Health advice in Djibouti. Colour lithograph, ca. 2000.

Publication/Creation

[Djibouti]: [publisher not identified], [2000?]

Persistent URL

https://wellcomecollection.org/works/hw7yvp3w

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



الأمراض المزمنة

هي الأمراض التي تلازمك طوال عمرك و تشكل خطرا على حياتك في حال إصابتك بها و هي:

أمراض القلب و الأوعية الدموية

السكري

زيــادة الــوزن و السمنة

السرطان

أمراض الأسنان

هشاشة

العظام

وقد شكلت هذه الأمراض ٦٠٪ من أسباب الوفيات في العالم خلال عام ٢٠٠١ حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية

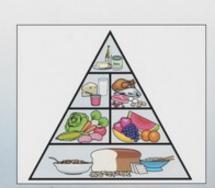
كيف تحمين نفسك من الإصابة بهذه الأمراض؟



ممارسة النشاط البدني (الرياضة) بانتظام



الامــــتناع عـن التـــــدخين و إبعـاده عن أجـواء منزلك



تناول الطعام المتوازن متبعة الهرم الغذائي، و الإكثار من الخضار و الفواكم و الاغذية الغنيـة بالحديد و الكالسيوم



المراجعة الدورية للطبيب وإجراء الفحوصات الوقائية اللازمة للكشف المبكر عن الامراض

تنظيف الأسنان يومياً بعد الأكل

و قبل النوم

مـــشـروع تحــسين صحــة المــرأة



إدارة شؤون المرأة العسكرية



وزارة الصحة



منظمة الصحة العالمية