ماذا تعرفون عن نزلة البرد وطرق الوقاية؟

تختلف نزلة البرد عن الـ"إنفلونزا"، من حيث المسببات والأعراض والعلاج أيضاً. فما الذي تعرفونه عن نزلة البرد؟ وكيف يمكنكم الوقاية منها؟ أجيبوا عن أسئلة الاختبار التالي لتعرفوا المزيد. 1- هناك أكثر من 200 فيروس يمكن أن تسبب نزلة البرد: أ- صحيح. ب- خطأ. 2- غسل اليدين باستمرار يمكن أن يقلل من احتمالات الإصابة بنزلة البرد: أ- صحيح. ب- خطأ. 3- عندما يكون أحد أفراد الأسرة مصاباً بالبرد، فإنّ التنظيف المستمر للهاتف والأسطح والصنابير في بيتك يساعد على الحد من انتشار العدوى: أ- صحيح. ب- خطأ. 4- عدم لمس عينيك وأنفك بيديك يمكن أن يُبقيك في مأمن من الإصابة بنزلة البرد: أ- صحيح. ب- خطأ. 5- الأرق المزمن وقلة النوم يمكن أن يزيدا من احتمال الإصابة بنزلة البرد: أ- صحيح. ب- خطأ. 6- ارتفاع الحرارة وصداع الرأس من الأعراض الشائعة لنزلة البرد: أ- صحيح. ب- خطأ. 7- شرب الكثير من السوائل يمكن أن يساعدك على الشفاء من البرد: أ- صحيح. ب- خطأ. 8- يمكن للمضادات الحيوية أن تُعالج نزلة البرد: أ- صحيح. ب- خطأ. - الإجابات الصحيحة: 1- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح: بعض هذه الفيروسات يمكن أن يكون قوياً جدّاً. وحسب المعهد الوطني للحساسية والأمراض المُعدية في الولايات المتحدة، فإن بعض الفيروسات نادراً ما يؤدي إلى مرض خطير، إلا أن بعضها الآخر مثل "باراإنفلونزا" يمكن أن يؤدي إلى إصابة مرضية خطيرة في الجهاز التنفسي لدى الأطفال الصغار. 2- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح: غسل اليدين بشكل متكرر يقتل الفيروسات التي يمكن أن تصل إلى يديك. 3- الإجابة الصحيحة هي

"أ" صحيح: عندما يكون أحد أفراد الأسرة مصاباً بالبرد، فإنّ التنظيف المستمر للهاتف والأسطح الصلبة لعدة أيام. 4- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح: عدم لمس عينيك وأنفك بيديك يمكن أن يبقيك في مأمن من الإصابة بنزلة البرد. فالعينان والأنف هي الطريق الذي تدخل منه نزلة البرد إلى جسمك. 5- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح: الأرق المزمن وقلة النوم يمكن أن يزيدا من احتمال الإصابة بنزلة البرد، بينما النوم الجيّد والكافي يمكن أن يُحسن عمل جهازك المناعي. 6- الإجابة الصحيحة هي "ب" خطأ: فارتفاع الحرارة والصداع نادراً ما يكونان من أعراض الإصابة بنزلة البرد، لأنهما أكثر شيوعاً عند الإصابة بالإنفلونزا. 7- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح: يساعد شرب السوائل على جعل إبقاء السائل المخاطي سائلاً وعلى تجنب التهاب الأذن، والتهاب الشعب الهوائية ومضاعفات أخرى ممكنة. 8- الإجابة الصحيحة هي "ب" خطأ: المضادات الحيوية لا تؤثر أبداً في الفيروسات.