

ليكون عيدك صحة وفرح

اتبع النصائح التالية:



احرص على المشي بانتظام وممارسة الرياضة لتسهيل عملية هضم الطعام



احفظ الأطعمة المتبقية من الولائم بطريقة صالحة للاستهلاك مرة أخرى، أو تواصل مع بنوك الطعام



يساعدك أخذ قسط كافٍ من النوم؛ على تجنب الإرهاق خلال أيام العيد



حافظ على عاداتك الصحية التي اكتسبتها في رمضان



ادعم مائدة إفطارك بخيارات أغذية صحية مثل البيض والخضروات والفواكه



اشرب كأسان ماء مع بداية الصباح؛ يساعدك ذلك في تقليل كمية أكلك على مائدة العيد

#صحة_الشرقية

www.moh.gov.sa | 937 | Moh_eastern | Moheastern | Moh_Eastern | Moh_Eastern



للحد من انتقال العدوى عند الحلاقة ننصحك بـ

- 1 تجنب مشاركة الآخرين في أدواتهم الشخصية
- 2 ارتداء الحلاق للكمادات قبل البدء بالحلاقة
- 3 التأكد من صلاحية المستحضرات المستخدمة
- 4 غسل اليدين

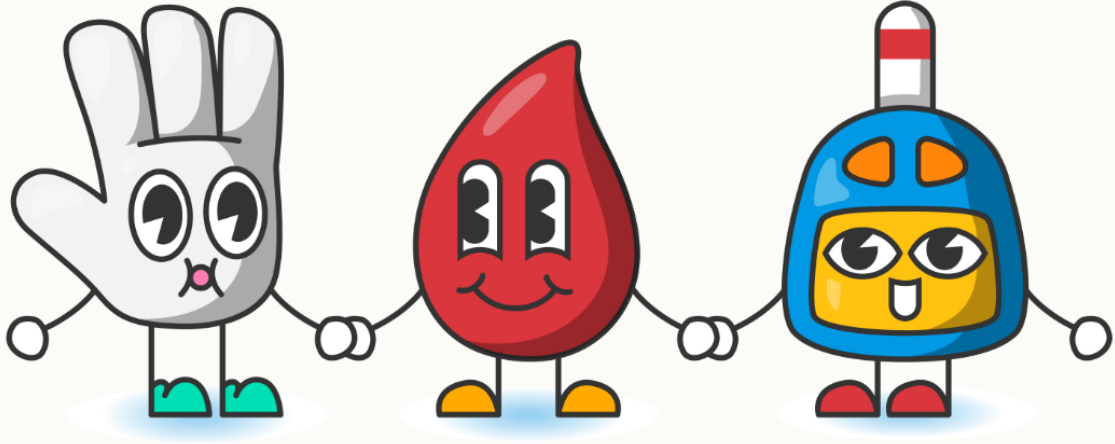
قد تعرضك الحلاقة لـ :

- 1 الإصابة بالأمراض الجلدية
- 2 التعرض للعدوى المنقولة عن طريق الدم
- 3 انتقال الطفيليات كالقمل
- 4 جفاف فروة الرأس

#صحة_الشرقية

www.moh.gov.sa | 937 | Moh_eastern | Moheastern | Moh_Eastern | Moh_Eastern

للحفاظ على سلامة الطفل المصاب بالسكري في العيد



- تجنب تحفيزه على شراء أو تناول كميات كبيرة من الحلوى
- خصص الحصة المناسبة من الحلوى للمصاب بعد استشارة الطبيب
- احرص على ملاحظة نسبة السكر في الدم لدى طفلك
- راقب أين يصرف عيدينه؛ حتى لا يقوم بشراء كميات كبيرة من الحلويات
- شجع طفلك على ممارسة النشاط البدني كل يوم

عند وجود أي استفسارات تواصل مع الصحة عبر الرقم ٧٣٩

#صحة_الشرقية

www.moh.gov.sa | 937 | Moh_eastern | Moheastern | Moh_Eastern | Moh_Eastern

المخاطر المحتملة من ارتداء ملابس العيد الجديدة دون غسلها:



- مرور الملابس للعديد من الأماكن والأيدي قبل وصولها لك قد يجعلها عرضة للبكتيريا، الفطريات، الغبار والملوثات.
- قد يحدث تهيج وحساسية في الجلد (ظهور طفح جلدي، حكة واحمرار)
- قد تتسبب بنقل الأمراض المعدية مثل الجرب والقمل إذا قام أشخاص مصابين بقياس الملابس وتجربتها مرارًا.
- انتقال الفطريات المعدية إلى أشخاص سليمين من أناس مصابين لبسوا الملابس بفرض التجربة.
- قد تحتوي الملابس على مواد كيميائية مثل الفورمالين الذي يمكن أن يسبب حساسية في الجهاز التنفسي والجلد.

ولضمان سلامتك: اغسل الملابس قبل ارتدائها لتجنب الوقوع في هذه المخاطر



#صحة_الشرقية

www.moh.gov.sa | 937 | Moh_eastern | Moheastern | Moh_Eastern | Moh_Eastern



الألعاب النارية في العيد استمتع بحذر



قد تتسبب الألعاب النارية بـ:

- 1 بتر أصابع الأطفال
- 2 إصابة الأطفال بحروق
- 3 اشتعال الحريق
- 4 مشاكل في الجهاز التنفسي
- 5 تهتك في أنسجة العين من الشظايا المتطايرة

لذا ينصح بـ:

- الابتعاد عن تداول الألعاب النارية.
- الاكتفاء بمشاهدتها في أماكن الاحتفالات المصروفة.
- عدم السماح للطفل بالتقاطها عند وقوعها على الأرض.

#صحة_الشرقية

www.moh.gov.sa | 937 | Moh_eastern | Moheastern | Moh_Eastern | Moh_Eastern

