

وزارة الصحة  
Ministry of Health



# مناعتك

جيشك الأول وسلاحك الأقوى

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

 OmaniMOH  OmanHealth



هل يمكنك خوض قتال دون درع، أو  
حرب دون سلاح، أو معركة دون جيش؟  
ستكون الطرف الخاسر بلا شك.

تخيّل الآن، لو أن جسدك دون جهازٍ مناعي  
في مواجهة الأمراض

## مهمة مستحيلة!

في هذه النشرة، إرشادات بسيطة،  
تقوي بها جهازك المناعي.





# ما هو جهاز المناعة وممّ يتكون؟



يتكون جهاز المناعة من شبكة معقّدة من الأعضاء والخلايا والبروتينات.

## كيف يعمل؟

معالجة ومكافحة الخلايا الغريبة التي تدخل الجسم والقضاء عليها مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات.

معرفة السموم والمواد الضّارة التي تدخل الجسم.

مكافحة الخلايا السرطانية.





# استثمارك في جهازك المناعي سيؤتي بالتأكيد بثماره على جسدك!



يقيك من الإصابة بالأمراض والأوبئة.



يحسّن صحتك؛ فيعزز من جودة حياتك ويزيد إنتاجيتك.



يقلل حدة مضاعفات الأمراض والعدوى على جسدك.



# نأتي للسؤال الأهم، كيف تقوي جهازك المناعي؟

ابتعد عن التدخين والمشروبات الكحولية.

احصل على قسط كافٍ من النوم.

اتَّبِع إرشادات ومعايير النظافة وتجنب العدوى.

حُدِّدِ التحصينات المقررة لك.

حافظ على غذاء صحيٍّ غني بالخضروات والفواكه.

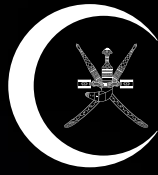
مارس الرياضة بانتظام وحافظ على نشاطك البدني.



# نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

يمكنكم تصفح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

<https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4MTczOTczOTgyMzA0MDY4?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>



سلطنة عُمان  
Sultanate of Oman  
وزارة الصحة  
Ministry of Health

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

Instagram X YouTube OmaniMOH Facebook LinkedIn OmanHealth

