

## العناية الذاتية

### تعريف العناية الذاتية :

### أنواع العناية الذاتية

-1

-2

-3

### أولا : وقاية الإنسان نفسه من الأمراض :

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

## ثانيا : تشخيصه وعلاجه لبعض مشاكله الصحية البسيطة

:

### (1) الزكام

\_\_\_\_\_

\*

\*

\*

\*

\_\_\_\_\_

-1

-2

-3

-4

-5

-6

### (2) السعال

\_\_\_\_\_

-

-

-

\_\_\_\_\_

-

-

-

-

### (3) الإسهال

-1

-2

-3

∴

-1

-2

-3

-4

### (4) الحوادث المنزلية البسيطة

-

-

### ثالثا : تعاريفه مع الأمراض المزمنة

#### (1) مرض السكري

-1

-2

-3

-4

-1

-2

-3

**(2) مرض فقر الدم المنجلي**

**(3) الربو**