

توعية خدمات الرعاية الصحية المنزلية حول فيروس كورونا

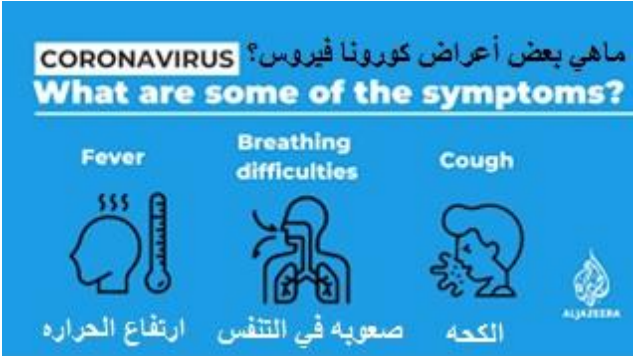
إبريل 2020

نظرة عامة حول فيروس كورونا (كوفيد-19)



مرض فيروس التاجية (كوفيد-19) هو مرض معد يسببه فيروس تاجي مكتشف حديثاً.

- معظم المصابين بفيروس (كوفيد-19) قد يعانون من أمراض تنفسية خفيفة إلى متوسطة ويتعافون دون الحاجة إلى علاج خاص.
- يعتبر المصابين بالفيروس من كبار السن والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان، أكثر عرضة من غيرهم للإصابة المتطورة من هذا المرض.
- إن أفضل طريقة لمنع انتقال المرض وإبطائه هي أن تكون على علم جيد بفيروس (كوفيد-19) والمرض الذي يسببه وكيفية انتشاره.
- ينتشر فيروس (كوفيد-19) في المقام الأول من خلال رذاذ اللعاب أو إفرازات الأنف عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس ، لذلك من المهم إتباع العادات الصحية عند السعال (على سبيل المثال ، يجب تغطية الفم والأنف بمنديل أو بمرفق اليد)



المحتوى

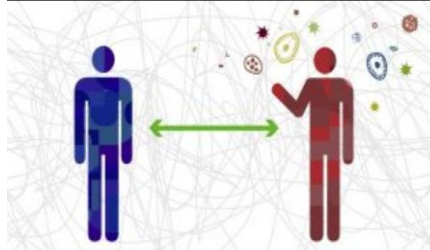
- 1 نظره عامه عن كورونا فيروس
- 2 إجراءات الوقايه
- 3 نصائح صحية أثناء وجودك في المنزل



إجراءات الوقاية



اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون ، أو
نظفهما باستخدام الكحول



حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك
وبين الأشخاص



تجنب لمس وجهك



قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو
العطس

**Stay home
when you are
feeling sick.**

إبقى في المنزل إذا شعرت بوعكه صحيه

إبقى في المنزل إذا شعرت بوعكه صحيه

كيف أقوم بتحية الآخرين دون
الإصابة بفيروس كورونا-2019
(كوفيد-19)؟

للوقاية من مرض كوفيد-19، من الأسلم
تجنب الاحتكاك البدني عند التحية.
ومن طرق التحية الآمنة التلويح باليد،
أو الإيماء بالرأس، أو الانحناء.

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي للشرق المتوسط

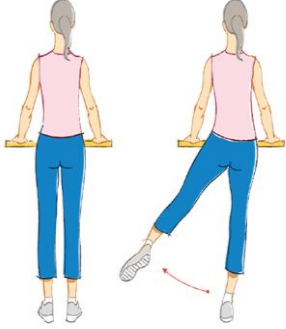
#COVID19 #Coronavirus

التحية الآمنة

نصائح صحية أثناء وجودك في المنزل

التمارين

تمارين التوازن



تمارين الرجل الجانبيه

1. إسناد اليد على كرسي أو طاولة
2. الوقوف على رجل واحدة ورفع الرجل الأخرى جانبياً وانتظر لثواني ثم انزال الرجل
3. تكرار التمرين خمس مرات، ومن ثم التبديل بالرجل الأخرى

تمارين الإطالة



Upper Back Stretch

تمدد الجزء العلوي



Chest Stretch

تمدد الصدر

تمدد الجزء العلوي من الظهر

1. إبدأ الجلوس بأكتاف مريحة.
2. مد ذراعيك للأمام على ارتفاع الكتف وامسك اليدين مع بعض وادفع للخارج أثناء سحب ظهرك وكتفك إلى الأمام.
3. استمر لمدة 10 ثوانٍ ثم ارتاح

تمدد الصدر

1. إبدأ الجلوس بأكتاف مريحة.
2. مد ذراعيك للخلف مع امساك الكرسي بكتلتا يديك
3. إبقاء كتلتا يديك بالقرب من الأرداف
4. اسحب كتفك للخلف واستمر لمدة 10 ثوانٍ ثم ارتاح

نشاطات منزليه أخرى يمكنك القيام بها مع أخذ الإحتياجات الصحيه اللازمه عند اللزوم

القراءة



مشاهدة التلفاز



الزراعة



للإستفسار عن كوفيد-19



للمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) يرجى زيارة موقع وزارة الصحة العامة على www.moph.gov.qa

التغذية الصحيه الإسترخاء المشي



أعضاء التحرير

رئيس تحرير
السيدة/ فاطمة محمد الحداد، مديرة التمريض

الأعضاء
السيدة/ إيتل داماسكو، اخصائي علاج طبيعي

للتواصل

خدمات الرعاية الصحيه المنزليه
مدينة حمد بن خليفة الطبيه
بنايه 322-B
هاتف

(+974) 44395170

فاكس

(+974) 44395172