

لصيام صحي

في رمضان

عادات غذائية



امضغ الطعام جيداً وبيطه لتجنب عسر الهضم والشعور بالثقل.



تناول الطعام الفني بالألياف الغذائية كالخضار والفاكهة.



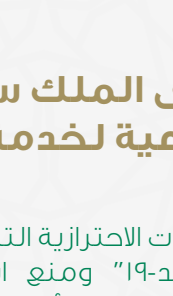
تجنب تناول الأطعمة الدسمة والمقلية.



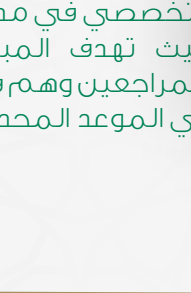
أكثر من شرب الماء.



لا تتناول المنبهات في وجبة السحور لأنها تسبب فقدان الأملاح المعدنية والماء.



قلل من تناول الأطعمة السكرية.



مارس الرياضة المنزلية بعد الفطور.

ابدأ فطورك بحبة تمر كما أوصانا به رسول الله صلى الله عليه وسلم، فالتمر يساعد على استعادة توازن مستويات السكر في الدم.

أخبار

مستشفى الملك سلمان التخصصي يطلق مبادرة نوعية لخدمة مراجعي العيادات الخارجية

في إطار الإجراءات الاحترازية التي تنفذها الصحة للوقاية من فيروس كورونا الجديد "كوفيد-19" ومنع انتشاره، أطلق مستشفى الملك سلمان التخصصي في مدينة كائل مبادرة نوعية لخدمة مراجعي العيادات الخارجية حيث تهدف المبادرة والتي تستمر لمدة شهر إلى تقديم الخدمة للمراجعين وهم في منازلهم، وذلك عن طريق تواصل الأطباء معهم هاتفياً في الموعد المحدد للمريض.



بدء خدمة البريد الدوائي في مستشفى الملك فهد بجازان

أعلن مستشفى الملك فهد المركزي بجازان عن بدء خدمة البريد الدوائي في مبادرة قامت بتنفيذها مؤسسة البريد السعودي بالتعاون مع قسم الصيدلية بالمستشفى لتوصيل الأدوية للمرضى داخل محافظات المنطقة وذلك ضمن الإجراءات الوقائية لمنع انتشار فيروس كورونا كوفيد-19.

في الخدمة، يتم التواصل من قبل المرضى بالاتصال على قسم الصيدلية عند حلول موعد إعادة صرف الدواء، يتم تجهيز الأدوية بعد التأكد من صحة الوصفة والجرعات وتسلم في اليوم التالي للمدوي مؤسسة البريد السعودي مع قائمة بكافة أسماء المرضى وأماكن سكنهم وأرقام التواصل معهم.

صحة حائل تنفذ مبادرة "افحص وأنت بسيارتك"

تنفذ صحة حائل مبادرة نوعية تحت مسمى "افحص وأنت بسيارتك" حيث بلغ إجمالي عدد المستفيدين منها أكثر من 1 ألف مراجع وذلك منذ إطلاق المبادرة منتصف شهر مارس الماضي وحتى الآن.



تتضمن المبادرة تواجد عيادة الفحص الاختياري في مواقف مستشفى الملك سلمان التخصصي بحائل ويتم من خلالها التوعية والتقييم الطبي المبني للحالة الصحية في فترة عمل من الأحد حتى الخميس، من 9:00 صباحاً وحتى 1:00 مساءً.

جهود أبطال صحة المدينة المنورة في حملة كورونا



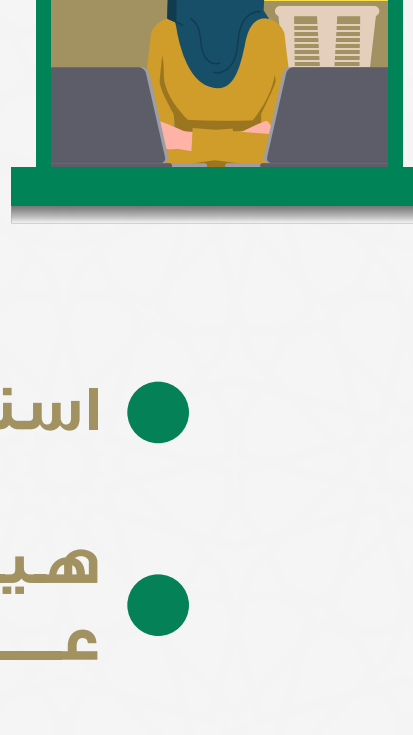
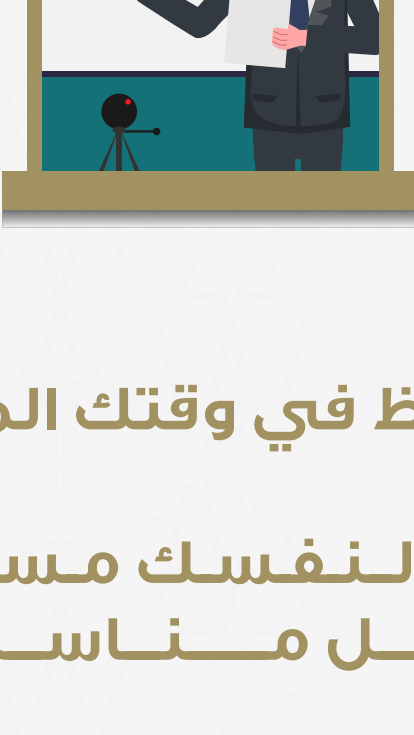
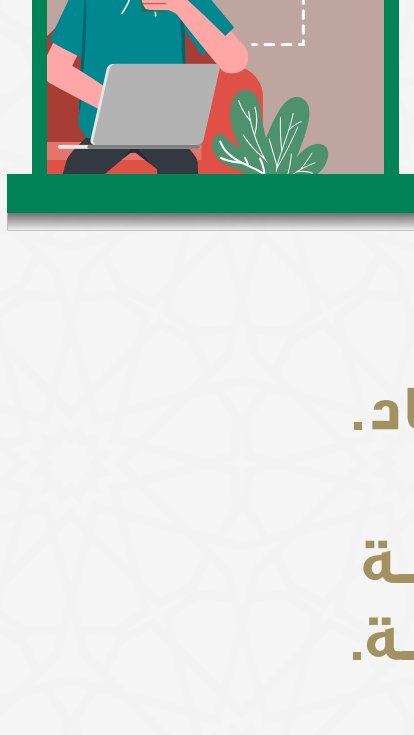
أنتم الأقوى

كيف نعزز من صحتنا النفسية أثناء مواجهة فيروس كورونا؟

بعض النصائح التي قد تساعدنا على التكيف مع الوضع الراهن:

- الدعاء والتفأل من أقوى الأسلحة التي يتسلح بها المؤمن في أوقات الأزمات اقتداء بسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.
- لا تكثر وتتبّع أخباراً من غير مصادرها الموثوقة.
- شارك مشاعرك الحالية مع الآخرين أياً كانت، ستساعدك المشاركة على تصفية أفكارك وقضاء ما تبقى من الحجر الصحي بكل طمأنينة.
- لا تلم نفسك أبداً عند إهمال الوقاية، ابدأ من الآن فالحياة تتطلب الكثير من الإجراءات الوقاية في شتى مجالاتها.
- اكتب كل ما تشعر به وحوّن كل الخطط التي ستقوم بها بعد انتهاء مدة الحجر، أهلك وأحبابك في انتظارك.
- خض وقتاً كافياً لقراءة القرآن واستفتح يومك بالأذكار اليومية التي تبعث في النفس الطمأنينة.
- مارس تمارينك الرياضية عن طريق برامج اليوتيوب.
- اقرأ كتابك المفضل الذي طالما حلمت بوقت لاستكماله، كانت الفرصة، فقط استمتع.
- استمع لبودكاست مفيد ضمن مجال واسع من الخيارات المتنوعة واستمتع بوقتك.

٦ نصائح للعمل عن بعد



● استيقظ في وقتك المعتاد.

● هبئ لنفسك مساحة عمل مناسبة.

● الالتزام والاستجابة خلال ساعات العمل الرسمية.

● الاتفاق على أفضل برنامج للاتصال الجماعي.

● خذ فترة من الراحة.

● شارك تقارير عملك اليومي مع ادارتك.

رئيس التحرير : أ. موضي المسعد

المشرف العام : أ. سلوى العمران

شاركونا

مقالاتكم

وهواياتكم

من كتابة وتصوير ورسم
كارتير على البريد
الإلكتروني التالي
MOH-IMAG@MOH.GOV.SA