



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO



COVID19

كورونا  
والعبر



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO



# ما هو

# الحجر

هو طريقة لعزل المرضى المعدين أو الحاملين للمرض في المستشفى لحد من حركة المريض لضمان عدم انتقال فيروس كورونا لشخص آخر

## الحجر الصحي

الأشخاص أصحاء لا تظهر لديهم أعراض مرضية لكن مشتبه 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 طريقة التواصل إن لزم الأمر بارتداء الكمامة والتأكد من إبقاء مسافة آمنة لأكثر من متر .



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# إجراءات الحجر الصحي في المنزل



## عند الكحة أو العطس



أو قم بتغطية  
فمك وأنفك بالمرفق



استخدم  
المناديل



قم بالتخلص من  
المناديل في  
سلة المهملات



اغسل يديك بالماء  
والصابون أو بالكحول  
المعقم

● ابق في منزلك في غرفة وانعزل  
عن الآخرين قدر الإمكان

● استعن بمن حولك لقضاء احتياجاتك  
نيابة عنك



تجنب السفر والأماكن العامة  
تجنب استقبال الزوار في المنزل

## عند الضرورة الطبية للتواصل مع الآخرين

البس الكمامة عند الخروج  
من المنزل و الاختلاط بالآخرين



اترك مسافة  
لا تقل عن متر

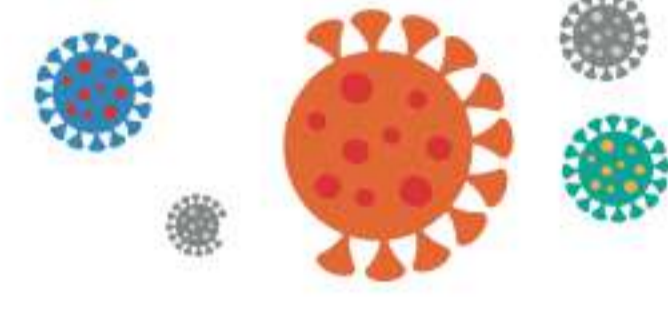


اتبع ذلك لمدة 14 يوماً أو المدة التي يحددها  
الطبيب لتقليل احتمال انتشار العدوى



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# متى يتم الحجر الصحي؟



عند تأكد الإصابة  
بمرض فيروس كورونا

يتم الحجر الصحي في المستشفى



عند تأكد المخالطة لأشخاص  
مصابين مع وجود أي  
أعراض واضحة للعدوى

يتم الحجر الصحي في المنزل

يتم البقاء في المنزل حتى  
تمام التأكد من عدم الإصابة



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# اتبع هذه الإرشادات أثناء العزل المنزلي



تهوية المنزل بشكل جيد ومستمر يومياً  
من خلال فتح النوافذ



لا تشارك أدواتك الخاصة مع غيرك كالملاعق  
والمناشف والأطباق وغيرها

لا تستقبل أي زوار واعتذر منهم  
وضع العواطف جانبا



نظف الأسطح المستخدمة بشكل مستمر وقم  
بتعقيمها كمقابض الأبواب ومفاتيح الأنوار

احرص أن يكون هناك مسافة آمنة بينك  
وبين أفراد الأسرة أثناء التواصل



ارتدي الكمامة والقفازات حال الإصابة بأي  
أعراض تنفسية



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO



# كيف تقضي يومك بالحجر المنزلي؟



تعلم عن بعد



مارس الرياضة



اقرأ كتاب



اهتم  
بالنباتات



العب مع  
أطفالك



طمئن أهلك  
وأصدقائك بحالتك



مارس التمارين  
الذهنية



تابع أفلام  
أو مقاطع هادفه



استمتع  
بالموسيقى



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامات



3

تجنب لمس الكمامة  
أثناء لبسها



2

لا تعيد استخدام الكمامات  
ذات الإستخدام الواحد



1

أن تغطي الفم والأنف  
بشكل جيد بدون فجوات



6

إزالة الكمامة بالطريقة  
الصحيحة ثم غسل اليدين  
بالماء والصابون بشكل جيد



5

لا ينصح بإستخدام  
الكمامات المصنوعة  
من القماش لأي سبب



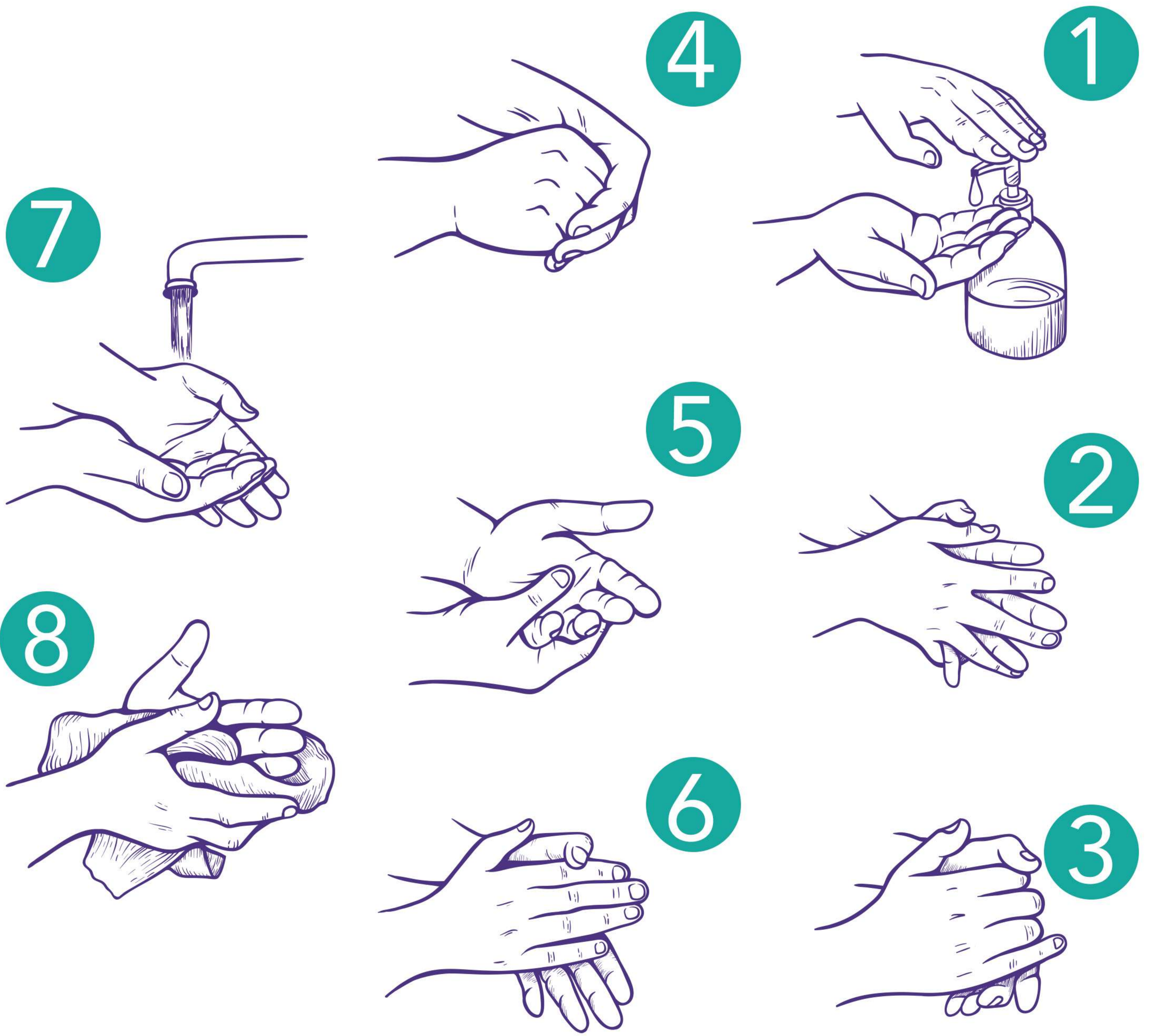
4

استبدل الكمامة بأخرى جافة  
وجديدة في حال أصبحت رطبة



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# الطريقة الأصح لغسل اليدين للووقاية من فيروس كورونا





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# الطريقة الصحيحة لاستخدام مطهر اليدين



3

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



2

افرك باطن اليد بباطن  
اليد الأخرى



1

املا قبضة يدك من المطهر  
مغطيا كافة السطح



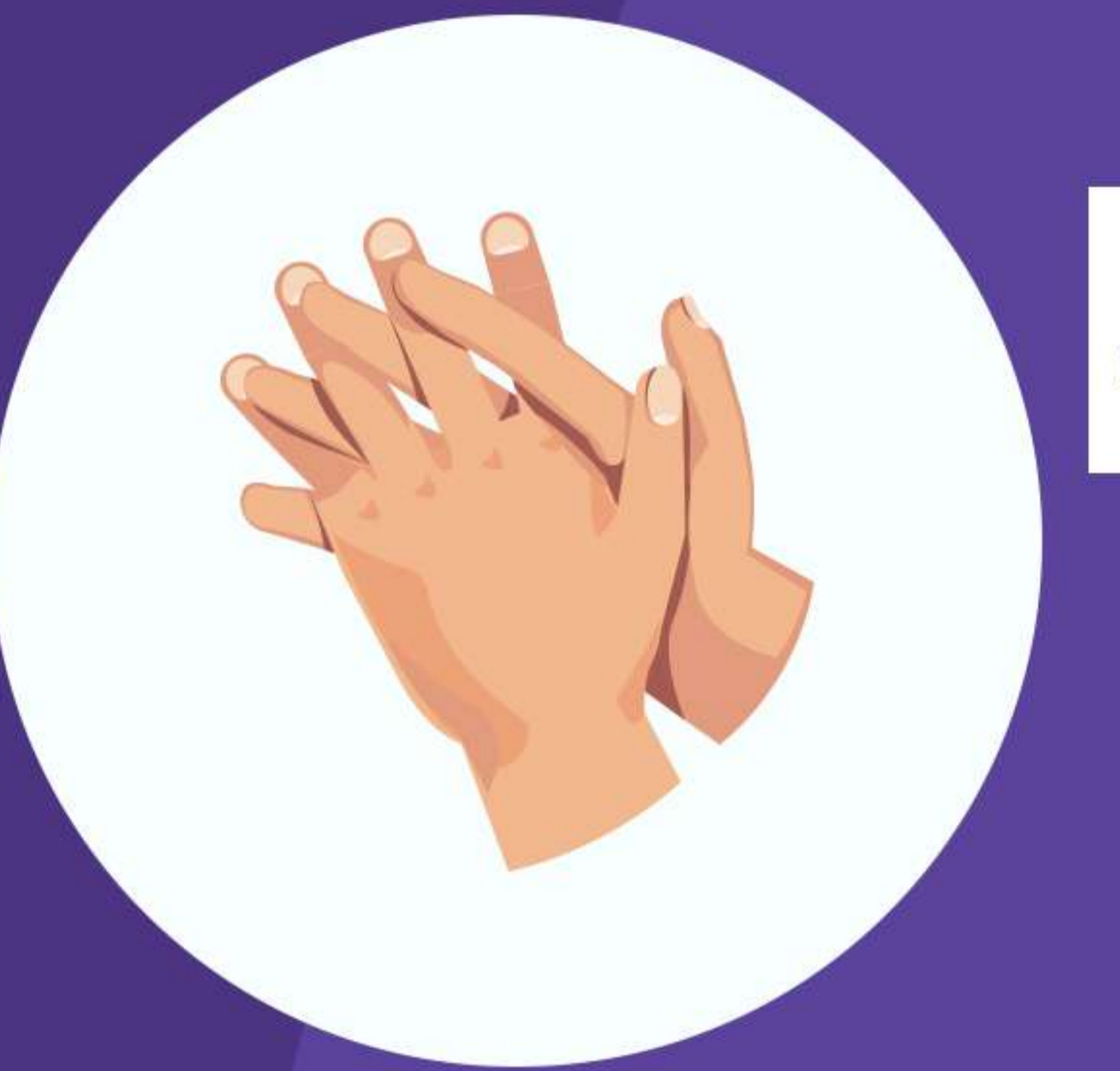
6

افرك الابهام الأيسر ثم الأيمن  
بشكل دائري



5

افرك ظهر أصابع اليد مع باطن  
اليد الأخرى والأصابع مضمومة



4

افرك باطن اليد بباطن  
اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



8

يدك آمنة عند جفافها



7

الفرك الدائري للأمام والخلف بأصابع  
اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# أخيراً حافظ على...

■ أن تبقى على تواصل 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 بأشياء جديدة

■ ممارسة نشاط بدني عن طريق الأجهزة المنزلية أو رياضة هوائية

■ تناول طعام صحي وساعات نوم كافية

## لنقم جميعاً بدورنا



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

 YouTube

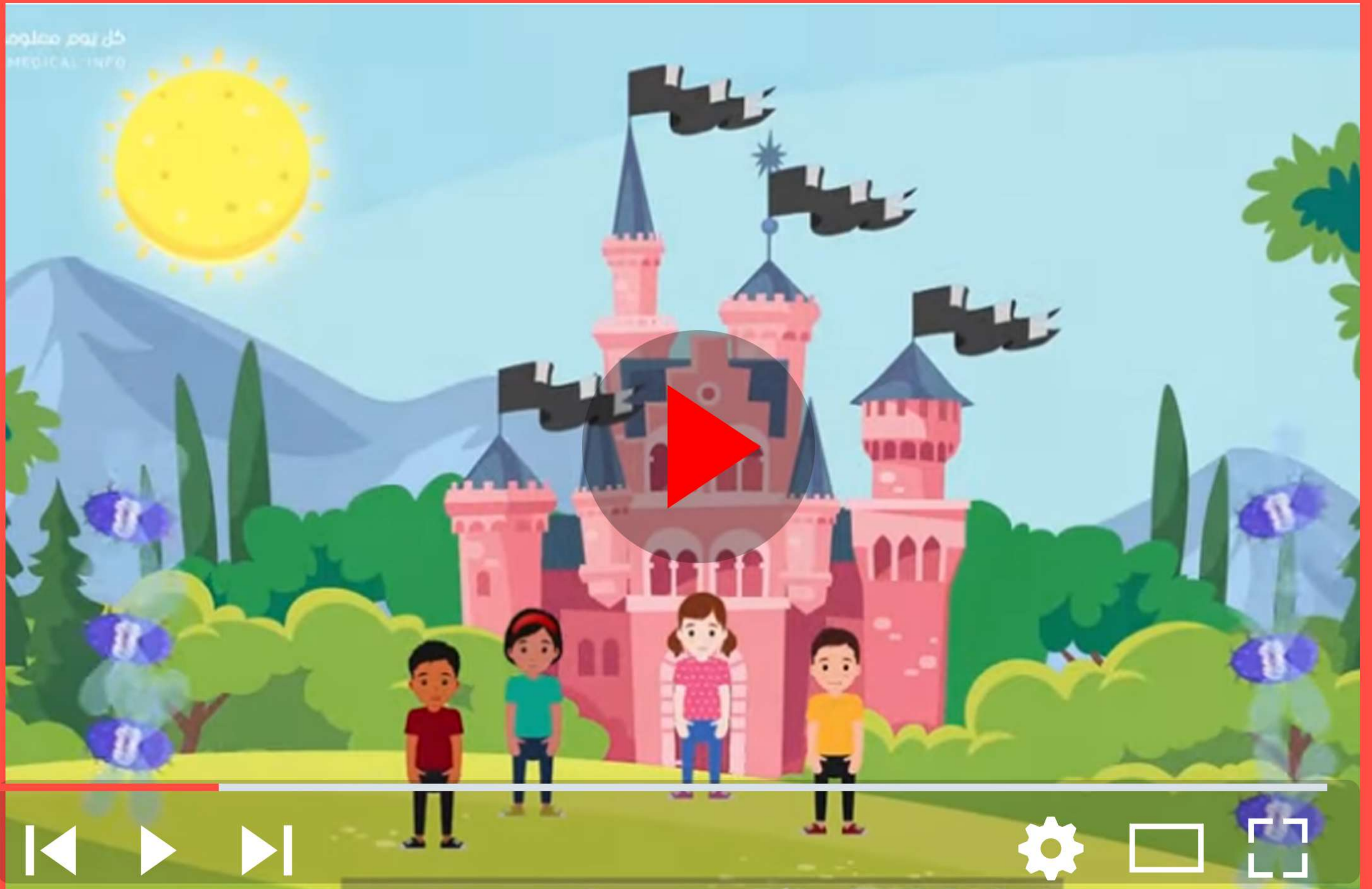


أسرار وراء عدم التزام الأشخاص  
بالحجر المنزلي رغم خطورة كورونا



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

 YouTube



الفيلم الكارتوني التوعوي للأطفال  
بأعراض ومخاطر  
فيروس كورونا COVID19



كل يوم معلومة طبية

DAILY MEDICAL INFO

