



تتفق  
SHAFAK



## الامتناع عن التدخين

اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين قرار بإرادتك تحقيقه



اخبر اصدقائك وعائلتك انك سوف تتوقف عن التدخين



تخلص من جميع السجائر ومنافض السجائر في المنزل والعمل وفي سيارتك



تحدث مع طبيبك عن اختيار خطة الإقلاع



حافظ على نشاطك واشغل نفسك بمهام جديدة



اكثر من شرب السوائل



تناول نظام غذائي صحي



اطلب من الآخرين حولك عدم التدخين او ترك السجائر امامك



## التغذية السليمة

- احرص على شرب الماء النظيف المعقم من مصدر موثوق
- تجنب شرب السوائل الغازية
- احرص على شرب السوائل الطازجة
- غسل الخضار والفاكهة جيدا بماء نظيف ويفضل تقشيرها قبل تناولها او طبخها
- تجنب الطعام المخزن لفترات طويلة
- طهي الطعام جيدا للتأكد من نضجه قبل تناوله

## النظافة الشخصية

- داوم على الاستحمام واستخدام المنشفة
- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية قبل وبعد تناول الطعام
- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بعد استخدام المراض
- داوم على غسل الاسنان في الصباح وبعد تناول الطعام باستخدام الفرشاة او السواك الخاصين بك
- الحفاظ على نظافة الشعر
- استخدام منديل ورقي عند السعال او العطس
- حافظ على نظافة المنزل باستمرار
- حافظ على نظافة البيئة المحيطة بوضع القمامة في الأماكن المخصصة

## التغذية السليمة

شرب الماء النظيف المعقم



تجنب شرب السوائل الغازية



احرص على شرب السوائل الطازجة



غسل الخضار والفواكه



تجنب الطعام المخزن



طهي الطعام جيدا للتأكد من نضجه قبل تناوله



## النظافة الشخصية

تنظيف الايدي



الاستحمام بالماء



التغطية عند السعال



تجنب البصق على الأرض



تقليم الاظافر



تجنب السير حافي



نظافة الفم والاسنان



نظافة



تجنب الأماكن



تتفق  
SHAFAK