



وزارة الصحة
Ministry of Health

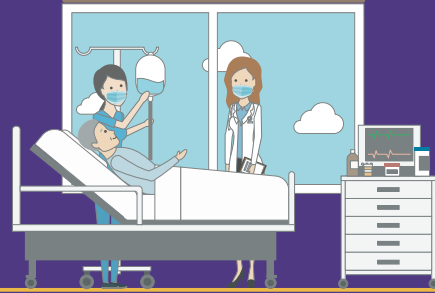


كورونا COVID19 والحجر

وقاية
Weqaya



الحجر



هو طريقة لعزل **المرضى المعديين أو الحاملين** للمرض في المستشفى للحد من تنقل المريض لضمان عدم انتقال فيروس كورونا لشخص آخر.

الحجر الصحي



لأشخاص **أصحاء لا تظهر لديهم أعراض مرضية** ولكن مشتببه بإصابتهم بالمرض، حيث يتم حجرهم مع توفير جميع احتياجاتهم إلى أن يتم فترة الحضانة الكاملة للتأكد من سلامته.

الحجر المنزلي

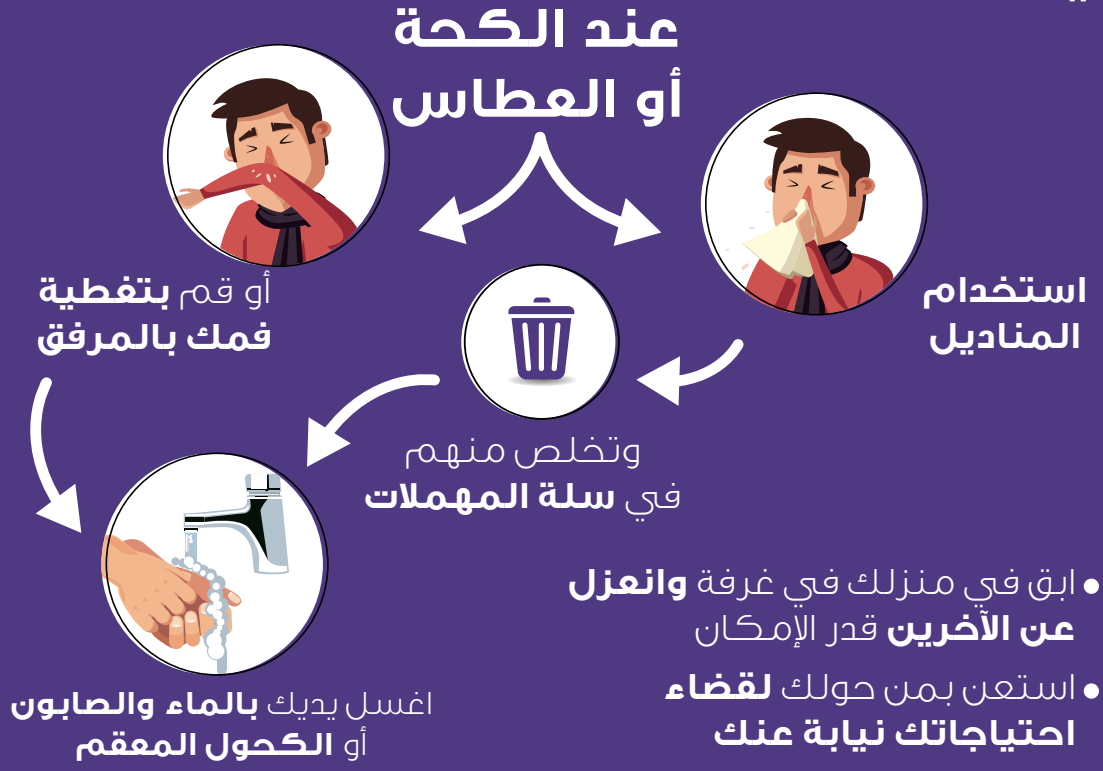


حالة لا تستدعي إلى التنويم في المستشفى وتكون مستقرة حيث يتم عزله في غرفة مهيئة وجيدة التهوية في المنزل، مع عدم اختلاطه مع أفراد الأسرة إلى أن يتم فترة الحضانة كاملة وتكون طريقه التواصل إن لزم الأمر بارتداء الكمامة ولتأكد من إبقاء مسافة أمنة لأكثر من متر.

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

إجراءات الحجر الصحي في المنزل



- تجنب السفر والأماكن العامة (المدرسة أو العمل)
- تجنب استقبال الزوار في المنزل

عند الضرورة الطبية للتواصل مع الآخرين



عند ظهور الأعراض
كلم الصحة ٩٣٧

* اتبع ذلك لمدة ١٤ يومًا أو المدة التي يحددها الطبيب لتقليل احتمال انتشار العدوى

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

متى يتم الحجر الصحي؟



عند وجود أي استفسار
كلم الصحة ٩٣٧



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health



مواطن من داخل الحجر الصحي





وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا تفعل في الحجر المنزلي؟



افتح النوافذ واحرص على
وجود تهوية جيدة باستمرار



تأكد دائما من تعقيم الأسطح كثيرة
الاستخدام مثل مقابض الأبواب.



لا تخالط أحدا واعتذر عن استقبال
الزيارات



لا تشارك أدوات الطعام مع الآخرين ويمكنك
استخدام صحن ورقية مرة واحدة



اجعل تواصلك مع الناس عن
بعد عبر الهواتف والتطبيقات



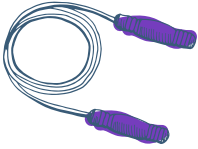
لا تشارك الأدوات الشخصية وعقمها
باستمرار



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

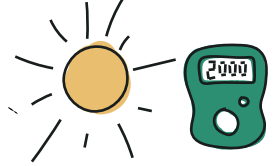
كيف تقضي يومك بالحجر المنزلي؟



مارس التمارين
الرياضية



اغسل يدك
بالماء و الصابون
٤٠ ثانية



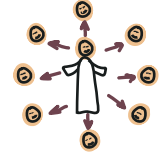
استفتح يومك
بالأمل و الاذكار



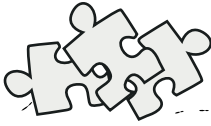
احرص على
تناول الأكل
الصحي



تعلم عن بعد
فى منصات التعليم
رواق مثلاً



اترك مسافه امنه
بينك و بين من
حولك



مارس التمارين الذهنية
والعب بالألغاز



اقرأ كتاب
جرعه وعى مثلاً



تابع أفلام أو مقاطع
هادفه يوتيوب عشب بصة



تابع الأخبار من مصادرها
الموثوقة و تصدى
للشائعات



استمع لبودكاست
مفيد جرعه وعى مثلاً



التزم بأداب
العطاس



احصل على قدر
كافى من
النوم



طمئن أهلك و
أصدقائك بحالتك



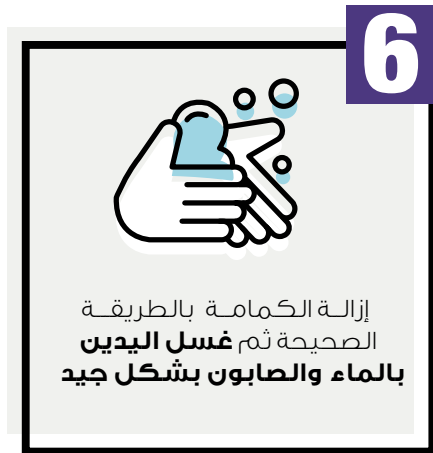
وزارة الصحة
Ministry of Health



متى وكيف البس
الكمامة؟



الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامات

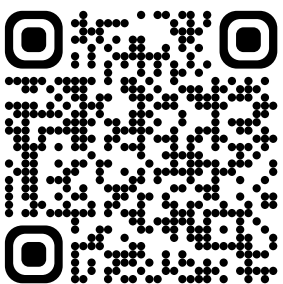




وزارة الصحة
Ministry of Health



سلوكيات
خاطئة



الطريقة الأصح لغسل اليدين

للوفاية من فيروس كورونا



7



8

متى؟

قبل وبعد
الأكل 

بعد السعال
والعطس 

بعد استخدام
دورة المياه 



4



5



6



1



2



3

إحدى مبادرات وزارة الصحة

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية
أو الكحول المعقم لمدة ٢٠ ثانية

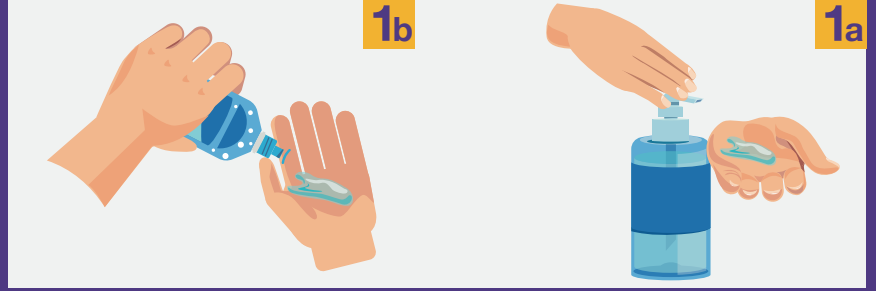
عش
بصحة
Live Well

الطريقة الصحيحة لاستخدام مطهر اليدين؟

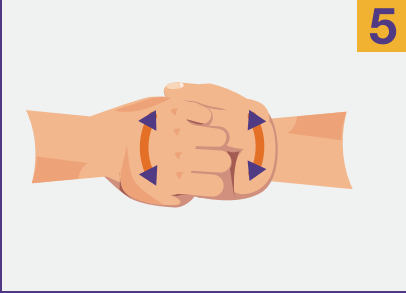
الزمن الكلي للإجراء من 20 - 30 ثانية



فرك باطن اليد بباطن اليد
الأخرى



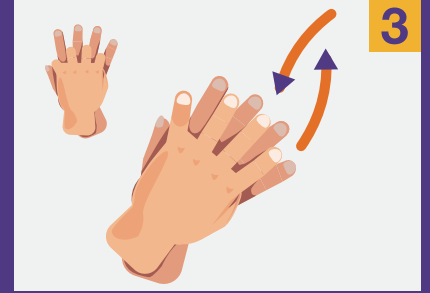
املاً قبضة يدك من المطهر مغطياً كافة السطح



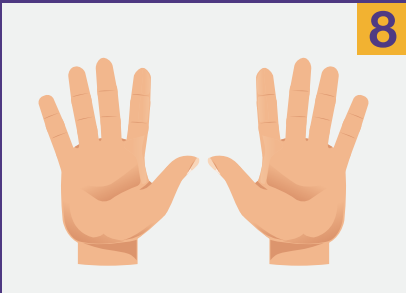
فرك ظهر أصابع اليد مع باطن
اليد الأخرى والأصابع مضمومة



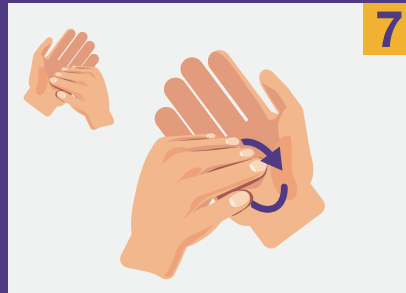
فرك باطن اليد بباطن اليد
الأخرى مع تداخل الأصابع



فرك باطن اليد اليمنى على
ظهر اليد اليسرى مع تداخل
الأصابع
والعكس



يدك آمنه عند جفافها



الفرك الدائري للأمام و الخلف
بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد
اليسرى و العكس



فرك الابهام الأيسر ثم الأيمن
بشكل دائري

إحدى مبادرات وزارة الصحة


Live Well

أخيراً حافظ على...

أن تبقى على تواصلك بالمجتمع من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة بك حتى عندما تكون معزول.



أخذ معلوماتك من مصادر موثوقة .



يمكن أن تعقد اجتماعاتك عن طريق الهاتف والفيديو .



حافظ على روتينك اليومي الشخصي , وأبدع أو فكر بأشياء جديدة.



ممارسة نشاط بدني عن طريق الجهاز المنزلية أو رياضة هوائية.



تناول طعام صحي وساعات نوم كافية.



لبقاء
سلامتك.

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

هل أعجبتك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد

