

طرق تقوية المناعة

ممارسة الرياضة بشكل دائم



اتباع نظام غذائي متكامل يحتوي على الخضروات والفواكة



اخذ قسطاً كافياً من النوم



اشرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف



تجنب التدخين



محاولة الابتعاد عن كافة المصادر المسببة للتوتر والقلق



تأكد من حصولك على كل التطعيمات حسب جدول
التطعيمات الموصى به من وزارة الصحة

