حسن جودة الهواء حولك ■ لا تحمل الفيروسات رطوبة الجو، لذا الجأ لترطيب المكان. ■ بإمكان مرشحات هواء "هيبا" تقليل عدد الفيروسات في الهواء.	 مارس التأمل ■ قد يقوي جهاز المناعة
--	---	--	--

النظافة

 لا تصافح ■ تنقل المصافحة عشرة أضعاف الجراثيم التي تنقلها قبضة اليد ■ اغتتم التأثير اللطيف لإيماء الرأس عند التحية.	 تجنب لمس الوجه ■ يبقى فيروس كورونا حيًا على العديد من الأسطح عادةً لأكثر من أسبوع. ■ تنقل أصابعك الفيروس إلى عينيك، أو أنفك، أو فمك عددًا لا يحصى من المرات كل ساعة.	 اغسل يديك ثلاثة أضعاف المرات المعتادة ■ يغسل 5% منا فقط أيديهم بالماء والصابون لعشرين ثانية. ■ استخدم معقم يدين يُشكّل فيه الكحول ما نسبته 60% على الأقل.	 عقم الأسطح ■ استخدم بخاخات مُعقمة عوضًا عن المناديل المُطهرة التي قد تنقل الجراثيم من سطح لآخر. ■ أبقِ السطح رطبًا لثلاث دقائق قبل أن يجف.
--	---	---	--

الاستعداد

تزود بما يكفي لأسبوعين من المؤن الضرورية، بما في ذلك:

 اللوازم المنزلية ■ المحارم الورقية والصابون والمطهرات.	 الطعام ■ اختر الأطعمة التي يمكن تخزينها لأطول وقتٍ ممكنٍ، والمثلجة أيضًا.	 الأدوية ■ الوصفات الطبية، والأدوية التي تُصرف بدون وصفات طبية.
--	---	--

تعزيز المناعة

ابدأ الآن

 تناول حصتك من الفواكه والخضروات ■ تناول الخضروات الورقية، والفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات كالحمضيات، وثمار العليق، والكيوي والتي تزود جسمك بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها.	 فيتامين د3 ■ 1200 وحدة دولية يوميًا	 التحصين ضد الإنفلونزا ■ وذلك لتفادي الخلط بين الإنفلونزا الموسمية وفيروس كورونا كوفيد-19
--	---	--

إن كنت مريضًا

 الزنك ■ 80 ملغ يوميًا	 فيتامين سي ■ 250 ملغ مرتين كل يوم	 بيتا جلوكان ■ 250 ملغ كل يوم	 البيلسان ■ حبوب زهرة البيلسان أو شرابها أربع مرات في اليوم الواحد ولمدة 5 أيام
---	--	--	--