

# احترسوا من الملح المخفي



احذروا! 75% من الملح الذي نستهلك يوجد مخفيا في الأطعمة التي نشتري. استهلكوا أقل من 5غ في اليوم لتحسين صحتكم.

  
**WASH**  
World Action on Salt & Health

الأسبوع العالمي للتحسيس  
بمخاطر الملح

29 فبراير – 6 مارس

[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)

  
**MASH**  
Moroccan Action on Salt & Health