

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



Ways to strengthen the immune system



Exercise regularly



Eat a diet rich in fruits and vegetables



Get adequate sleep



Drink plenty of water to avoid dehydration



Avoid smoking



Try to minimize or reduce stress and anxiety



Ensure you receive needed vaccinations according to the schedule of vaccinations recommended by the Ministry of Health