

وصايا الدكتورة كوثر العيد لمواجهة الغبار وتجنب الربو وحساسية الصدر

نصحت الدكتورة - كوثر بنت محمد العيد استشارية الصحة العامة ورئيسة جمعية اصدقاء الصحة في مملكة البحرين الشقيقة المصابين بالربو والحساسية الصدرية إلى اتخاذ التدابير الاحترازية ضد الأجواء المغبرة التي تسود البحرين حالياً، وضرورة عدم الخروج من المنزل إلا لحالات الضرورة القصوى. وأكدت على ضرورة اتباع أنماط الحياة الصحية مثل التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني، والامتناع عن التدخين والنوم الكافي، فكل هذه الأمور تزيد من مناعة الجسم ضد عدد من الأمراض ومن بينها أمراض الجهاز التنفسي.

وشددت على ضرورة غسل الوجه بشكل متكرر وغسل الأنف والفم لمنع وصول الغبار إلى الرئتين ، الإكثار من شرب الماء ، وإغلاق النوافذ والأبواب بشكل محكم ووضع فوط مبللة على الفتحات الصغيرة في النوافذ.