



## المناعة والتطعيمات

## المناعة والتطعيمات

عودة آمنة للمدارس تبدأ بصحة طفلك

### ١. تعزيز المناعة بالتطعيمات:

- التطعيمات تدرب الجهاز المناعي على التعرف على الأمراض ومحاربتها من خلال إنتاج الأجسام المضادة.
- ضرورة التأكد من أن الطفل أكمل جدول تطعيماته الأساسية لتقليل خطر الإصابة بعدوى شديدة.
- التطعيمات لا تمنع الإصابة فقط، بل تخفف من حدة المرض في حال الإصابة.
- وزارة الصحة نظمت جدول التطعيمات واعتبرتها شرطاً أساسياً للقبول في المدارس والتسجيل في "منصة نور".
- تطعيمات الأطفال وخدمة التسجيل لدى منصة نور متوفرة في مجموعة فقيه للرعاية الصحية.

### ٢. الفحوصات الروتينية مهمة قبل بدء الدراسة:

- تأكد من فحص السمع والبصر لطفلك، لأن أي مشاكل في هذه الحواس من الممكن أن يؤثر على تركيزه وأدائه الدراسي.
- فحوصات الدم الأساسية تساعد في اكتشاف مشاكل مثل:
  - الأنيميا (شحوب / خمول)
  - نقص الشهية
  - الالتهابات المتكررة
  - نقص بعض الفيتامينات والمعادن
- زيارة الطبيب قبل المدرسة فرصة للتأكد من أن طفلك ينمو بشكل سليم وخالي من أي مشاكل صحية تحتاج لتدخل مبكر.

### ٣. نمط حياة صحي = سنة دراسية ناجحة!

- وجبة الفطور ضرورية قبل المدرسة لتغذية الدماغ وتعزيز التركيز.
- التغذية المتوازنة ترفع المناعة وتزيد النشاط.
- النوم الجيد والمنتظم يساعد على التركيز والنمو.
- النشاط البدني والحركة اليومية تقلل التوتر وتحسن المزاج.

### ٤. عادات النظافة تحميهم من العدوى:

- لا يلمسون العين، الفم، أو الأنف لتقليل نقل الجراثيم.
- غسل وتعقيم اليدين بانتظام وبالطريقة الصحيحة.
- لا يشاركون الملاعق، الماء، أو العصائر مع زملائهم.
- إذا كان أحد الزملاء مريض، من الأفضل تجنب المخالطة المباشرة.

### رسالة أخيرة:

طفلك يستحق بداية دراسية مليئة بالنشاط، والحماية تبدأ منك ابدي بالفحص، التطعيم، والتوعية... وشاركي طفلك سنة دراسية صحية وآمنة.

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية  
Fakeeh Care Group

