

دليل الحجر الصحي

الرعاية الوقائية
نموذج الرعاية الصحية

٢٠٢٠

إعداد:

د. أحمد آل عيد
د. أحمد آل سيف
رضي العسيف
مريم الخلف

د. زهراء آل أحمد
د. ندى الناجي
د. سكيمة آل عباس
زينب البشري

الرسوم الكرتونية :

بتول آل أحمد

فاطمة أبو السعود

الرعاية الوقائية

نموذج الرعاية الصحية

دليل الحجر الصحي

“كن نبيهاً”

تعرف على فيروس كورونا

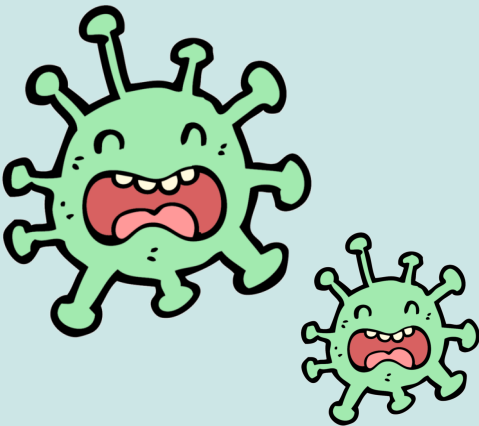
الرعاية الوقائية

نموذج الرعاية الصحية

كن مستعداً ولا تهلع

سيجيبك هذا الدليل على أغلب التساؤلات التي من الممكن أن تتبادر الى ذهنك و أنت تستعد للحجر الصحي المنزلي

إذا كانت لديك أسئلة أخرى فلا تتردد بالاتصال على ٩٣٧



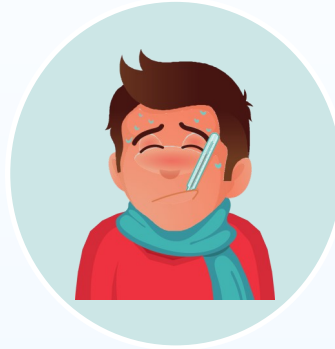
فيروس كورونا المستجد

هي سلالة جديدة من فيروس كورونا تم التعرف عليها لأول مرة في الصين في نهاية سنة ٢٠١٩

أعراض الإصابة بالفيروس:



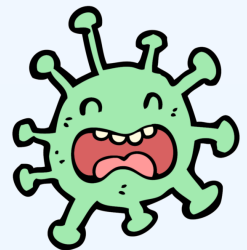
السعال



ارتفاع درجة الحرارة



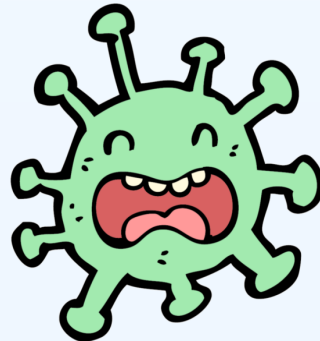
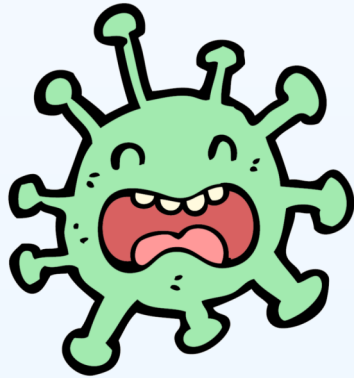
ضيق التنفس



ما هي مدة حضانة فيروس كورونا

تعني "فترة الحضانة" الفترة بين التقاط
الفيروس وبدء ظهور أعراضه.

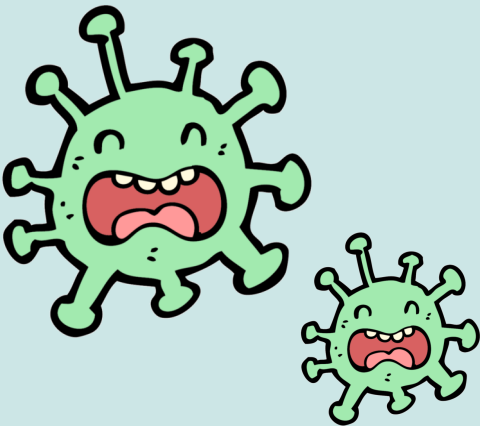
تتراوح معظم تقديرات فترة الحضانة لفيروس
كورونا من ٢-١٤ يومًا ، والأكثر شيوعًا حوالي
خمسة أيام.



طرق الانتقال

الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من الشخص المصاب بالفيروس عندما يسعل أو يعطس وتنفس الآخرين لهذا الرذاذ أثناء المخالطة عن قرب

لامسة الأسطح الملوثة بالفيروس عندما يتساقط عليها الرذاذ ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم



طرق الوقاية



تجنب الأماكن المزدحمة

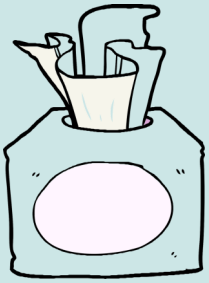
تجنب الأشخاص المصابين بأعراض تنفسية أو ارتفاع درجة الحرارة



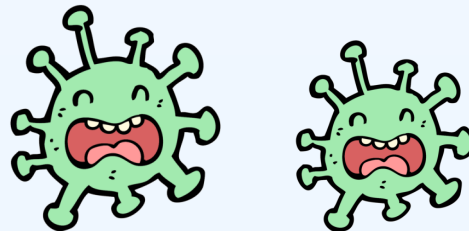
الحرص على تغطية الفم و الأنف عند العطاس

تجنب تناول اللحوم النيئة و مخالطة الحيوانات

غسل اليدين بانتظام



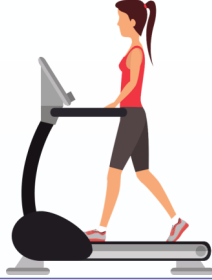
تجنب ملامسة الوجه باليدين قبل غسلهما



اتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة



مارس الرياضة بانتظام



الحصول على قسط كاف من النوم 7-8 ساعات



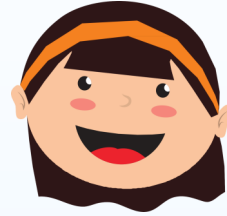
لا تدخن



اتخذ خطوات لتجنب العدوى ، مثل غسل يديك بشكل متكرر ومحاولة عدم لمس يديك لوجهك ، حيث يمكن للجراثيم الضارة أن تدخل من خلال عينيك وأنفك وفمك



تحكم في مستوى التوتر لديك



تحكم في ضغط الدم



حافظ على وزن صحي

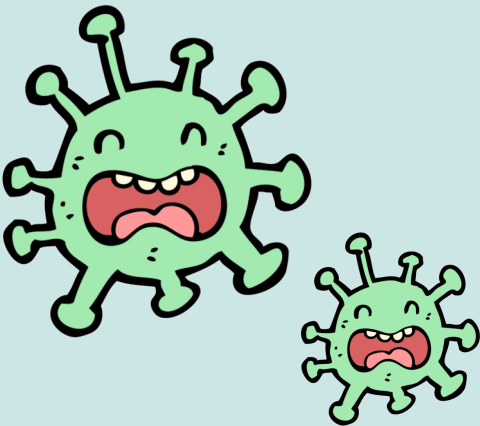
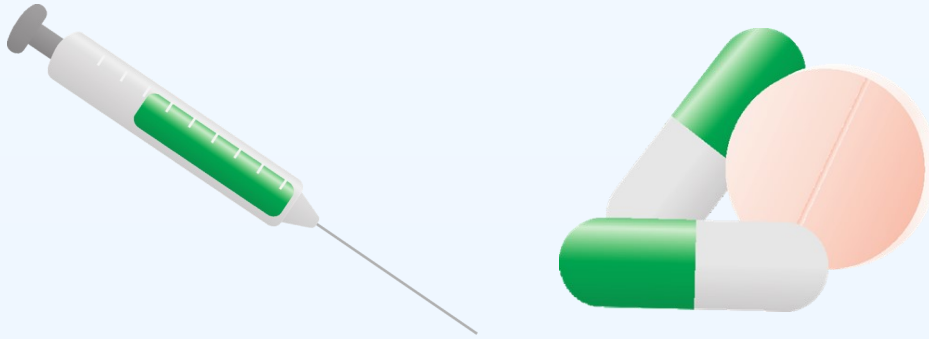


ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على نظام المناعة الخاص بي قويًا؟

يعد اتباع الإرشادات الصحية العامة أفضل خطوة يمكنك اتخاذها للحفاظ على نظام المناعة قويًا وصحيًا.

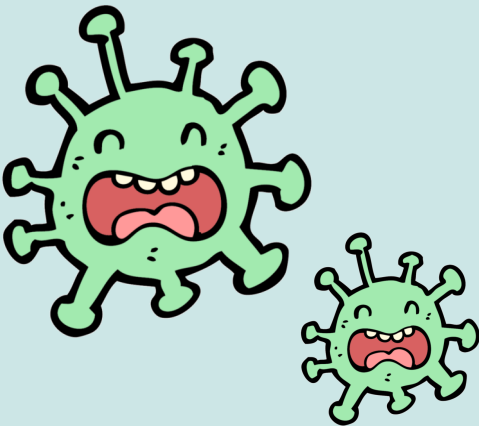
العلاج

- حتى الآن لا يوجد علاج معين لهذا الفيروس
- حالياً يستخدم الأطباء الأدوية الداعمة لمعالجته
- يقوم الباحثون في جميع أنحاء العالم بمحاولة تطوير علاجات ولقاحات لهذا المرض
- لا يوجد لقاح معتمد حتى اليوم يقى من فيروس كورونا المستجد



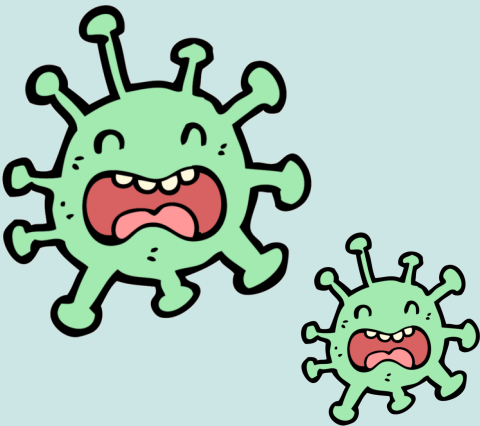
هل ارتفاع درجة حرارة الجو تقضي على الفايروس؟!

ليس صحيحاً ولكن يمكن القضاء عليه باتباع
التعليمات المٌعطاه من وزارة الصحة والبقاء في
المنزل وتجنب التجمعات وعدم الخروج إلا
للضرورة القصوى.



كم هي فترة بقاء الفايروس على الاسطح؟!

قد تكون ساعات وقد تصل لأيام ولكن التعقيم
وغسيل اليدين أهم اجراء للوقاية.



كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

Handwashing Technique with Soap and Water

How to Handwash?

أغسل يديك في حالة الإتساخ الظاهري وذلكها من أجل نظافة الأيدي

WASH HANDS ONLY WHEN VISIBLY SOILED OTHERWISE, USE HANDRUB!

Duration of the entire procedure: 40 - 60 seconds

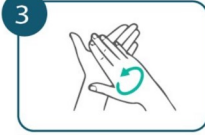
مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية

- 

بلل يدك بالماء

Wet hand with water
- 

ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد

Apply enough soap to all hand surfaces.
- 

باطن اليد بباطن اليد الأخرى

Rub hands, palm to palm.
- 

باطن اليد اليمنى على ظهر الأصابع والعكس اليد اليسرى مع تداخل

Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa.
- 

باطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع

Palm to palm with fingers interlaced.
- 

ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى والأصابع مضمومة

Backs of fingers to opposing palm with fingers interlocked.
- 

الدعك الدائري للإبهام اليسرى ثم الأيمن

Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.
- 

الدعك الدائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس

Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in palm and vice versa.
- 

شطف اليدين بماء جاري

Rinse hands with water.
- 

تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام

Dry thoroughly with single use towel.
- 

أغلق المياه باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام

Use towel to turn off faucet.
- 

يديك آمنة الآن

And your hand are safe.

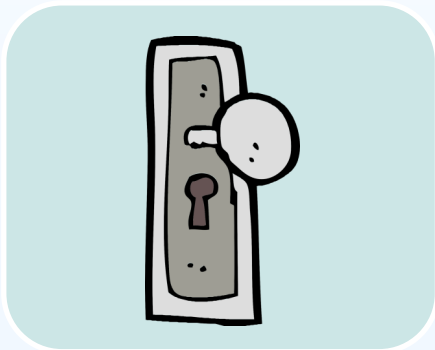
العناية الشخصية أثناء العزل المنزلي



لا تشارك أفراد أسرتك في الوجبات و أنت في الحجر المنزلي



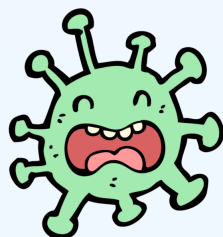
قم بتخصيص حمام خاص لك وفي حال مشاركتك الحمام لأفراد آخرين تأكد من عدم استخدامهم لأدواتك الخاصة مثل الفوط



التأكد من نظافة الاسطح كثيرة الاستخدام (كمقابض الباب).



تجنب مشاركة الأدوات المنزلية كأكواب و الأطباق مع بقية الأفراد في المنزل ويفضل الأكل في اواني ذات استخدام واحد للتخلص منها مباشرة بعد الأكل.



تنظيف المنزل



قم بالتركيز على تنظيف الأماكن التي تلمس بانتظام مثل مقابض الأبواب، والهواتف، والأجهزة اللوحية، وطاولات السرير الجانبية، و صنادير الحمامات والمراحيض، كل يوم



أحرص على لبس أدوات الوقاية مثل القفازات ذات الاستخدام الواحد أثناء تنظيف المنزل

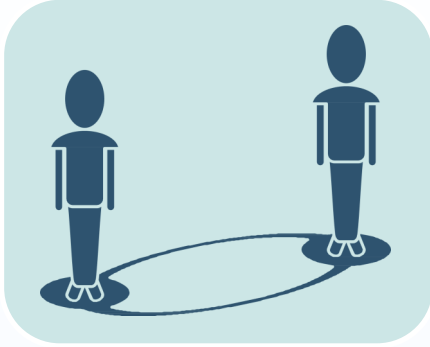


وصفة لعمل معقم منزلي:

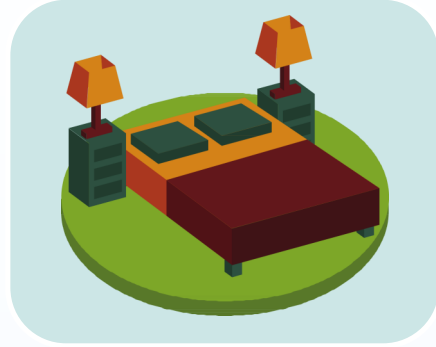
أضف ملعقة طعام من الكلوركس أو المبيض الى أربعة أكواب من الماء و ضعه في رشاش منزلي



الأماكن المشتركة



عند خروجك من الغرفة تأكد من ترك مسافة متر واحد إلى مترين على الأقل بينك وبين أفراد الأسرة



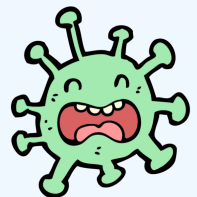
لا تقم بالخروج من الغرفة المخصصة لك في المنزل إلا عند الضرورة



إذا كان معك في المنزل شخص يعاني من مرض مزمن فقم بالابتعاد عنه قدر الإمكان



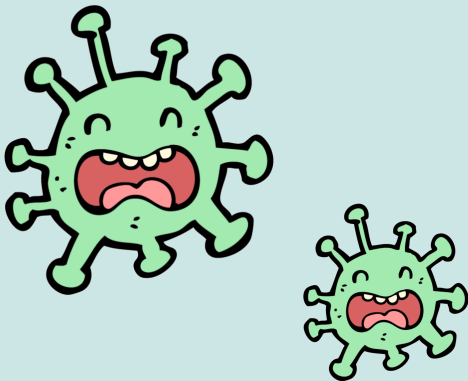
قم بلبس الكمام عند التحدث إلى أفراد أسرتك



المراقبة الذاتي

- قم بمراقبة أعراضك وفي حال وجود أي أعراض للفيروس
قم بالاتصال على ٩٣٧
- جدول المراقبة اليومية

ضع علامة صح
ارتفاع في درجة الحرارة
السعال
ضيق التنفس



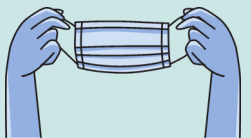
كيفية ارتداء الكمام واستخدمه وخلعه والتخلص منه؟

قبل لمس الكمام :

1. نظف يديك بفركهما بالصابون والماء أو المعقم الكحولي.
2. خذ الكمام وافحصه للتأكد من عدم وجود ثقوب.
3. تأكد من أن الجانب المناسب من الكمام متجه للخارج (الجانب الملون).
4. ضع الكمام على وجهك. اقرص الشريط المعدني أو الحافة الصلبة للكمام بحيث يتشكل على شكل أنفك.
5. اسحب الجزء السفلي من الكمام حتى يغطي فمك وذقنك.

بعد الاستخدام:

1. انزع الكمام وأزل الحلقات المرنة من خلف الأذنين مع إبقاء الكمام بعيداً عن وجهك وملابسك، لتجنب لمس الأسطح الملوثة المحتملة للكمام.
2. تخلص من الكمام في حاوية مغلقة مباشرة بعد الاستخدام.
3. قم بإجراء نظافة اليدين بعد لمس الكمام أو التخلص منه - استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول أو اغسل يديك بالصابون والماء.



دليل الحجر الصحي

“معاً للصحة”

الغذاء المتوازن

الرعاية الوقائية

نموذج الرعاية الصحية

ما هو الغذاء الصحي؟

الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يكفل إمداد الجسم بجميع ما يلزمه من المواد الغذائية وبالقدر والنسب الكافية والمناسبة للنواحي الفسيولوجية والصحية للفرد.

الغذاء الصحي هو الذي يشمل المجموعات الغذائية الأساسية وهي:

- الحبوب الكاملة مثل الخبز الكامل (الأسمر أو النخالة)، الأرز، المكرونة.
- البروتينات مثل اللحوم ، الأسماك ، الدجاج، البيض.
- الفواكه والخضروات.
- الألبان ويوصى باستهلاك المنتجات قليلة الدسم.
- الدهون والسكريات بنسبة معتدلة.
- الماء: تناول (٨ كاسات) أو الكمية المناسبة لحالتك الصحية وللظروف المناخية.





كيف يساهم الغذاء في تقوية المناعة؟

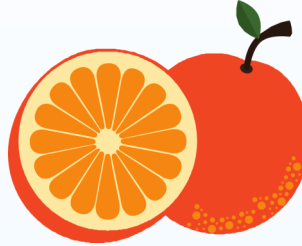
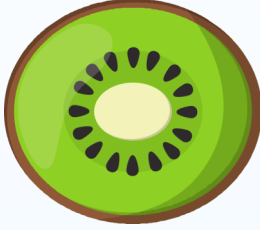
يعتبر الغذاء الصحي المتوازن
أساسي لوظائف الجهاز المناعي

تحتوي العديد من الأغذية
الطبيعية على الفيتامينات و
المعادن التي تساعد على تقوية
المناعة

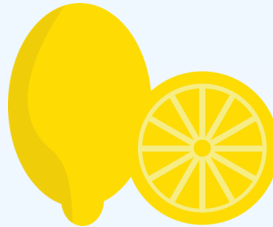


فيتامين "ج" و تقوية المناعة

له دور في الوقاية والتقليل من تأثير الإصابة
بالفيروسات وزيادة المناعة ضد الكثير من
الأمراض.

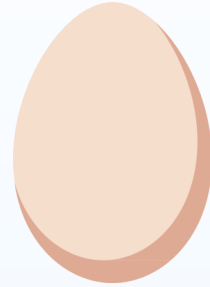


المصادر الغذائية: الفاكهة الحمضية مثل
الجوافة، والكيوي، والبرتقال، الجريب فروت،
والليمون، والخضروات مثل الفلفل الأخضر
البارد والسبانخ، والطماطم.

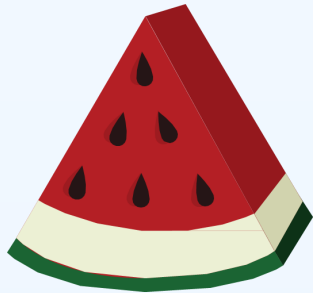


فيتامين "أ" و تقوية المناعة

يعمل على تطوير خلايا الدم البيضاء
وخصوصاً الخلايا اللمفية.

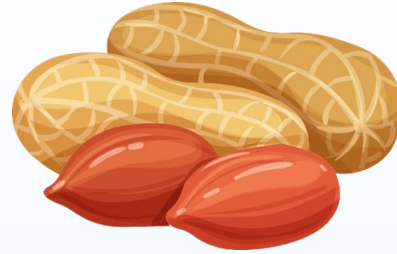
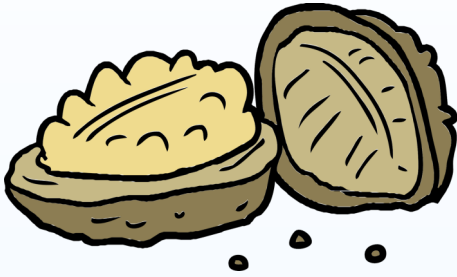


المصادر الغذائية: الكبد، والبيض، السبانخ،
الجزر، المشمش، والبطيخ.



فيتامين "هـ" و تقوية المناعة

يؤدي نقصه إلى إعاقة الخلايا اللمفية،
وإعاقة إنتاج الأجسام المضادة.

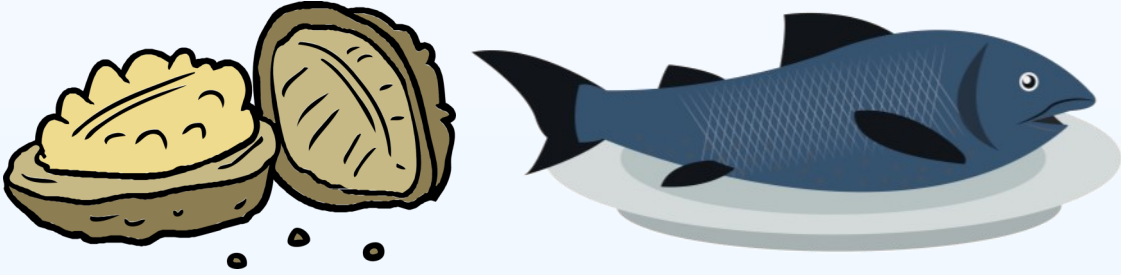


المصادر الغذائية: زيت الذرة وزيت الفول
السوداني، المكسرات مثل اللوز، والجوز،
وبذور دوار الشمس .



الأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٣ و تقوية المناعة

أثبتت الأبحاث أن لها دور إيجابي في تقوية الجهاز المناعي، وهي تتوفر في الأسماك الزيتية "كسمك السلمون". كما أنه يتوفر في المكسرات كالجوز، و بذور الشيا.



حميتك في الحجر الصحي

إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً صحياً لأجل لتخلص من الوزن الزائد، فاحذر أن تفسده في أيام الحجر الصحي.

- اهتم بمواعيد الوجبات، لا تتناول طعامك بشكل عشوائي.
- احذر الجوع العاطفي، لا تجعل الملل أو الفراغ أو التوتر يدفعونك لتناول الطعام.
- استمر على نظامك الغذائي الصحي المكون من المجموعات الغذائية الأساسية.
- تناول أغذية منخفضة السعرات الحرارية كالفواكه والخضروات الطازجة (٥ حصص يومياً).
- ابتعد عن العصائر والمشروبات التي تحتوي على سكريات مرتفعة، واستبدلها بشرب الماء.
- استمر في عاداتك الغذائية الصحية (الأكل بهدوء، المضغ الجيد).
- احرص على طهي الطعام بقدر الاحتياج.
- تجنب عملية قلي الطعام، واستعمل الفرن أو الشواء.
- تجنب شراء الأطعمة الدسمة والحلويات.
- استمر في ممارسة نشاطك الرياضي (منزلياً) لا تدع الكسل والخمول يسيطر عليك.



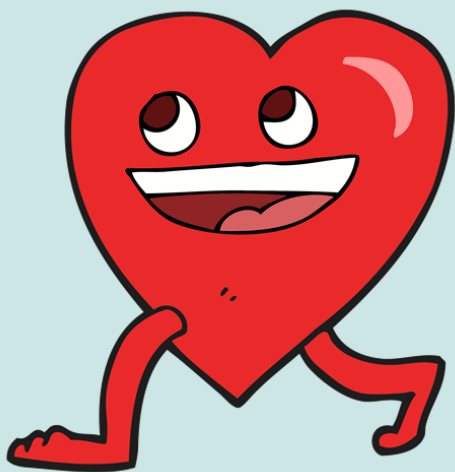
دليل الحجر الصحي

“كن نشيطاً”
النشاط الحركي

الرعاية الوقائية
نموذج الرعاية الصحية

النشاط الحركي والعزل المنزلي

- من المهم جدا للإنسان في العزل المنزلي أن يتجنب الخمول ويحافظ على نشاطه الحركي ليتجنب زيادة الوزن ويحافظ على لياقة القلب والرئتين
- فوائد النشاط الحركي لا تقتصر على الصحة الجسدية فقط وإنما حتى على الصحة النفسية وتقليل التوتر والقلق والاكتئاب
- كثرة الجلوس لساعات طويلة واستخدام الجوال بطريقة خاطئة تعرض الإنسان إلى مخاطر الإصابة بالآلام في الرقبة والظهر وشد في عضلات الفخذ الخلفية ومشاكل عضلية هيكلية، فاحرص على قطع الجلوس المتواصل بالحركة أو عمل التمارين كل ما بين ٣٠ - ٤٠ دقيقة



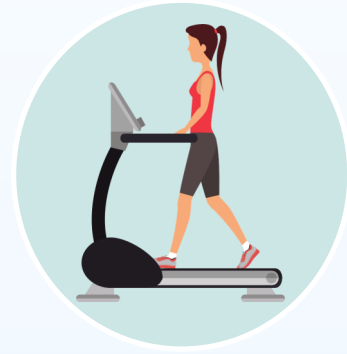
أنواع النشاط الحركي الممكن عملها في العزل المنزلي ؟

التمارين الهوائية :

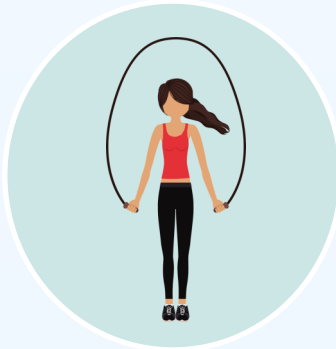
- تجعلك تتنفس بشكل أقوى وتزيد من نبضات قلبك
- تزيد من لياقة القلب والرئتين



الدراجة الثابتة



المشي السريع – الجري



النت على الحبل

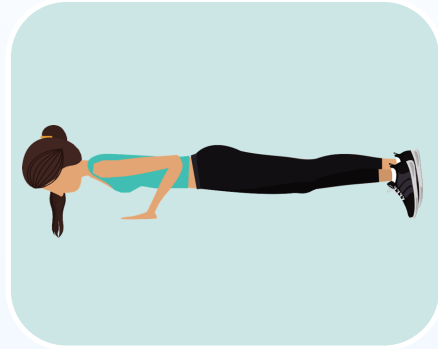
أنواع النشاط الحركي الممكن عملها في العزل المنزلي ؟

تمارين التقوية :

تجعل العضلات تعمل أكثر من المعتاد عليه في
النشاط اليومي العادي وتساهم في تقويتها



تمرين set up



تمرين push up

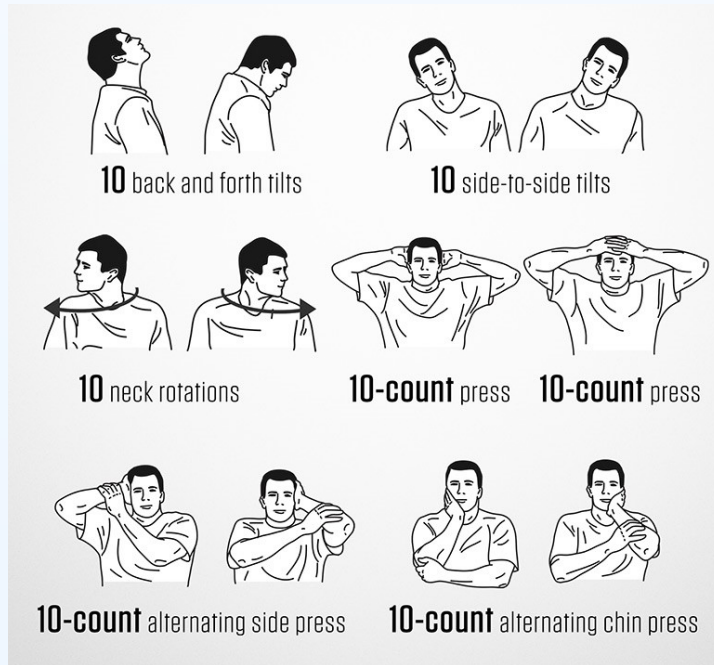


تمرين القرفصاء

كيف أجعل استخدامي للجوال ووسائل التواصل الاجتماعي لا يشكل ضرر على جسدي؟

• حاول أن تجعل استخدامك للجوال ووسائل التواصل الاجتماعي محددة بأوقات معينة وليس مفتوحة طوال اليوم حتى تتمكن من مراقبة الاستخدام وعدم إرهاق عينيك أو عضلاتك

• حاول أن تقطع أوقات مشاهدة التلفاز أو استخدام الجوال أو الحاسب الآلي بعمل تمارين حركة واستطالة للرقبة والظهر؛ لتجنب الشد العضلي والآلام المترتبة على ذلك



Adapted from: www.nhs.uk

كيف أراقب نشاطي الحركي أثناء فترة العزل المنزلي؟

يوجد حالياً العديد من التطبيقات في الجوال
بالإضافة إلى الساعات المخصصة لحساب
عدد الخطوات اليومية والتي تساعدك على
مراقبة خطواتك كل يوم



حاول ان تجعل هدفك هو الوصول الى
عشرة آلاف خطوة يومياً
عن طريق تسجيل عدد خطواتك كل يوم
ومراقبتها حتى تصل الى هذا الرقم

تطبيقات لعمل التمارين الرياضية في المنزل



SworKit Fitness – Workouts & Exercise Plans App



Freeletics Training Coach – Bodyweight & Mind-set



Daily Workouts - Exercise Fitness Workout Trainer



Nike Training Club - Workouts & Fitness Guidance



Seven - 7 Minute Workout

دليل الحجر الصحي

“كن مطمئناً” الصحة النفسية

الرعاية الوقائية
نموذج الرعاية الصحية

مشاعري في العزل المنزلي

من الطبيعي أن تشعر ببعض الحزن أو
الضغط النفسي أو التشويش أو الوحدة
وأنت في العزل المنزلي

حين يشعر الإنسان بخطر يهدد صفو حياته
فإن ردة الفعل الطبيعية هي استجابة
الجسم عن طريق إفراز هرمونات الخطر
والتي تآهب الجسم للهروب أو الاستعداد
للمواجهة برفع ضربات القلب وضخ الدم
إلى العضلات

استمرار هذه الهرمونات في الجسم يؤدي
إلى الشعور بالقلق والتوتر والأرق



كيف أتعامل مع العزلة؟

عبر عن مشاعرك للمقربين لك

قم بالتواصل بالهاتف أو عن طريق
مكالمات الفيديو مع أحبائك

قم بكتابة رسائل ورقية لأحبائك وسلمهم
إياها حين انتهاء فترة الحجر

كيف أتعامل مع القلق و التوتر؟



قلل الوقت الذي تقضيه في متابعة الأخبار المزعجة

استعن بالمهارات التي اكتسبتها في الماضي
والتي ساعدتك في اجتياز المحن

ذكر نفسك بالعوامل الإيجابية في هذه المحنة
مثل زيادة التواصل بينك وبين أفراد أسرتك، أو
تعلمك لمهارة جديدة

قم بممارسة بعض التمارين الرياضية

إذا شعرت بتوتر قم بالتواصل مع المرشد
النفسي عبر مجموعات الدعم أو تطبيق قريبون



اللجنة الوطنية لتعزيز
الصحة النفسية

نصائح للاسترخاء



قم بعمل تمارين تنفس بأخذ نفس عميق ثم إخراجه ببطء



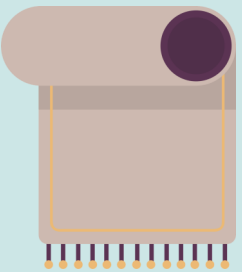
قم بأخذ حمام ماء دافئ في إضاءة خافتة



قم بتناول وجبة طعام تحبها



تحدث عن مشاعرك ومخاوفك للمقربين منك عن طريق الهاتف



قم بممارسة تمارين التأمل والصلاة وقراءة القرآن لتهدئة النفس

كيف أتعامل مع المشاعر السلبية لكبار السن؟

كبار السن هم الأكثر عرضة للمضاعفات من فيروس كورونا المستجد ولذلك من الطبيعي أن تتكون لديهم مشاعر القلق والخوف خصوصاً في حال كونهم مخالطين لحالة مؤكدة أو في منزل واحد مع شخص في الحجر المنزلي. هذه بعض النصائح لمساعدتهم في التأقلم مع هذه المرحلة الصعبة.

- قلل من متابعتهم للأخبار
- قم بشرح مستجدات الأمور بطرق سهلة وواضحة
- قم بمشاركة أخبار السعيدة مثل أخبار التعافي من الفيروس
- قم بتشجيعهم على التواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء عن طريق الهاتف ومكالمات الفيديو
- قم باسترجاع الذكريات السعيدة وذكريات تخطي المصاعب معهم
- قم ببحثهم على اتباع قواعد الوقاية والسلامة



تطبيقات تساعد على الاسترخاء و تخفيف التوتر



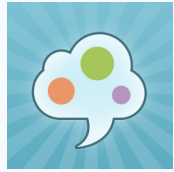
Stop, Breathe & Think: Meditation & Mindfulness

تطبيق لبيه للدعم
النفسي المجاني



Calm - Meditate, Sleep, Relax

اللجنة الوطنية
لتعزيز الصحة



Self-help Anxiety Management

تطبيق توازن للراحة و
الاسترخاء



Happify

شعلة - درّب عقلك
يوميًا



Color Planet - Paint by Number

درب التحدي - العاب
ذكاء



Sudoku

منصات دورات تعليمية في مختلف المجالات

https://www.sdeem.org/	منصة عربية للدورات الإلكترونية	
https://www.rwaq.org/	المنصة العربية للتعليم المفتوح	
https://www.udemy.com/	دورات في مختلف المجالات	
https://kkux.org/	منصة جامعة الملك خالد للتعليم الإلكتروني	
https://doroob.sa/ar/	المنصة الوطنية للتدريب الإلكتروني	
https://ethrai.sa/	البرنامج الوطني للتدريب عن بعد	
https://www.futurelearn.com/	دورات الكترونية في مختلف المجالات	
http://www.edx.org/	دورات من أفضل الجامعات في العالم	
https://www.coursera.org/	دورات متعددة في مختلف المجالات	

دليل الحجر الصحي

”طفلي“

الرعاية الوقائية

نموذج الرعاية الصحية

الأطفال في الحجر الصحي

- قد يشعر الأطفال بالخوف أو تشتت المشاعر من أمور قد يجهلون ماهيتها
- قد يلوم الأطفال في بعض الأحيان أنفسهم على ما يحدث حولهم مثلاً قد يعتقدون بأن عائلتهم موجودة في الحجر الصحي بسبب تصرفات شقية قاموا بها في الماضي قد يشعر الأطفال بالملل نتيجة وجودهم في المنزل لفترات طويلة
- من المهم استغلال الوقت في الحجر الصحي في أنشطة مفيدة تقرب العلاقة بين الوالدين والأطفال



كيف أعرف أن طفلي قلق؟

يتعامل الأطفال بطرق مختلفة مع الأحداث الضاغطة بسبب عدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم ومن المهم معرفة علامات التوتر لديهم للتعامل معها بشكل سليم

الرضيع و حتى عمر السنتين:

قد يقوم الطفل بالبكاء أكثر من المعتاد أو يطالب الكبار بحمله و احتضانه



ثلاث سنوات و حتى ست سنوات:

من الممكن أن يقوم الأطفال في هذه المرحلة بالتبول اللاإرادي أو نوبات غضب أو صعوبات في النوم



كيف أعرف أن طفلي قلق؟

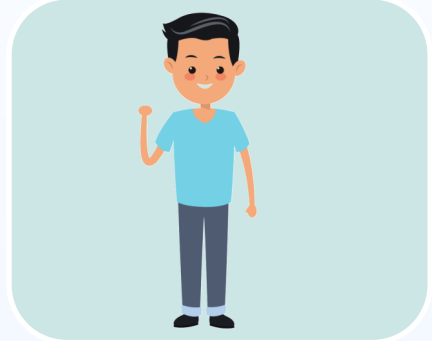
سبع سنوات و حتى ١٠ سنوات:

الأطفال الكبار قد يشعرون بالحزن أو الخوف أو الغضب وقد يكون لديهم تخوف من استمرار الوضع أو تكرره في المستقبل، قم بتصحيح معلوماتهم والتحدث معهم بصراحة عن الوضع



من ١١ سنة و حتى مرحلة المراهقة:

قد يشعر المراهقين بالخوف والانطواء على الذات أو زيادة الصدمات والشجارات العائلية



الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

قد تحتاج هذه الفئة من الأطفال إلى المزيد من كلمات التطمين وشرح الأحداث بطريقة مبسطة والزيادة في الاحتضان من قبل الوالدين وأفراد الأسرة الغير محجورين صحياً



كيف أساعد طفلي المصاب بالقلق؟

أثناء الحجر الصحي:

كن مثلاً يحتذى به في تعاملك الصحيح مع الضغط النفسي عن طريق اتباع نمط حياة صحي والتعامل بهدوء مع الأخبار السلبية

كن هادئاً أثناء شرح المستجدات لأطفالك

قم بشرح ما يحدث لأطفالك بلغة بسيطة يستطيعون فهمها

قم بالمحافظة على الروتين اليومي المعتاد قدر الإمكان

أتح الفرصة للأطفال للمشاركة في تفاصيل الإعداد للحجر الصحي كإعداد الطعام للشخص المحجور

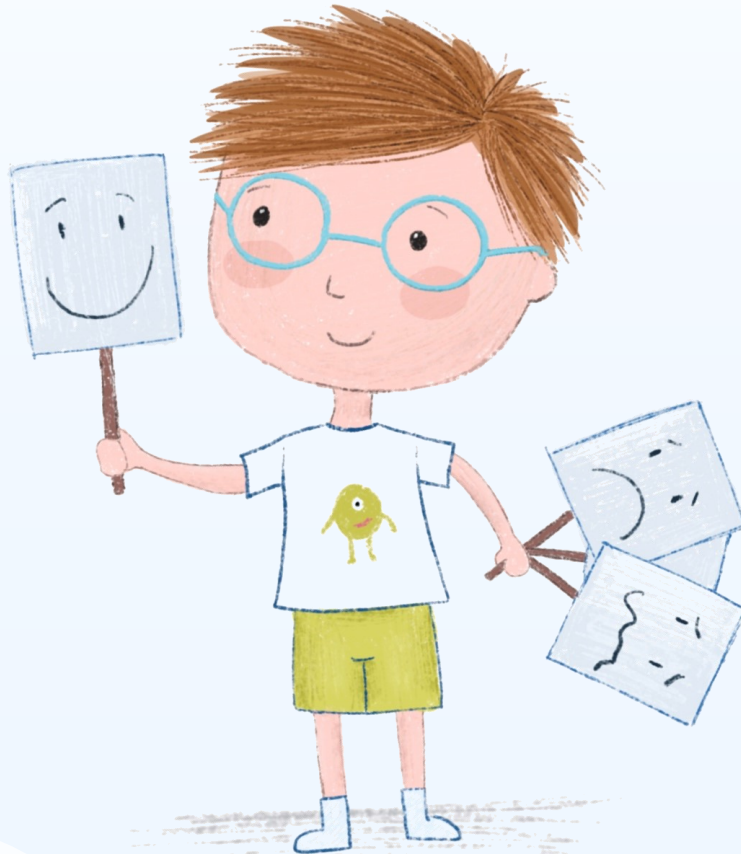


كيف أساعد طفلي المصاب بالقلق؟

بعد انتهاء الحجر الصحي:

اعط الأطفال الفرصة للحديث عن ما مرو به وشجعهم على طرح التساؤلات والإجابة عليها

عند عودة الأطفال للمدراس من المهم التواصل مع إدارة المدرسة للتأكد بأن الطفل يتأقلم بشكل سليم

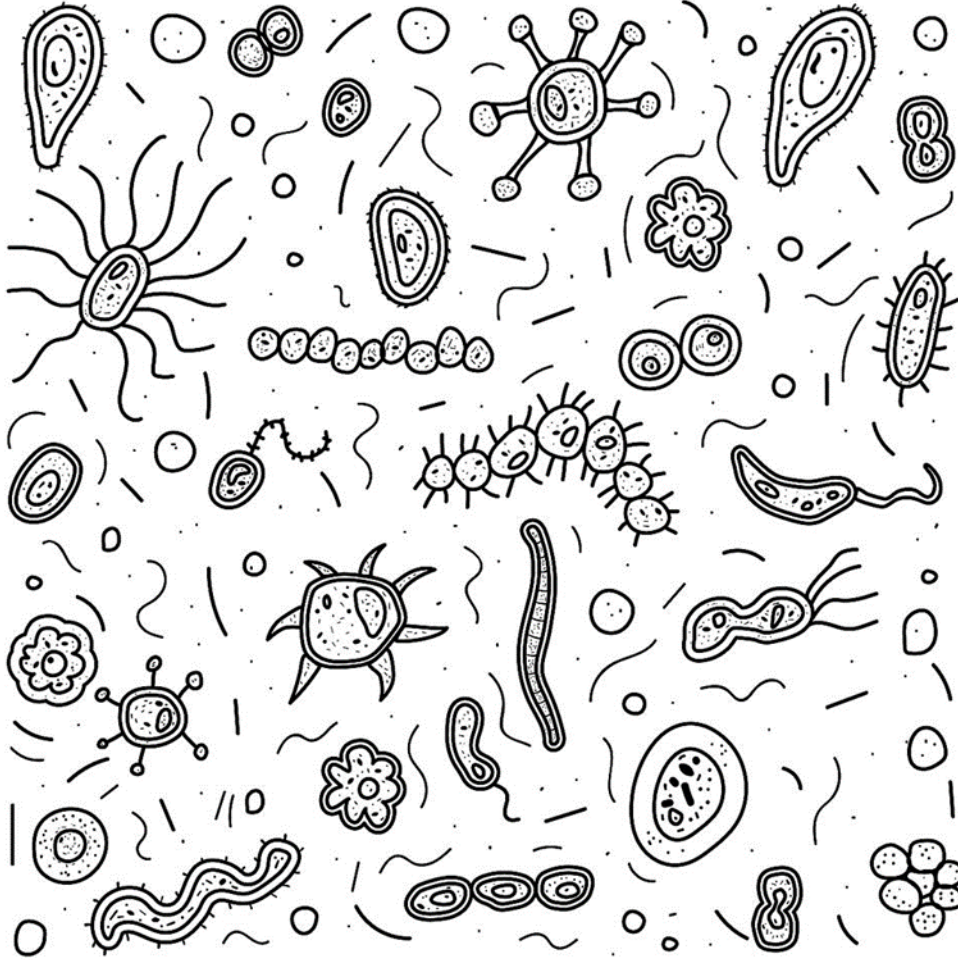


مثال لجدول يومي للأطفال في الحجر الصحي



الوقت	محمد (٣ سنوات)	فاطمة (٨ سنوات)
الصباح	ترتيب السرير	ترتيب السرير
	تفريش الأسنان	تفريش الأسنان
	تناول الفطور	تناول الفطور
الظهر	عمل تمارين صباحية عبر اليوتيوب	متابعة الدروس عبر الانترنت
	تناول الغداء	تناول الغداء
	زراعة بذور في قطن	حل ٥ مسائل رياضية
العصر	قراءة قصة مع والدي	عمل فني
	التلوين بالألوان المائية	اللعب بالكرة داخل المنزل مع والدي
	لعب الكرة داخل المنزل مع والدي	التحدث مع صديقتي عبر مكالمة فيديو
المغرب	ري النباتات الداخلية	اللعب مع أخي الصغير
	اللعب مع أختي	تناول العشاء
	تناول العشاء	مشاهدة التلفاز مع أفراد العائلة
بعد المغرب	مشاهدة التلفاز مع أفراد العائلة	تفريش الأسنان
	تفريش الأسنان	قراءة قصة مع عائلتي

مطبوعات للتلوين عن فيروس كورونا



مشاعري

يمكن استخدام هذه الوجوه لمساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره في الحجر الصحي



دليل الحجر الصحي المنزلي "لأنك تهمننا" الموظفين

الرعاية الوقائية
نموذج الرعاية الصحية

اكسر سلسلة العدوى بفيروس كورونا



البقاء في المنزل
عند شعورك بالمرض

غسل اليدين جيداً لمدة ٢٠

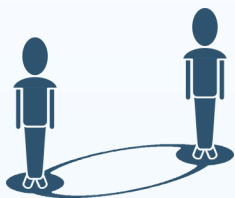
دقيقة بالماء و
الصابون أو
المطهر
الكحولي بشكل
متكرر



الالتزام بأداب
العطاس و
السعال



التخلص من
المناديل في
سلة المهملات



الحرص
على
التباعد
الاجتماعي

المحافظة على نظافة
الأدوات الشخصية
(مثل: الهاتف،
جهاز الكمبيوتر
و ملحقاته)



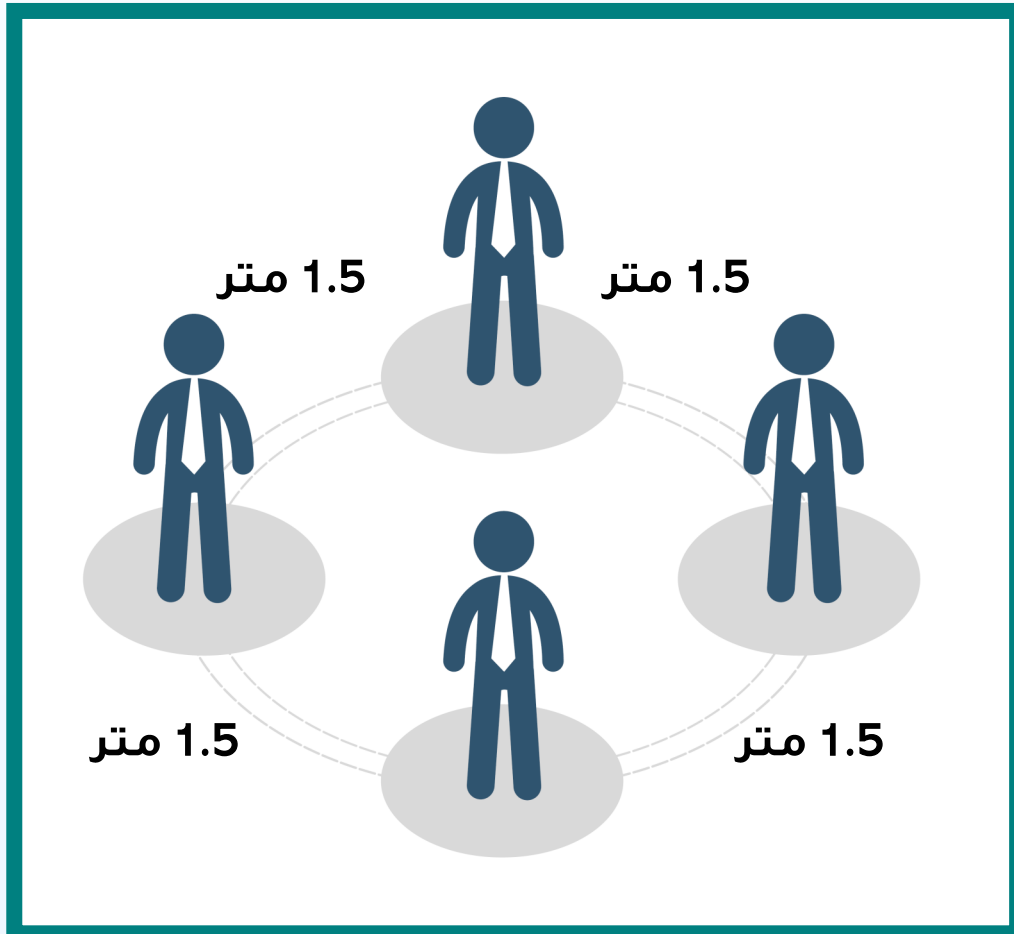
تجنب استخدام
المكتب أو الأدوات
الشخصية الخاصة
بزملائك.



تجنب
المصافحة

التباعد الاجتماعي

هي قاعدة تنص على البعد الجسدي و البقاء بعيداً عن التجمعات و الأماكن المزدحمة مع ضرورة ترك مسافة متر و نصف إلى مترين بينك وبين الآخرين، و تعد هذه القاعدة من أسرع الطرق للحد من تفشي فيروس كورونا المستجد.



ارشادات التباعد الاجتماعي في العمل

العمل من المنزل ما أمكن.

تجنب المصافحة.

التواصل مع الآخرين بالهاتف أو البريد الإلكتروني.

تجنب الاجتماعات الحضورية و الاستعاضة عنها
بالاجتماعات عبر الشبكة العنكبوتية "الإنترنت".

إحضار الطعام المعد منزلياً للعمل وتجنب الأكل
بالكافتيريا.

احرص على وجود مسافة متر و نصف بينك وبين
زملائك في العمل (في المصعد، وقت تسجيل
الحضور والانصراف، في الكافتيريا .. الخ).

عدم مشاركة الأدوات الشخصية: (الهاتف، الأقلام،
السماعة الطبية .. الخ).

كيف تسيطر على الاجهاد والقلق أثناء أزمة كورونا بالعمل؟



المحافظة على الأكل
الصحي و ممارسة الرياضة
البدنية



البقاء على اتصال مع الأهل
و الأصدقاء و اطلاعهم على
مخاوفك



أخذ قسط من الراحة
والتقليل من مشاهدة الأخبار



تقديم ما بوسعك و عدم
الشعور بالإحباط



الانتباه لأعراض الاجهاد
النفسي و الجسدي



الاسترخاء: تنفس بعمق /
مارس اليوجا (التأمل)



طلب المساعدة من الزملاء

كيف تدير الضغوط النفسية في المنشآت الصحية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد؟

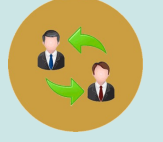
إدراك الآثار النفسية المترتبة خلال تفشي فيروس كورونا المستجد محلياً وعالمياً على الموظفين.



التواصل الفعال بين الإدارة و الموظفين بكل شفافية عن المستجدات بخصوص فيروس كورونا المستجد.



التدوير الوظيفي المتوازن بين الأماكن الأكثر و الأقل جهداً.



تعزيز ومراقبة التدابير الوقائية مثل: توفير المستلزمات الخاصة بالوقاية الشخصية .



تدريب الموظفين على استخدام مستلزمات الوقاية الشخصية.



الحرص على حصول الموظفين على قسط من الراحة.



تفعيل خدمات الصحة النفسية للموظفين في الأزمات وتفعيل خط ساخن .



تدريب الموظفين على الاسعافات الأولية للصحة النفسية.



لأن صحتك تهمنا قم ببعض التمارين للرقبة بين فترة و أخرى أثناء عملك على أجهزة الحاسوب



10 back and forth tilts



10 side-to-side tilts



10 neck rotations



10-count press

10-count press



10-count alternating side press



10-count alternating chin press

Adopted from: www.nhs.uk