

النشرة الإلكترونية

ديسمبر
2023

نصائح صحية لفصل الشتاء



كيف تحافظ على صحتك في الشتاء

- نصائح للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا
- خطوات بسيطة لحماية البشرة من الجفاف
- كيف تتغلب على تقلبات المزاج في فصل الشتاء
- نصائح لشتاء دافئ وصحي



نصائح للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا

- احرص على تقوية مناعتك عن طريق:
 - تناول الأطعمة الصحية والغنية بالفيتامينات مثل الخضروات والفواكه
 - ممارسة النشاط البدني بانتظام
 - شرب كمية كافية من السوائل
 - الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم
 - التحكم في التوتر والتعامل السليم مع الضغوط
- احرص على غسل يديك جيدًا بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا كانت يديك غير نظيفة
- تجنب المخالطة الوثيقة مع الأشخاص الذين تظهر لديهم أعراض المرض
- احرص على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية
- احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس وتخلص منه مباشرة في سلة المهملات



خطوات بسيطة لحماية البشرة من الجفاف

يعد جفاف البشرة من الأمور المزعجة التي قد تحدث في فصل الشتاء خاصة للمناطق للمكشوفة من الجسم ومنها الشفتين والوجه واليدين وهناك خطوات بسيطة تساعد على حماية البشرة من الجفاف في فصل الشتاء وأهمها:

شرب كمية كافية من الماء والسوائل



استخدام الماء الدافئ بدل الماء الساخن
للاستحمام



استخدام صابون غني بالمواد المرطبة وخالي
من العطور



ترطيب البشرة بعد الاستحمام وقبل النوم
وكلما دعت الحاجة



استخدام مرطب جيد للشفاة



كيف

تتغلب على تقلبات

المزاج في فصل الشتاء

هناك بعض الأشخاص لديهم استعداد للإصابة بتقلبات المزاج والاكتئاب حيث قد تظهر أو تزيد عليهم الأعراض في فترة الشتاء فيشعروا بالحزن

نصائح للتغلب على تقلبات المزاج في الشتاء

• الخروج من المنزل أثناء النهار و خصوصاً في الأيام المشمسة



• الحرص على اختيار الألوان الفاتحة في المنزل حتى تعكس الضوء الخارجي



• الجلوس قرب النوافذ قدر المستطاع



• ممارسة هوايات جديدة



• التواصل مع العائلة والأصدقاء



• المشي لمدة ساعة يومياً في منتصف اليوم



• تناول الغذاء الصحي الغني بالخضروات والفواكه الطازجة



• استشارة الطبيب وخصوصاً إذا كانت الأعراض شديدة أو تؤثر على أداء الأنشطة اليومية





نصائح لشتاء

دافئ وصدئي

• احرص على تناول أطعمة ساخنة، فهي تساعد على الشعور بالدفء وتمدك بالطاقة وتساعد على تخفيف أعراض نزلات البرد، ومنها الشورية وزيادة قيمتها الغذائية يمكن إضافة الخضار الطازجة والبقوليات مثل العدس والتوابل والليمون

• احرص على تناول المشروبات الساخنة مثل الحليب الدافئ مع إضافة الزنجبيل والعسل الطبيعي أو شاي الأعشاب مثل البابونج والنعناع واليانسون فهي تساعد على الشعور بالدفء وغنية بمضادات الأكسدة التي تعزز مناعة الجسم ضد الأمراض

• تأكد من الطقس قبل خروجك من المنزل وحرص على ارتداء الملابس المناسبة

• احرص على الحصول على حاجتك من فيتامين "د" من خلال التعرض للشمس وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين "د" مثل الأسماك الدهنية و البيض والأطعمة المدعمة بفيتامين "د"

• ابق نشيطاً وحرص على ممارسة الرياضة بانتظام

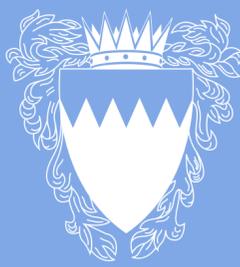
References

المراجع

- <https://www.moh.gov.bh/HealthInfo/TipDetails/136>
- <https://health.unl.edu/7-winter-wellness-tips-help-you-stay-healthy>
- <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>
- <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/dermatologists-tips-relieve-dry-skin>
- <https://www.nhs.uk/live-well/bone-health/food-for-strong-bones/>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder>
- <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-well-being/low-mood-and-depression/beating-the-winter-blues/>

- كتيب (جفاف الجلد) إدارة تعزيز الصحة
- وريقات (6) إدارة تعزيز الصحة
- الصحة في المواسم والأعياد - نصائح شتاء صحي (moh.gov.sa)
- موسوعة الملك عبد الله العربية للمحتوى الصحي (kaahe.org.sa)

Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز
الصحة
Health Promotion