

# توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

## پیشگیری و کمک به رفع

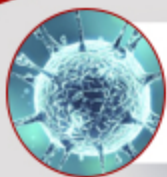
## بیماری های ویروسی تنفسی

# اربعین

به طور مکرر دستها را  
با آب و صابون بشوئید



اگر دچار علامت های شدیدی مثل آبریزش  
بینی، سوزش و خارش گوش و گلو شدید؛ به  
مرکز درمانی مراجعه کنید



روزانه با آب گرم یا محلول آب و نمک  
غرغره کنید یا بینی خود را بشوید



چند روز اول تنها سوپ و آش میل کنید  
و غذاهای چرب، شور، شیرین و پرادویه نخورید



دمنوش های گیاهانی مثل گل پنیرک، گل ختمی  
برگ آویشن، به دانه و میوه عناب میل کنید البته  
کودکان و خانمهای باردار احتیاط کنند



یک قاشق چایخوری ترکیب عسل و سیاهدانه  
در طول روز مصرف کنید



آب سرد نخورید و از آب ولرم یا شربت رقیق  
عسل و آب لیمو یا آب جوش و عسل با دارچین  
استفاده کنید

