

## قواعد صحية لوقاية الجهاز التنفسي

للتنفس أهمية كبرى في حياة الإنسان، وهذه العملية : عن طريق الجهاز التنفسي الذي يزود خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري لأنشطتها، ويخلصها من ثاني أكسيد الكربون، هم كسائر الأجهزة نتبع عدة قواعد صحية تمكننا من الحفاظ عليه.

### قواعد للمحافظة على صحة الجهاز التنفسي

#### - تجنب التنفس بالفم.

يعتبر الأنف صمام الأمان للجهاز التنفسي ففيه تتم تنقية هواء الشهيق من الأتربة، ويتم ترطيب وتدفئة هواء الشهيق قبل دخوله إلى الرئتين، ولهذا يكون التنفس الصحي عن طريق الأنف، وليس عن طريق الفم كما يفعل بعض الناس.

#### - ممارسة الرياضة.

يتنفس الإنسان الذي يزاول أنشطة رياضية كمية أكبر من الهواء ويؤدي هذا إلى تنشيط جهازه التنفسي، وتجديد هوائه باستمرار.



#### - الإكثار من التجول والتنزه في أماكن خضراء.

الأمكن الخضراء هي أكثر الأماكن التي يوجد فيها الهواء النقي. فالنبات والأشجار هي التي تمدنا بالأكسجين.



#### - محاربة التدخين والمخدرات.

بعض من الناس لسلوكه غير السليم يدمر جهازه التنفسي عن طريق التدخين أو تعاطي المخدرات ، فالتدخين وتعاطي المخدرات يؤديان إلى التهاب الجهاز التنفسي، مما يجعله عرضة للإصابة بالنزلات الشعبية المزمنة، وما يصاحب ذلك من سعال وضيق في التنفس .



- استعمال أجهزة التنفس عند القيام ببعض الأعمال التي توجب ذلك.  
تستعمل أجهزة التنفس المختلفة لتمكين الشخص الذي يرتديها من العمل في أماكن تكون نسبة الأوكسجين فيها غير كافية لعملية التنفس وتسبب خطر على الحياة ، أو أماكن بها غازات سامة أو أتربة تضر بالصحة ، ويتم اختيار أجهزة التنفس المناسبة للعمل بعد التعرف على طبيعة اذ التي يتعرض لها العاملون ودرجة خطورتها وبعد إجراء القياسات اللازمة لنسبة الأوكسجين.



### قواعد للوقاية من أمراض الجهاز التنفسي



- البعد عن التدخين والمدخنين وتجنب الإدمان والمدمنين.
- البعد عن المرضى وعدم استخدام أدواتهم.
- تجنب الرذاذ الذي يتناثر منهم أثناء الـ
- البعد عن الأماكن المزدحمة رديئة التهوية.
- تجنب الأماكن التي توجد بها العوامل المسببة للربو.
- 
- 
- 
- التلقيح ضد الأمراض التنفسية



- عند الشعور بعلامات غير عادية في الجهاز التنفسي للكشف

### قواعد عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي

- عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي يجب:
- التبكير بالعلاج وتعاطي الأدوية التي ينصح بها الطبيب
- الراحة التامة في السرير مع التهوية الجيدة وتناول الغذاء الجيد
-