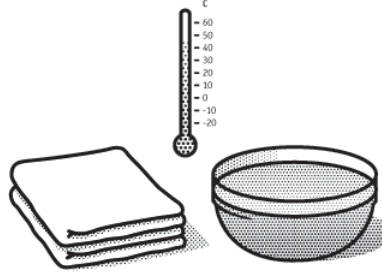


كمامات الرقبة الرطبة الدافئة

تتمثل مستلغني برلين بجا مع فريدريش-شير (FHS) كاتة المسؤولة عن العمليات الطبية القفصية في هذا المشروع. وذلك في إطار مشروع (RAI) وموقعه الكورني (www.rai-projekt.de). حقوق النشر محفوظة لشركة ليندجرين برلين 2016. شركة ذات مسئولية محدودة. هذه المعلومات مقدمة لكم باعتباركم كبار بالغين. لا ينصح باستخدامها في التشخيص الذاتي أو العلاج دون استشارة الطبيب المعالج. هذه القصائد والتوجيهات قد تكون غير مناسبة للأطفال.



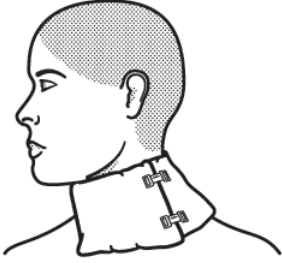
3 ضعوا منديل الكتان أو القطن في الماء ثم قوموا بعصره جيداً بحيث يبقى مبللاً لكن لا يرشح.



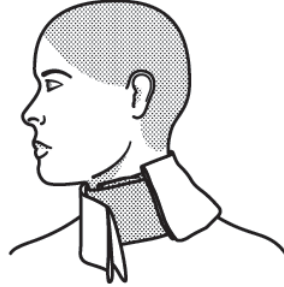
2 نجهز وعاء من الماء الدافئ (40-45 درجة) كما أننا بحاجة إلى قطعة من قماش الكتان أو القطن تكون على الأقل ضعف عرض عنقكم، وفوطة تنشيف صغيرة وشال أو قطعة قماش من الصوف.



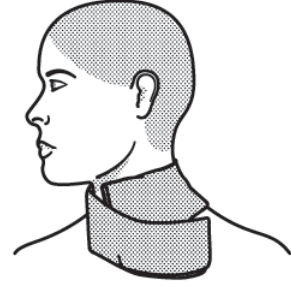
1 كمامات الرقبة الرطبة الدافئة تساعد على علاج التهاب الحلق وريحة الصوت. إذا كنتم تشعرين بالفشعريرة أو حساسية البرد فإن هذا العلاج المنزلي مناسب جداً.



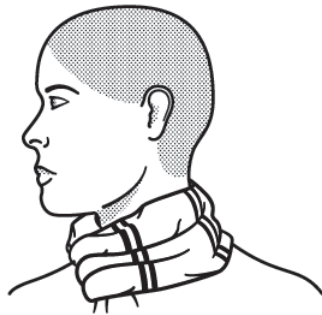
6 ثبتوا المنشفة القماش بمشابك تثبيت أو شرائط لاصقة. ينبغي أن تكون اللفافات سميكة بحيث لا يصل الهواء البارد إلى المنشفة، ولا ينبغي أن تكون ضيقة جداً لكي لا تضغط على الأوعية الدموية.



5 نلف الآن المنشفة القماش على قطعة القماش الداخلية. يرجى التأكد من أن قطعة القماش الخارجية الجافة تغطي المنطقة الداخلية من أعلاها إلى أسفلها.



4 قم بطي المنديل الداخلي بحيث يكون عرضه كعرض اليد وضعوه حول عنقكم خالياً من التجاعيد قدر الإمكان. ويرجى القيام بذلك بسرعة حتى لا تبرد قطعة القماش.



7 وكطبقة ثالثة، يُلف الشال أو القماش الصوف حول الكمامة في النهاية. استرخوا خلال ال 30-60 دقيقة التي تضعون خلالها الكمامة على السرير أو على كرسي وحافظوا على قدميكم دافئتين.

فاعلية كمامات الرقبة

وفيما سوي ذلك نقوم بالإجراء نفسه كما هو الحال مع الكمامات الدافئة الرطبة. وتحدد حالتكم الصحية نوع الكمامات الذي تختارونه. وإذا كنتم تستمتعون بالمشروبات الدافئة وكنتم تشعرين بالبرد فمن المستحسن استخدام كمامات الرقبة على أي حال. ويمكن استخدامها مرتين إلى ثلاث يومياً.

تحفز كمامات الرقبة الدافئة الرطبة الدورة الدموية وتعزز عملية الشفاء في حال التهاب الحلق وريحة الصوت. وينصح باستخدامها خاصة إذا كانت الالتهابات قديمة أي إذا كانت الالام موجودة منذ عدة أيام. عند الالتهاب الحاد في الحلق المصاحب للالام الحادة يمكن لكمامة الرقبة أيضاً أن تخفف من الالام. وهنا يتم وضع قطعة قماش مليئة بالماء البارد كطبقة داخلية لمدة 20-40 دقيقة.