

## مقدمة

يتعرض الإنسان في فصل الشتاء للمشكلات الصحية بكثرة (علل).  
نتيجة لاختلاف درجات الحرارة داخل المنزل وخارجه.

## أكثر الأمراض شيوعًا في فصل الشتاء:

1. الرشح.
2. الإنفلونزا
3. إتهاب اللوزتين.

كيف تنتقل العدوى من الشخص المصاب إلى الشخص السليم؟  
عن طريق:

1. استنشاق الرذاذ المتطاير في الهواء المحيط.
2. لمس يد المصاب.
3. استعمال الأدوات الشخصية للمصاب.