



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

#إجازة_سعيدة

بالإجازة أكيد ما نستسلم للكسل ولا ننسى !

الأكل الصحي
المتوازن

جودة النوم
كماً وكيفاً

النشاط
البدني المنتظم



00#

إرشادات صحية أثناء أداء فريضة الحج



احرص على حمل المظلة للوقاية من ضربات الشمس

التزم بإرتداء الكمامة وعدم خلعها إلا للضرورة

حافظ على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي والنشاط البدني والنوم الكافي لتعزيز مناعة الجسم

احرص على غسل اليدين بالماء والصابون واستخدام المعقمات الكحولية

#لعيد_أكثر_صحة

الإبتعاد عن تداول الألعاب النارية

قد تتسبب الألعاب النارية بـ:

مشاكل
في الجهاز التنفسي



بتر أصابع الأطفال



اشتعال الحريق



إصابة
أنسجة العين من الشظايا



#لعيد_أكثر_صحة

بالعافية عليك ولكن

لا تعيد تجميد اللحوم بعد إذابتها

لا تترك اللحوم أكثر من ساعتين خارج الثلاجة

اطبخ اللحوم على نار هادئة بدون إضافة زيت حتى الاستواء

تجنب الإفراط باستخدام الملح ومحسنات النكهة ذات القيمة الغذائية المنخفضة

تجنب الإسراف والمبالغة في تناول الطعام أيام العيد!

