



وزارة الصحة  
Ministry of Health



## عند زيارة كبار السن

كبار السن من الفئات الأكثر خطورة  
وتضرراً من كورونا، اتبع التالي معهم:

**إذا كنت مريضاً،**  
امتنع عن التعامل مع كبار السن.



**حافظ على مسافة أمنة**  
وتجنب التواصل الجسدي  
(كالاحتضان والمصافحة).



**تناول وجبات صحية ومتوازنة**  
وممارسة الرياضة بانتظام والحصول  
على قسط كافي من النوم



**اغسل** يديك بالماء والصابون.



**منع التجمعات الاجتماعية**  
في المنزل أو زيارة الآخرين.



**لا تشارك** الطعام أو الأدوات.



**إذا كان لدى كبار السن أعراض**  
تنفسية، بغض النظر عن شدتها،  
فعليك الاتصال على ٩٣٧



**التأكد** من أن غرف كبار السن  
نظيفة وجيدة التهوية.



## عند حاجة كبير السن للخروج خارج المنزل:

**البقاء في الهواء الطلق** أو في مناطق جيدة التهوية،  
وليس في الداخل.



**الحفاظ على مسافة أمنة من الآخرين.**



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well