

الوقاية هي من أهم
عناصر الحد من إنشار
فيروس كورونا
المستجد



غسل اليدين
بالماء والصابون



تغطية الفم
والأنف عند
العطس
والسعال
بالكوع

كيف أحمي نفسي وعائلي من فيروس كورونا المستجد؟



أبعاد
abtid



From
the People of Japan

مراكز المساحات الآمنة
لل سيدات والفتيات
الخط الآمن
٨١٧٨٨١٧٨

كيف أتغلب على
مشاعر القلق والضغط
الناجم عن تفشي
فيروس كورونا خلال
الحجر المنزلي؟ بعض
المقترحات للتغلب على
القلق المرافق لتفشي
الفيروس

ضعوا روتين يومي
يتضمن أنشطة
ترفيهية فردية
وجماعية مع الأسرة
مثل
القراءة للإستماع
للموسيقى
ومشاهدة الأفلام

حافظوا على أسلوب حياة
صحي مثل تناول الطعام
المتوازن، 6 ساعات نوم،
القيام بنشاط بدني

حافظوا على تواصلكم
مع أفراد اسرركم
واصدقائكم من خلال
المحادثات الهاتفية

حاولوا الإبتعاد او
التخفيف من
إستهلاك التدخين
والكحول والمواد
المنشطة كافة

إبتعدوا عن المصادر غير
الموثوقة كصفحات
التواصل الاجتماعية
للحصول على معلومات
متعلقة بالفيروس

إطلبوا المساعدة عند
الشعور بالضيق والتوتر
النفسي الشديد من
العاملين النفسيين -
الاجتماعيين الجاهزين
لتقديم الدعم النفسي
الإجتماعي عبر الهاتف
بسرية وخصوصية تامة
أبعد... منزل حدك

من هي الفئات الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

أي شخص ممكن أن يكون
عرضة للإصابة بفيروس كورونا
المستجد والأكثر عرضة هم
كبار السن

الأشخاص الذين يعانون من
أمراض مزمنة كالأمراض
التنفسية والربو، وداء
السكري وأمراض القلب



إستخدام القفازات



تجنب الإبتصال المباشر
مع المصابين

خلع الملابس و غسلها
على حرارة عالية



استخدام معقمات اليدين

الإلتزام بالحجر المنزلي



استخدام القناع