



وزارة الصحة
Ministry of Health

التعقيم يحميك



عيش
بصحة
@LiveWellMOH

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

سؤال:



هل أخذ تطعيم الإنفلونزا كل عام يضعف المناعة

لا، وإنما العكس يزيد من مناعة الجسم ضد هذا الفيروس ولو كان يضعفها لما كانت التوصية بأخذه.



للوقاية من الإنفلونزا الموسمية

غسل اليدين بالماء والصابون
مع تجفيفها عند:



قبل وبعد
تناول الطعام



مصافحة المصاب
بالإنفلونزا أو الزكام



العطاس
أو السعال



لمس الأسطح
في الأماكن العامة



استخدام دورات المياه
تغيير حفاضات الأطفال



التهوية الجيدة
للأماكن المغلقة



تقطيع اللحوم غير المطبوخة أو
الخضروات والفواكه غير المغسولة



#الإنفلونزا_الموسمية
تخليها للموسم سليم

عيش
بصحة
@LiveWellMOH

بشرى التعافي

بعد الإصابة بفيروس كورونا

إثبات التعافي لا يحتاج إلى فحص كورونا
وهنا أهم التوصيات بعد إتمام فترة العزل المنزلي

عملي؟

بعد اتمام العزل يمكنك العودة مباشرة بشرط:



دورة المياه..

اغسلها جيدا بالصابون والمطهرات المعتادة

يمكن العودة لاستخدامها.



ملابسي:

اغسلها بالماء والصابون باستخدام درجة (C 70-60)

ولا تنس تعقيم سلة الغسيل.



أدواتي الشخصية:

لا يجب عليك التخلص من أدواتك الشخصية

قم بتعقيمها وتجنب مشاركتها مع الآخرين



في منزلي..

تعقيم الأسطح المستخدمة كمقابض الأبواب

التهوية الجيدة



سيارتي..

احرص على التخلص من النفايات

وتعقيم الأسطح

التهوية الجيدة



للمصابين
بـكورونا

سؤال وجواب

خالطت حالة مؤكدة و ظهرت نتيجة
الفحص سلبية هل هذا كافي أو هناك
إجراءات أخرى حتى بعد سلبية النتيجة؟

ينبغي على الأشخاص المخالطين لحالة مؤكدة
إكمال فترة العزل 14 يوم حتى بعد سلبية
النتيجة، حيث أن حضانة الفيروس قد تمتد لـ 14
يوم وقد لا يتبين ذلك حين أخذ العينة لذلك يجب
الالتزام بالحجر المنزلي حتى إكمال المدة.



وزارة الصحة
Ministry of Health

سابك
عناك

الإنفلونزا الموسمية

أعراضها:



مضاعفاتها:



#الإنفلونزا الموسمية
نخلي هالموسم سليم

عيش
بصحة
@LiveWellMOH

للمصابين
بـكورونا

سؤال وجواب

كم تبلغ فترة حضانة عدوى
فيروس كورونا الجديد؟ covid-19

بشكل عام تتراوح فترة حضانة عدوى فيروس كورونا الجديد من يومين إلى 14 يوم وهي الفترة منذ تعرض الشخص للفيروس وظهوراً لأعراض و في الغالب تكون من 5 إلى 6 أيام قبل ظهور الأعراض والعلامات السريرية على الشخص.

إذا كان لديك عمالة منزلية ترعى كبيراً في السن

اطلب منهم:

لبس الكمامة عند تواجدهم حول
كبير السن



غسل اليدين
قبل وبعد ملامسة كبير السن



المحافظة على التباعد الجسدي
إذا لم تكن هنالك حاجة



عدم مشاركة الأدوات الشخصية
مع كبير السن



الحرص على لبس الكمامة والقفاز أثناء
تقديم النظافة الشخصية لكبير السن،
والتخلص منها بشكل سليم



يعتبر كبار السن من أكثر الفئات
تأثراً بمضاعفات فيروس كورونا



وزارة الصحة
Ministry of Health

مريض بالربو

وشعرت بأعراض الإصابة بفيروس كورونا؟

إذا أصبت بالإنفلونزا أو أي عدوى تنفسية أخرى،
اتبع **خطوات الوقاية** التي ننصح بها دائمًا



احصل على قسط
كافٍ من النوم والراحة



تجنب مشاركة
الأدوات الشخصية



اغسل أو عقم
يديك باستمرار



احصل على لقاح
الإنفلونزا السنوي



أكثر من
السوائل

إن كنت مدخنًا أقلع عن التدخين

قد يزيد من احتمال التقاطك العدوى وزيادة الأعراض لديك.

إذا طرأت عليك أعراض تنفسية

اتصل على (٩٣٧)



تواصل مع طبيبك



يعتبر المصابون بالأمراض المزمنة من أكثر الفئات
تأثرًا بمضاعفات فيروس كورونا.

إحدى مبادرات وزارة الصحة





وزارة الصحة
Ministry of Health

نعود بحذر

مصاب بكورونا وشعرت بضيق تنفس بسيط

حافظ على هدوئك



اجلس بشكل معتدل على
المقعد و أرخي كتفيك



تنفس بعمق (شهيق من الأنف
مع إبقاء الفم مغلقا ثم إخراج
الزفير من الفم ببطء)



إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءًا كلم (٩٣٧)
أو التوجه مباشرة للطوارئ

عش
بصحة
@LiveWellMOH

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

يمكنك تقليل من احتمالية إصابتك بسرطان الثدي

تجنب المعالجة الهرمونية



الكشف المبكر في حال وجود تاريخ عائلي



الابتعاد عن تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة



الكشف بالماموغرام كل سنتين من عمر الـ 40 سنة



الإنجاب المبكر



الإرضاع الطبيعي



تناول الغذاء الصحي



تجنب زيادة الوزن



ممارسة النشاط البدني



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

عش بصحة
@LiveWellMOH

حقائق عن الكشف المبكر بالماموغرام



غير مريح لبعض
السيدات وهذا طبيعي
ويستمر فقط لدقائق



يكون العلاج أسرع
وأسهل حيث يبدأ مبكراً
وقبل انتشار المرض



يزيد من نسبة
الشفاء



من عمر 40 سنة
يجب القيام بالفحص
الدوري بالماموغرام



امن لأن جرعة
الأشعة ضئيلة



يقلل من عدد
الوفيات



يعتبر المصابون بالأمراض المزمنة والسمنة

من أكثر الفئات تأثرًا بمضاعفات كورونا

ما هي أبرز الأمراض المزمنة؟



حساسية
الصدر والربو



الكلية



القلب
وضغط الدم



السرطان



السكري

إن كان لدي مرض مزمن كيف أقوي نفسي من الإصابة؟



البس
الكمامة



حافظ على
مواعيدك



استمر على
الخطة العلاجية



اغسل يديك أو
عقمهما باستمرار

ماذا لو كنت مصابًا بالسمنة؟



اغسل يديك أو
عقمهما باستمرار



البس
الكمامة



مارس الرياضة
باستمرار



اتبع نظام غذائي
صحي متوازن

حمل تطبيق صحة
واستشر طبيبًا عند الحاجة





عند بلوغ **سن الأربعين** يصبح تصوير الثدي
بالماموغرام ضرورياً **كل عامين**

ومن عمر **30 سنة** في الحالات التالية

وجود **تاريخ عائلي** للإصابة أو **إصابة سابقة** بسرطان الثدي



التعرض **لمعالجة إشعاعية** في عمر صغير



وجود **عامل وراثي** للإصابة بسرطان الثدي



أفضل وسيلة للكشف عن سرطان الثدي

تصوير الثدي بأشعة **الماموغرام** والذي يستغرق
20 دقيقة يكشف المرض في مراحله المبكرة



الفحص المبكر بالمماموغرام يكشف الأورام
قبل ظهور الأعراض بمدة تصل إلى **3 سنوات**



نسبة الشفاء من سرطان الثدي تزيد عن **95%**
عند **الإكتشاف المبكر**

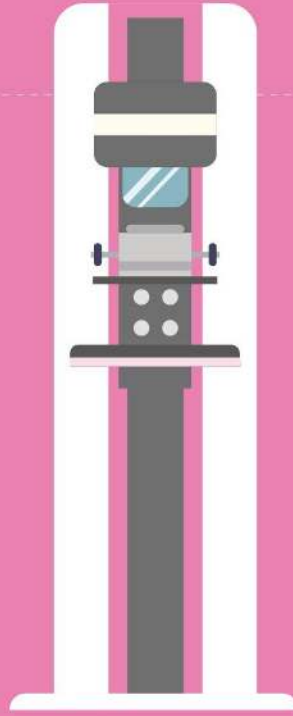


ماهو الماموغرام؟

هو تصوير الثدي بالأشعة السينية البسيطة (X-ray)



يكتشف الأورام التي
لا يمكن كشفها
بالفحص الذاتي



يتضمن إجراء صورتين
أو أكثر لكل ثدي



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

أفضل وسيلة للكشف المبكر
عند السيدات من عمر 40 سنة


@LiveWellMOH



الطريق نحو حياة صحية نشطة لكبار السن





وزارة الصحة
Ministry of Health

99%

من النتائج سليمة

بالكشف المبكر لسرطان الثدي
الرحلة تصبح آمنة

#افحصي_الآن

عش
بصحة
@SaudiMOH

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

الرحلة آمنة
افحصي
الآن

السرطان الأول عند النساء عالمياً بنسبة

25%

نسبة الإصابة بسرطان الثدي في تزايد مستمر

سرطان الثدي في المملكة أكثر شيوعاً بين السيدات بعمر 40 عاماً فما فوق



أكثر من 55% من الحالات في المملكة يتم كشفها بمراحل متأخرة مما يقلل من فرصة الشفاء منه



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

عيش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

الأزمة القلبية

انقطاع التروية الدموية ثم تلف لعضلة القلب نتيجة حدوث انسداد في احدى الشرايين التاجية ، وهو يختلف تماما عن ما يسمى بالسكتة القلبية الذي يعرف بتوقف القلب المفاجيء عن ضخ الدم الى الدماغ وباقي اجزاء الجسم وهو ناتج تكرر حدوث الأزمة القلبية

عوامل الخطر



الضغط
العصبي



ارتفاع
ضغط
الدم



نقص
النشاط
البدني



الاصابة بداء
السكري



ارتفاع
مستويات
الكوليسترول
في الدم



التدخين



السمنة

أعراضها

ألم شديد وسط الصدر عند القيام بمجهود بدني إضافي وقد ينتشر الألم الى الرقبة والفق , الكتفين, الظهر, الذراع , و أعلى البطن وهذا ما يسمى بالذبحة الصدرية وهي من اهم المؤشرات لحدوث الأزمة.



ضيق
تنفس



قيء
وغثيان



تعرق
بارد



الإسعافات الأولية لمواجهتها

في حالات الأغماء اتأكد من تنفس الشخص ونبضه و بدء الانعاش القلبي الرئوي اذا لزم الامر حتى وصول الإسعاف



طلب الاسعاف
فورا



بركان نعمان
جائزة وعي
2019
مسار الأنفوجرافيك

عيش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام
الغني بالدهون
المشبعة



تجنب التدخين؛
لأنه مضر بالأوعية
الدموية ويقسي
الشرايين



مارس الرياضة مدة
١٥ دقيقة بالأسبوع



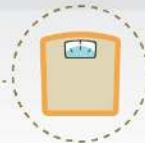
تابع قياس
ضغطك
بانتظام



تناول طعاماً صحياً غنياً
بالفواكه الطازجة
والخضراوات، والحبوب
الكاملة، والبروتينات



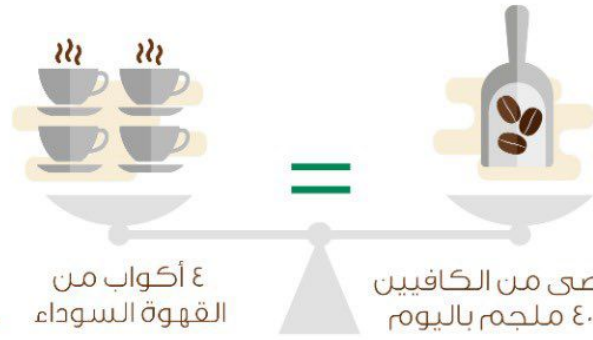
قلل من تناول ملح
الطعام بحيث لا
يتجاوز ٥ غرام يومياً
(ملعقة شاي صغيرة)



حافظ على
وزن صحي

عش
بصحة
@LiveWellMOH

الكافيين



٤ أكواب من
القهوة السوداء

الحد الأقصى من الكافيين
للبالغ ٤٠٠ ملجم باليوم

أعراض زيادة جرعة الكافيين



فقدان التحكم
بالعضلات



الهلوسة



الصداع
و آلام الصدر



صعوبة
التنفس



تسارع نبضات
القلب



الأرق
و الغثيان

يمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في جرعة الكافيين بـ

أكل الغذاء الغني
بالألياف والفيتامينات
والمعادن



ممارسة
نشاط خفيف



شرب الماء





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

أمراض القلب ما تصيب
إلا كبار السن

لا لا لا لا لا

العادات الغذائية غير الصحية قد تساهم
ببداية تراكم الترسبات داخل الشرايين
في مراحل مبكرة مما قد يؤدي إلى
انسدادها و الإصابة بالسمنة و السكري
وارتفاع الضغط





وزارة الصحة
Ministry of Health



النوبة القلبية

النوبة القلبية هي انسداد يحول دون تدفق الدم وبلوغه القلب وأكثر أسباب الانسداد شيوعًا هو تشكل رواسب دهنية في الجدران الداخلية للأوعية التي تغذي القلب

عوامل الخطر



السكري



التدخين



التقدم بالعمر



السمنة



ارتفاع ضغط الدم



عدم ممارسة الرياضة

الوقاية



ممارسة الرياضة



الالتزام بنظام غذائي صحي



الكشف الدوري
وزيارة الطبيب

الأعراض



تقيؤ



دوخة



تعرق



الم الصدر



الم الذراع



ضيق التنفس

أحمد الهاشم
جائزة وعي 2018
الفائز بالمركز الثالث

عش
بصحة
@LiveWellMOH

انخفاض ضغط الدم الوضعي

يهبط ضغط الدم عند الانتقال بين الوضعيات فيصعب إيصاله للأعضاء والعضلات مما قد يؤدي للسقوط.



كيف تتحكم بالحالة:



أخبر طبيبك عن الأعراض



اسأل عن الأدوية الخاصة بك أو تغيير الجرعات



تغيير وضعياتك ببطء



شرب سوائل بكميات كافية

عوامل الخطورة:



ارتفاع ضغط الدم



تصلب الشرايين



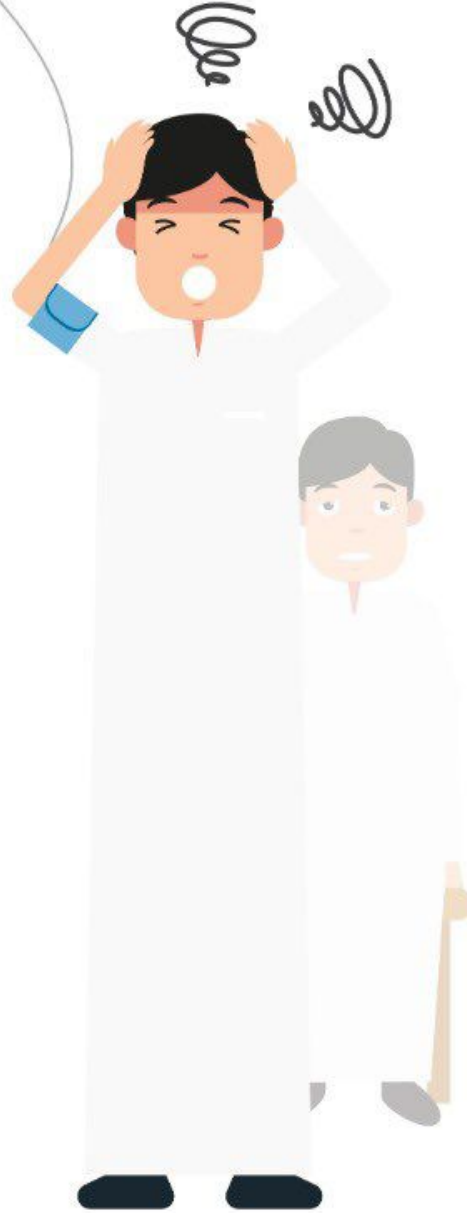
قصور في عضلة القلب



فقر الدم



الجفاف



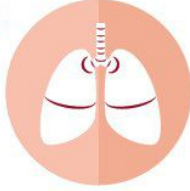


وزارة الصحة
Ministry of Health

أنواع الخثرات الوريدية

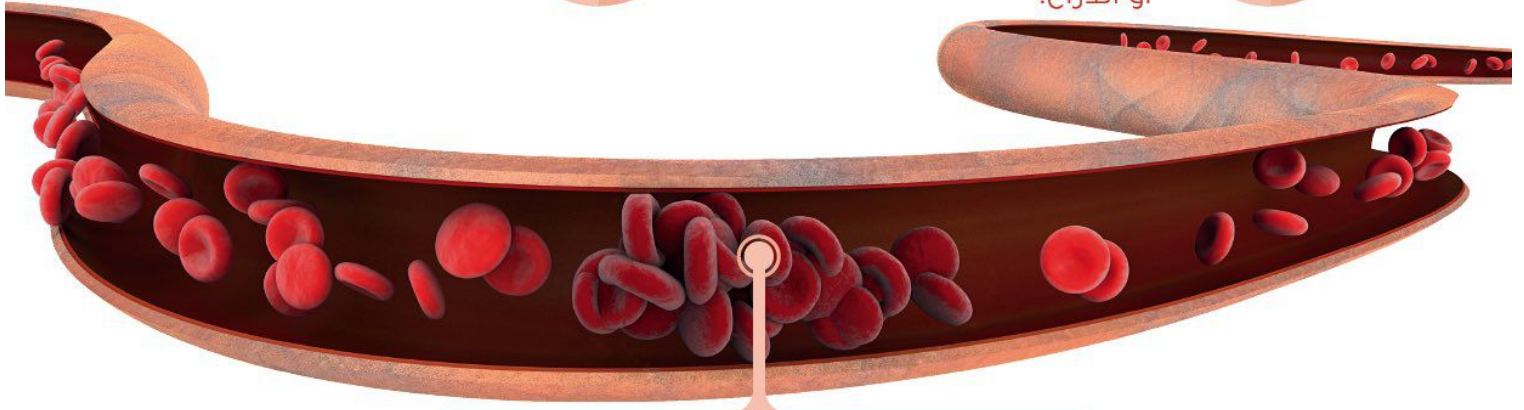
الخثرة الرئوية

خثرة دموية انتقلت من وريد عميق إلى الرئة، وقد تكون مميتة.



الخثرة الوريدية العميقة

هي تخثر الدم في أحد الأوردة العميقة وعادةً ما تكون في أوردة الساق أو الذراع.



7.0-8.0%

يمكن تجنبها

6.0%

تحدث في
المستشفيات

5.0%

تحدث دون أعراض

عش
بصحة
@LiveWellMOH

التخثر الوريدي والسفر

هو تكوّن جلطة دموية (تخثر) في وريد عميق، غالباً أوردة الساق.
تزيد احتمالية الإصابة بالرحلات الطويلة (٤ ساعات و أكثر)

كيف تقوي نفسك؟

المشي والحركة
يفضل كل ساعة



ممارسة تمارين الأرجل
أثناء الجلوس كل ٢٠ دقيقة



الإكثار من شرب السوائل
والتقليل من الكافيين



ارتداء ملابس مريحة



أهم العوامل التي تزيد احتمالية الإصابة



كبر السن



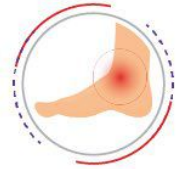
البدانة



الحمل أو الولادة



الميل الوراثي إلى التجلط



إصابة سابقة بالتخثر الوريدي



إذا كانت لديك أحد هذه العوامل استشر طبيبك قبل الرحلات الطويلة للحصول على إجراءات وقائية إضافية

يقولون...

الأعشاب وبعض الزيوت تساهم في علاج فيروس كورونا والوقاية منه.

لا لا لا لا

لم يثبت ان الأعشاب والزيوت لها علاقة بالوقاية او العلاج من فيروس كورونا، بالعكس بعض الأعشاب مجهولة المصدر ممكن تكون لها مضاعفات ومشاكل صحية اخرى.





وزارة الصحة
Ministry of Health

هناك فروقات واضحة بين

مرض
الزهايمر



الشيخوخة
الطبيعية

فقدان القدرة تدريجيا
على الاهتمام بذاته



من النادر أن
يتذكر لاحقا



نسيان
تجارب كاملة



القدرة دائما على
الاهتمام بذاته



غالبا ما
يتذكر لاحقا



نسيان جزء
من التجربة



فقدان القدرة على تحديد
اليوم أو التاريخ أو الفصل من
السنة



نسيان اسم اليوم
ثم تذكره على الفور



فقدان القدرة تدريجيا على
إتباع الإرشادات الخطية واللفظية



القدرة دائما على اتباع
الإرشادات الخطية واللفظية



صعوبات في إدارة
حديث أو متابعة حوار



عدم تذكر
الكلمة المناسبة أحيانا



وضع الأشياء في غير مكانها
وعدم القدرة في العثور عليها



فقدان الأشياء
من وقت لآخر



عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

هناك فروقات واضحة بين

مرض
الزهايمر



الشيخوخة
الطبيعية

فقدان القدرة تدريجيا
على الاهتمام بذاته



من النادر أن
يتذكر لاحقا



نسيان
تجارب كاملة



القدرة دائما على
الاهتمام بذاته



غالبا ما
يتذكر لاحقا



نسيان جزء
من التجربة



فقدان القدرة على تحديد
اليوم أو التاريخ أو الفصل من
السنة



فقدان القدرة تدريجيا على
إتباع الإرشادات الخطية واللفظية



صعوبات في إدارة
حديث أو متابعة حوار



وضع الأشياء في غير مكانها
وعدم القدرة في العثور عليها



نسيان اسم اليوم
ثم تذكره على الفور



القدرة دائما على اتباع
الإرشادات الخطية واللفظية



عدم تذكر
الكلمة المناسبة أحيانا



فقدان الأشياء
من وقت لآخر



عش
بصحة
@LiveWellMOH

بعد التعافي من فيروس كورونا

احرص على الالتزام
بالإجراءات الوقائية



عدم
المصافحة



غسل اليدين
أو تعقيمها



ترك
مسافة آمنة



ارتداء
الكمامة

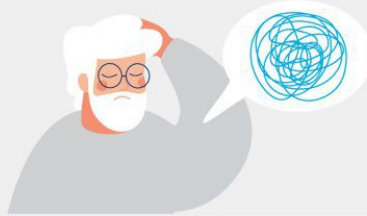


تتم السالفة بدون ما نغير مكانها

حديثك المباشر والقريب مع الناس
يرفع احتمالية اصابتك بالعدوى،
لذا حافظ على لبس الكمامة جيداً.

مراحل مرض الزهايمر:

المرحلة الأولى- المرحلة المبكرة:



**فقدان الذكريات
الحديثة** ونسيان بعض
الكلمات المألوفة
والأسماء

المرحلة الثانية- المرحلة المتوسطة:



**تدهور ملحوظ للحالة
الاجتماعية** ونسيان
الأسماء وعدم القدرة
على تذكر بعض من
أفراد الأسرة

المرحلة الثالثة-المرحلة المتأخرة:



فقدان الذاكرة تماماً،
ويحتاج المريض إلى عناية
كاملة ومساعدة في
الأنشطة اليومية

أعراض مرض الزهايمر:



1
تصرفات غير
مألوفة



2
ضعف الذاكرة



3
صعوبة في إتمام
المهام المألوفة



4
ضياع الأغراض الشخصية
و اتهام الآخرين



5
صعوبة في اختيار
الكلمات خلال الحديث



6
تغيرات في المزاج
والشخصية



7
صعوبة في
التخطيط



8
خلط ذهني في
الزمان و المكان



9
الانسحاب من العمل
والأنشطة الاجتماعية



10
مشاكل مع الصور البصرية
و العلاقة المكانية



وزارة الصحة
Ministry of Health

نعود بحذر

مصاب بكورونا وشعرت بضيق تنفس بسيط

حافظ على هدوئك



اجلس بشكل معتدل على
المقعد و أرخي كتفيك



تنفس بعمق (شهيق من الأنف
مع إبقاء الفم مغلقا ثم إخراج
الزفير من الفم ببطء)



إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءًا كلم (٩٣٧)
أو التوجه مباشرة للطوارئ

عش
بصحة
@LiveWellMOH

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh



وزارة الصحة
Ministry of Health



نعود بحذر

مصاب بكورونا وتعاني من الكحة

احرص على:

استلقِ على جانبك أو اجلس
في وضع مستقيم



تجنب الاستلقاء على ظهرك



تواصل معنا عبر ٩٣٧
للحصول على المشورة
الطبية



عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

نعود بحذر

مصاب بكورونا وتعاني من ارتفاع درجة الحرارة

احرص على:

أخذ قسطاً من الراحة



شرب كمية كافية من
السوائل لتجنب الجفاف



تناول خافض الحرارة
(مثل: الباراسيتامول).



إذا استمرت الحرارة
كلم (٩٣٧) للحصول
على التوجيه الصحيح



عش
بصحة
@LiveWellMOH

للمتعافين

من كورونا

سؤال وجواب

بعد التعافي يجب الاستمرار
بلبس الكمامة؟

يجب على المتعافي اتباع اجراءات الوقاية كأي شخص آخر بالمجتمع ومنها لبس الكمامة وتعقيم اليدين وترك المسافة الآمنة بينه وبين الآخرين.

للمتعافين

من كورونا

سؤال وجواب

هل يمكن للمتعافي من
الفيروس أن يصاب مرة أخرى؟

لا يزال غير معروف ما إذا كان جميع المرضى المصابين يتكون لديهم استجابة مناعية وقائية ضد الإصابة بالفيروس مرة أخرى أم لا، كما أن المدة الوقائية التي يعطيها الفيروس في حالة وجود مناعة وقائية لا تزال تحت الدراسة حتى الآن.





وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام
الغني بالدهون
المشبعة



تناول طعاماً صحياً
غني بالفواكه الطازجة
والخضروات، والحبوب
الكاملة، والبروتينات



تجنب التدخين لأنه
مضر بالأوعية
الدموية ويقسي
الشرايين

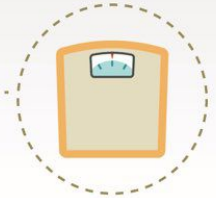
تابع قياس
ضغطك
بانتظام



قلل من تناول ملح
الطعام بحيث لا
يتجاوز ٥ غرام يومياً
(ملعقة شاي صغيرة)



مارس الرياضة بقدر
١٥ دقيقة بالأسبوع



حافظ على وزن
صحي

عيش
بصحة
@LiveWellMOH

إذا كنت مصاب بكورونا

الأعراض قد تختلف من شخص لآخر

أعراض خفيفة لا تستلزم الذهاب إلى المستشفى:



الحرارة



الكحة



آلام العضلات التي لا يصاحبها
ضيق تنفس



ألم الحلق



أعراض تستدعي طلب المساعدة وتوجهه للمستشفى:

صعوبة في التنفس



ألم أو ضغط مستمر في الصدر.



عدم القدرة على الاستيقاظ أو
البقاء مستيقظًا.



تغير لون الوجه أو الشفاه
للون الأزرق.



لا تتردد بطلب المساعدة كلم ٩٣٧

التاريخ: ٢٠٢٠/٧/٢١
رقم الملف: ٩٦٤٨٧٥

المريض: كبير سن
العمر: ٦٥ فما فوق

وصفة تعايش

التأكيد على تطبيق الإجراءات الوقائية (غسل وتعقيم اليدين - التباعد الجسدي - لبس الكمامة)



إبعادهم عن التعرض المكثف لأخبار الجائحة



إبقاؤهم على تواصل مع الأبناء والأهل



الحفاظ على تناولهم للأدوية في مواعيدها والالتزام بالخطة العلاجية



الالتزام بمتابعتهم للمواعيد الطبية الضرورية



الحرص على أخذهم لقسط كافٍ من الراحة



إدخال السوائل والألياف في نظامهم الغذائي



توقيع الطبيب



تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية.. للمرجعة استشر طبيبنا عبر تطبيق صحة

إذا، لاحظت على ابنك



قلة
الاستيعاب



قلة الرغبة
في الدراسة



سرعة
الإحساس بالتعب

تأكد من تناوله لوجبة الإفطار





عدم حصول ابنك
على عدد ساعات
نوم كافية تؤثر
على تحصيله
الدراسي خلال
العام

ماذا عليك خلال هذه الفترة؟

لا تخرج من منزلك
إلا عند الحاجة كالحصول
على الرعاية الطبية.



راقب الأعراض
وعند الشعور بالسعال أو
ارتفاع درجة الحرارة أو
صعوبة التنفس الاتصال
على ٩٣٧.



تجنب استقبال الزوار
خاصة زيارات الأشخاص
الأكثر عرضة للإصابة
بأمراض حادة.



اعزل نفسك
في غرفة جيدة التهوية.



ابتعد عن الحيوانات
الأليفة في المنزل للاحتياط.



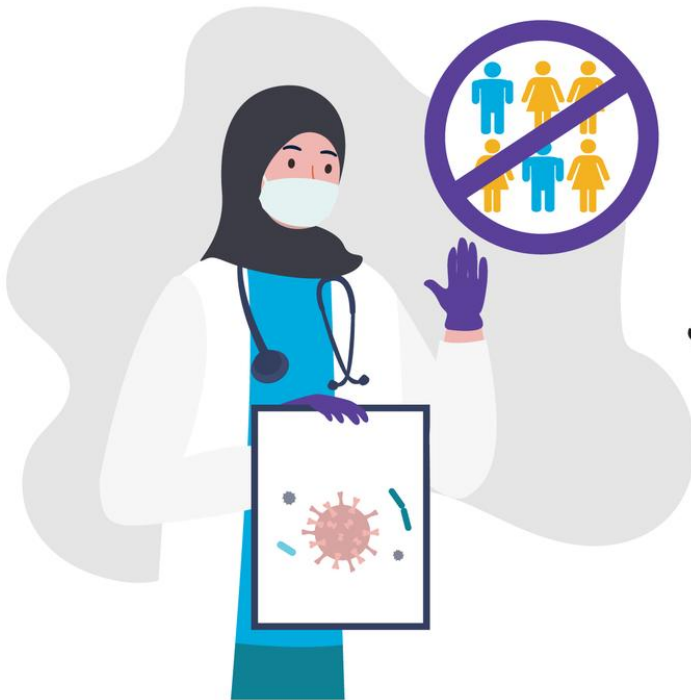
قلل حركتك
داخل المنزل.



تناول الطعام الصحي
وأكثر من الخضار والفواكه
وشرب الكثير من السوائل
ولا تشارك طعامك مع أي
أحد.



إذا كان لديك موعد طبي
لا يمكن تأجيله، فاتصل
وأخبرهم أنك مصاب أو قد
يكون لديك COVID-19





وزارة الصحة
Ministry of Health

مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

X الجلوس الطويل مريح للجسم

يتسبب الجلوس لمدة طويلة في أضرار صحية
فاحرص على التحرك كل ساعة على الأقل

X ممارسة الرياضة لاتكون إلا في الأندية الرياضية

يمكن ممارسة الرياضة في أي مكان كالمشي
لمدة ٣٠ دقيقة ٥ مرات في الأسبوع على الأقل

X استخدم السيارة بدل المشي

لابد من زيادة النشاط البدني خلال
اليوم باستبدال السيارة بالمشي

X الرياضة للبدناء فقط

يستفيد جميع أعضاء الجسم من ممارسة
الرياضة و لا يقتصر على انقاص الوزن

X الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة

التنوع بين الرياضات الهوائية ورياضات المقاومة
مهم لزيادة اللياقة وتقليل نسبة الدهون

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

العادات الغذائية





عش
بصحة
@LiveWellMOH

بشرى التعافى بعد الإصابة بفيروس كورونا

إثبات التعافى لا يحتاج إلى فحص كورونا
وهنا أهم التوصيات بعد إتمام فترة العزل المنزلى

عملي؟

بعد اتمام العزل يمكنك العودة مباشرة بشرط:



دورة المياه..

اغسلها جيدا بالصابون والمطهرات المعتادة

يمكن العودة لاستخدامها.



ملابسي:

اغسلها بالماء والصابون باستخدام درجة (C 70-60)

ولا تنس تعقيم سلة الغسيل.



أدواتي الشخصية:

لا يجب عليك التخلص من أدواتك الشخصية

قم بتعقيمها وتجنب مشاركتها مع الآخرين



في منزلي..

تعقيم الأسطح المستخدمة كمقابض الأبواب

التهوية الجيدة



سيارتي..

احرص على التخلص من النفايات

وتعقيم الأسطح

التهوية الجيدة



للمتعافين

من كورونا

سؤال وجواب

هل يتوجب علي عمل فحص آخر
بعد التعافي من الفيروس؟

ليست بالضرورة الاعتماد على نتيجة الفحص للتأكد من التعافي فمن الممكن أن تكون نتيجة الفحص إيجابية بينما اختفت الأعراض عند المصاب وأيضا من الممكن أن تكون عينتي الفحص سالبتين بعد تمام الشفاء وتأتي العينات اللاحقة إيجابية لذلك يمكن الاستناد إلى ما سبق ذكره عن مدة التعافي من الفيروس والتي يحددها الطبيب المعالج طبقا لمتابعة الأعراض.

ماذا يفعل من يعيش في نفس المنزل؟



عدم مشاركة الأدوات
الشخصية التي يستخدمها
المريض كأطباق الطعام أو
النظارات أو المناشف أو الفراش
أو الإلكترونيات مثل: الجوال.



ارتداء الكمامة والقفازات
عند التعامل مع الشخص
المصاب أو أدواته الشخصية
كالأطباق.



البقاء على مسافة
مترين من الشخص المصاب
وتجنب الإتصال الجسدي غير
الضروري.



**غسل الملابس وأغطية
الفراش** الخاصة بالمعزول بالماء
الدافئ والمنظفات وتجفيفها
جيدا.



غسل اليدين قبل وبعد
لمس المريض أو أدواته أو
طعامه لمدة لا تقل عن ٤٠
ثانية



تطهير الأسطح
التي تتم ملامستها كثيرًا
مثل مفاتيح الأنوار ومقابض
الأبواب.



عند ظهور أية أعراض
توجه مباشرة لعيادة تظمن
الأقرب إليك

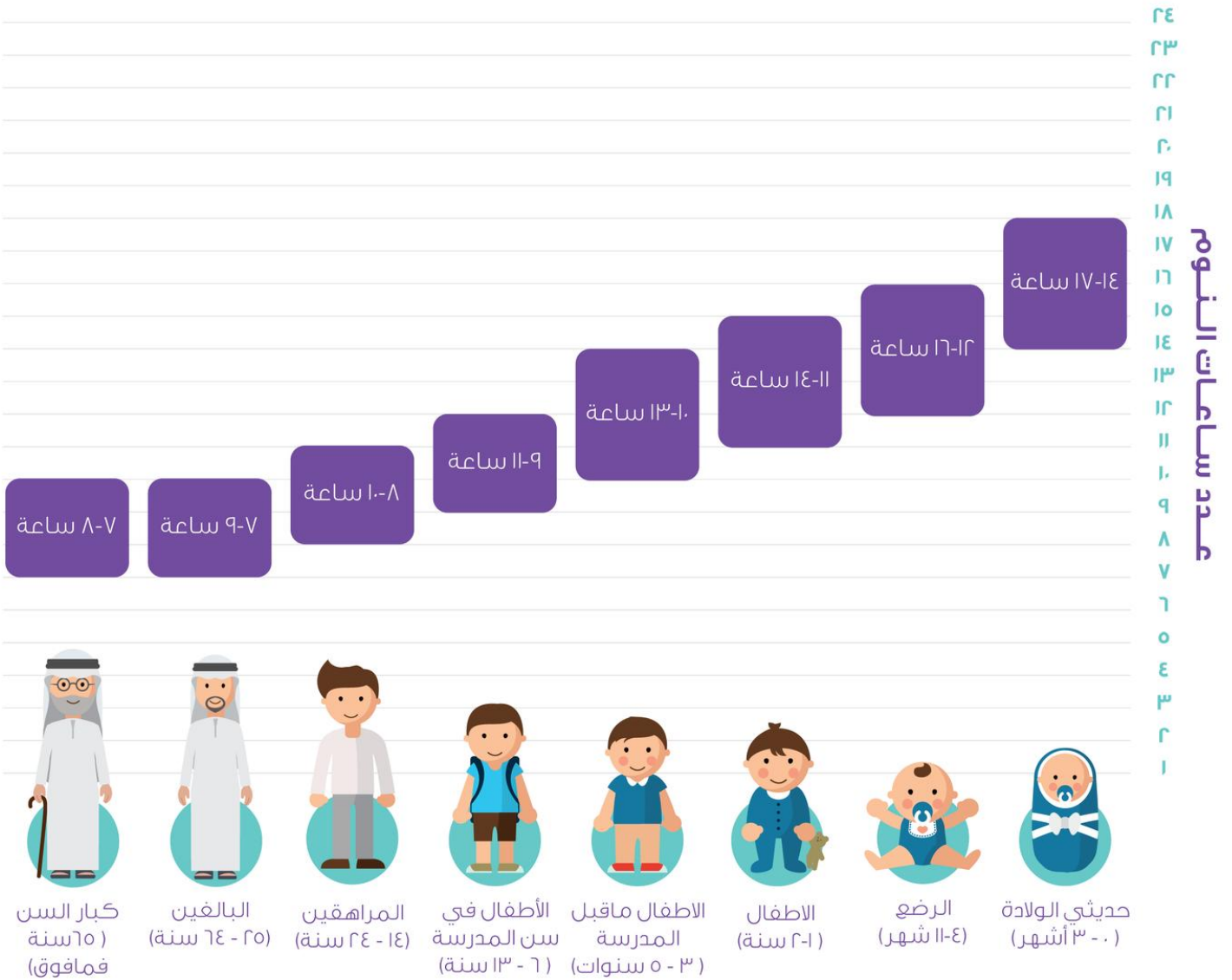


**توعية الأطفال حول سبل
الوقاية** وحميتهم من انتقال
العدوى.



وزارة الصحة
Ministry of Health

النوم الطبيعي



كبار السن
(٦٥ سنة
فما فوق)



البالغين
(٢٥ - ٦٤ سنة)



المراهقين
(١٤ - ٢٤ سنة)



الأطفال في
سن المدرسة
(٦ - ١٣ سنة)



الأطفال ما قبل
المدرسة
(٣ - ٥ سنوات)



الأطفال
(١ - ٢ سنة)



الرضع
(٤-١١ شهر)



حديثي الولادة
(٠ - ٣ أشهر)



اضطرابات
المزاج



ارتفاع ضغط
الدم



احتمال الإصابة
بالسكري النوع الثاني



زيادة الوزن

الأضرار الناتجة
عن قلة النوم

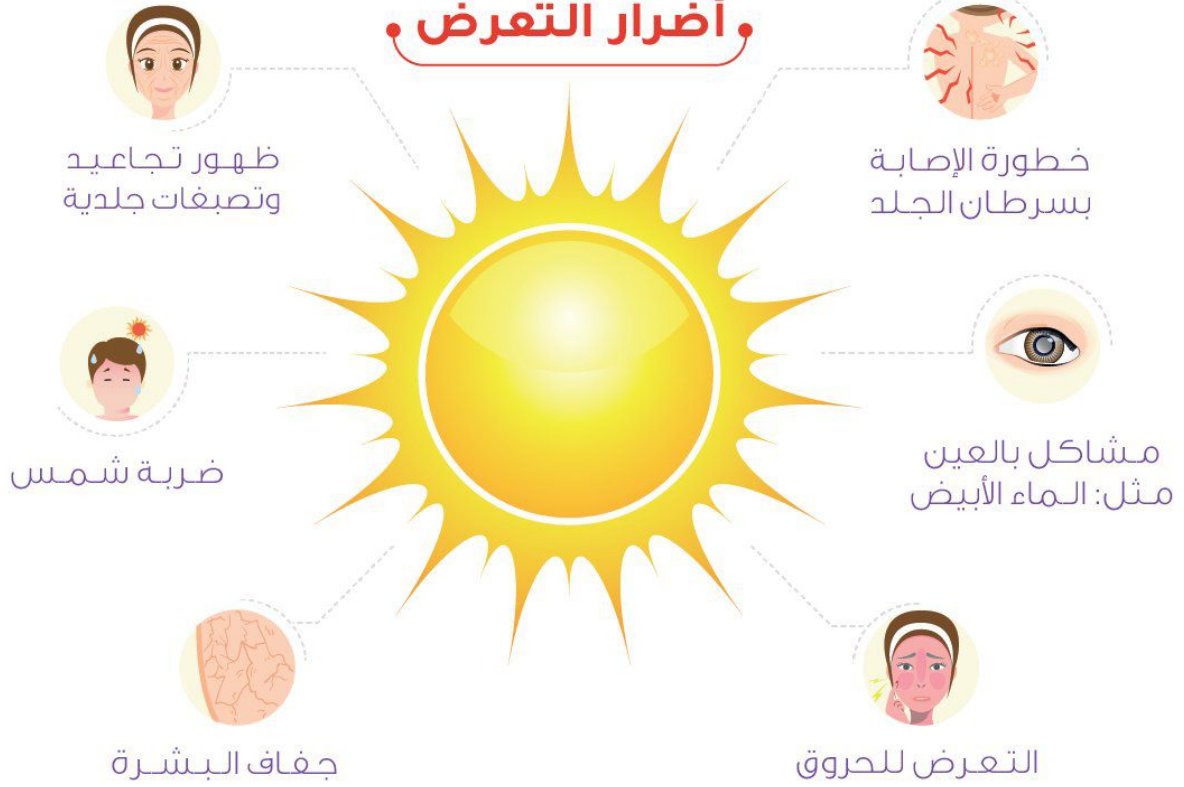




وزارة الصحة
Ministry of Health

خطورة التعرض لأشعة الشمس

أضرار التعرض



طرق الوقاية



عش
بصحة
@LiveWellMOH

تناول الإفطار صباحاً يمدك بالطاقة
ويزيد من تركيزك

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health



إضافة اللوز والسبانخ
و بذور تبّاع الشمس الغنية بفيتامين E
لوجباتك اليومية
مهم لصحة بصرك ونظارة بشرتك

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh



وزارة الصحة
Ministry of Health



كيف تتعاملين مع طفلك الانتقائي في طعامه:

- ✓ احرصي على توفير أغذية صحية
جاذبة مختلفة الألوان
- ✓ دعني طفلك يشاركك إعداد طعامه
- ✓ لا تجبري طفلك على إنهاء طبقه عند
شعوره بالشبع

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

اللحوم الحمراء

فوائد

مصدر جيد للبروتين الذي يساعد في
بناء الجسم والعضلات



غني بالفيتامينات والمعادن
مثل: (الحديد والزنك وفيتامينات ب)



أحد المصادر الرئيسية لفيتامين B12.

B12



أضرار

تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والاكثار منه يرفع مستوى الكوليسترول الضار مما يزيد من خطر الاصابه بأمراض القلب والأوعية الدموية.



لا تحتوي على الألياف لذا قد تكون سبب في حدوث الانتفاخات والإمساك.



وتذكر دائماً بأن اختيار اللحم الطازج والتأكد من طهيه بشكل جيد يمكن أن يحدث فرقاً!

عش
بصحة
@LiveWellMOH