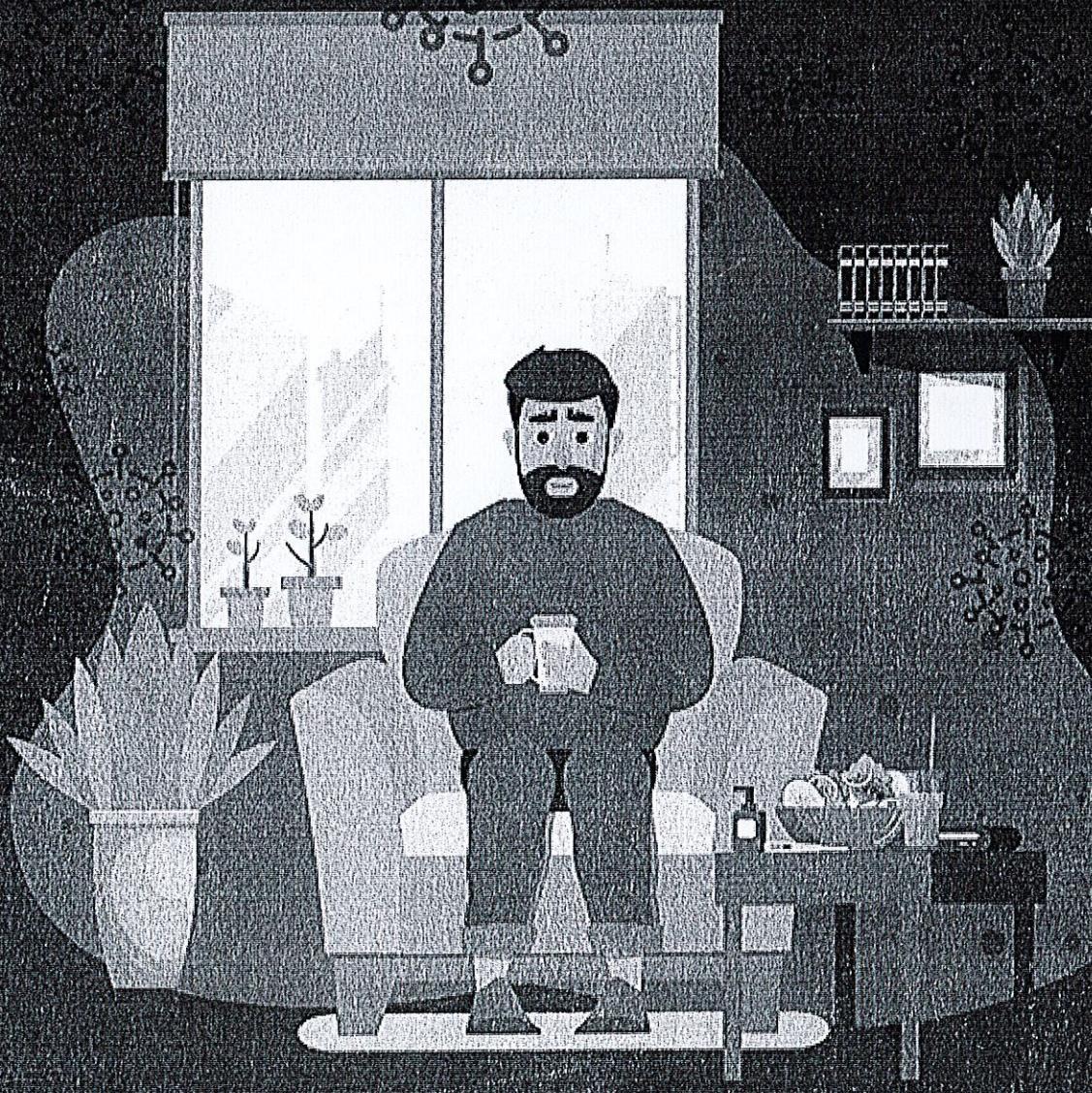


# إرشادات العزل المنزلي

في حالة الإصابة / المخالطة / الاشتباه  
بفيروس كورونا المستجد

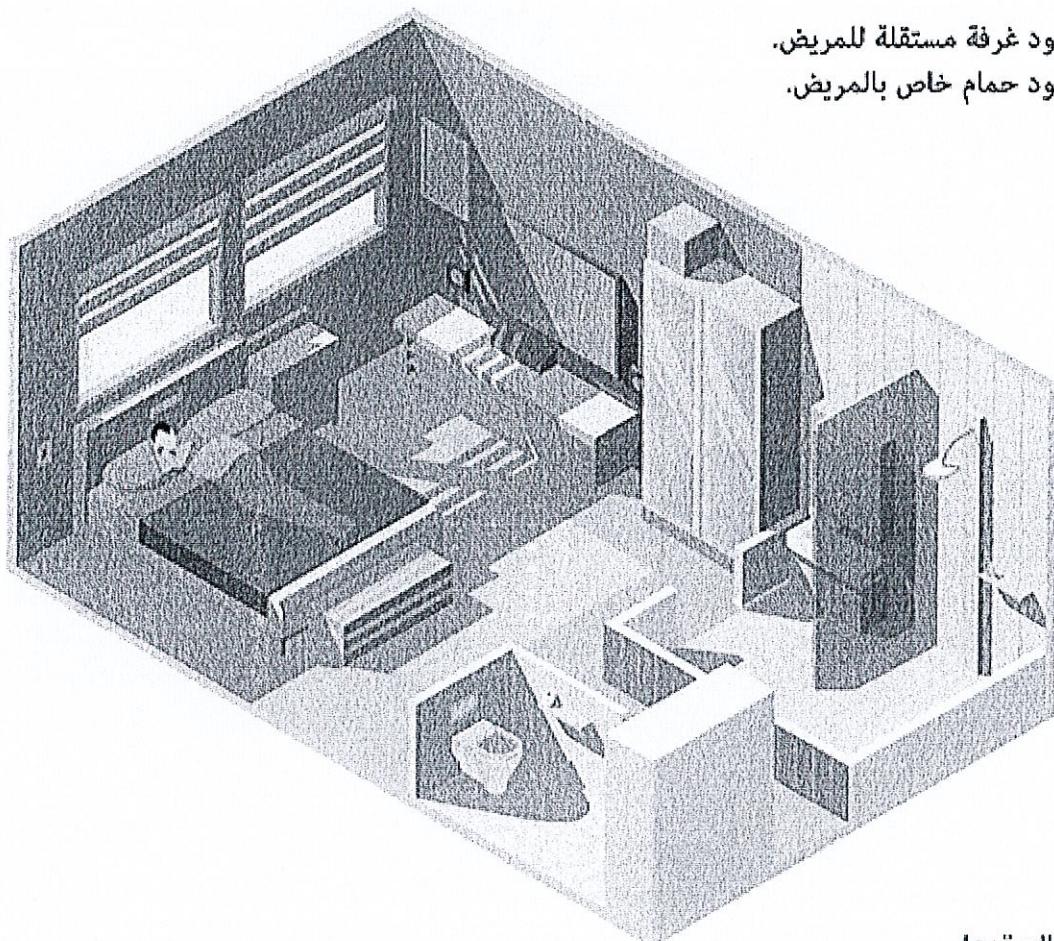


## النماذج المعاصرة

### مكان العزل

### الوضع الأمثل

- وجود غرفة مستقلة للمريض.
- وجود حمام خاص بالمريض.



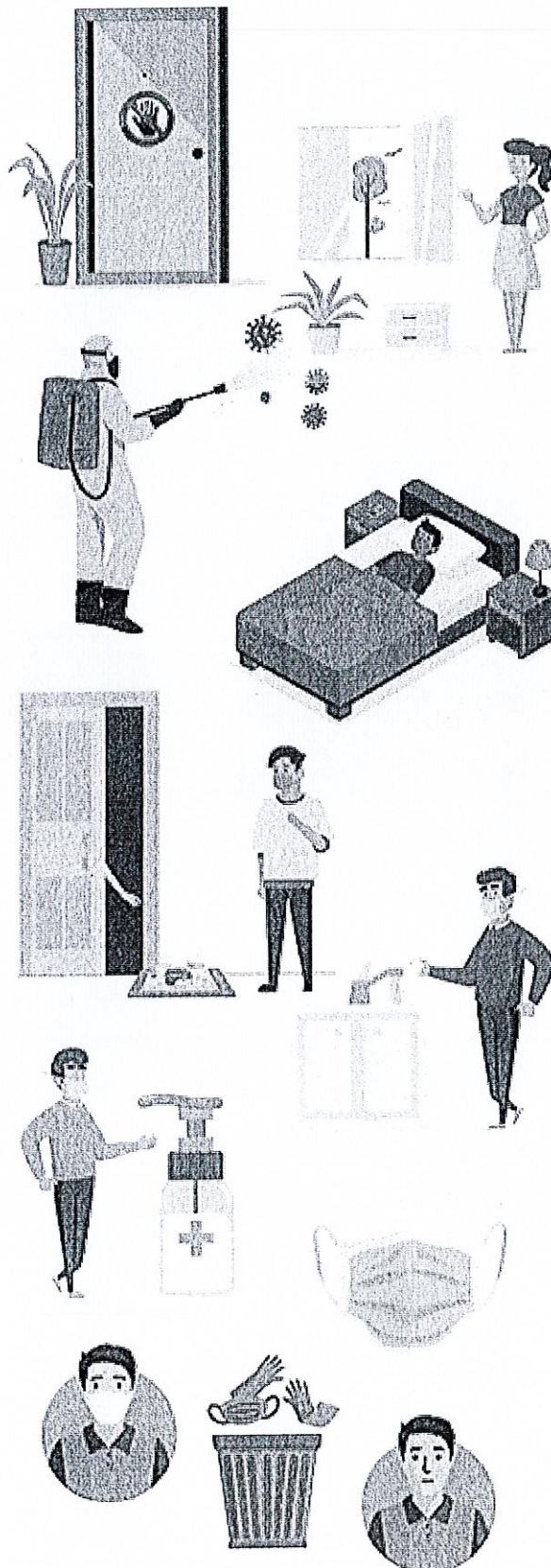
### الوضع المقبول



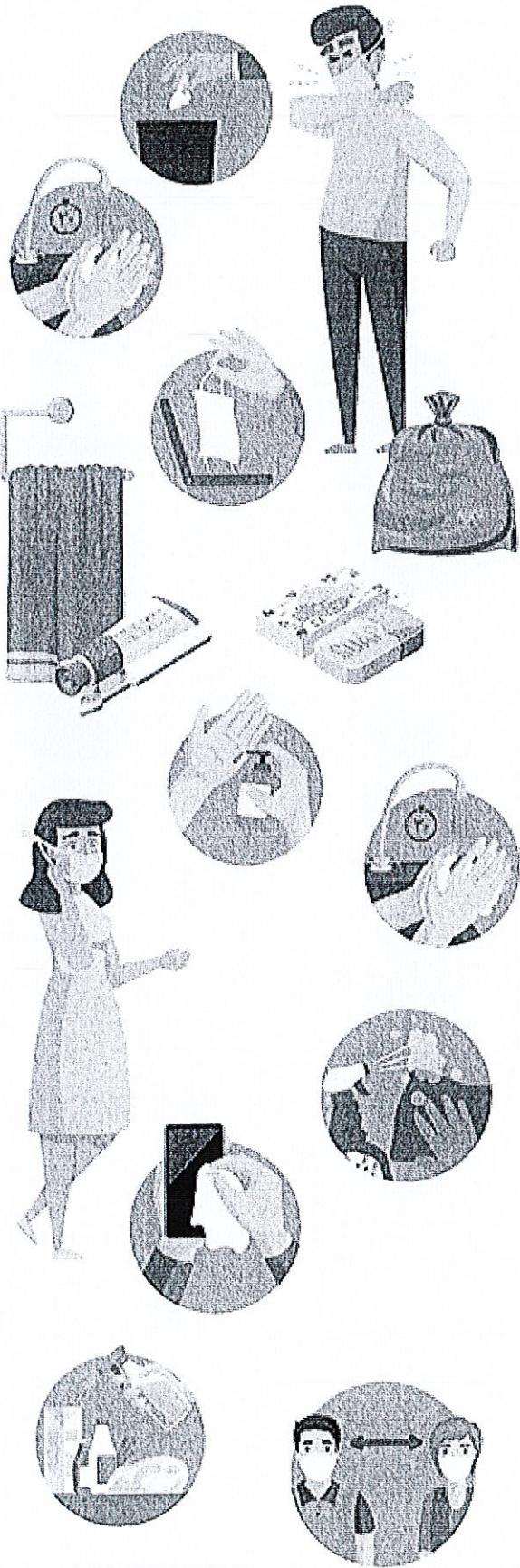
- وجود غرفة مستقلة للمريض.
- وجود حمام مشترك بشرط:
- ارتداء المريض للكمامه عند الخروج من الغرفة لاستخدام الحمام وداخله.
- تطهير الحمام بعد كل استخدام للمريض.
- لتحضير محلول التطهير يضاف فنجان صغير (٥٠ ملي) من الكلور على لتر ماء، ويتم استخدامه لرش الأسطح يجب تحضير كمية جديدة يومياً.

<https://www.facebook.com/egypt.mohp/photos/a.123442675873020/187656739451613>

## لمكافحة انتقال العدوى بالمنزل



- ✓ لا يتم استقبال أي زيات طوال فترة العزل.
- ✓ يتم استخدام التهوية الطبيعية فقط في غرفة العزل  
لا تستخدم المروحة أو التكييف.
- ✓ يتواجد المريض طيلة فترة العزل في حجرة العزل  
ولا يغادرها إلا للدخول الحمام.
- ✓ في حالة أن المريض يقيم وحده في المنزل يفضل  
حصر الإقامة في غرفة واحدة لتسهيل عملية  
التطهير.
- ✓ يقوم شخص واحد في المنزل من الأصحاء غير  
المسنين المقيمين مع المريض بتلبية طلباته  
وتقديم الطعام بدون الدخول إلى الغرفة.
- ✓ قبل فتح باب الغرفة لأي سبب، يقوم المريض  
بغسل يديه بالماء والصابون في حالة وجود حمام  
خاص بالغرفة أو فركها بالكحول في حالة عدم  
وجود حمام وارتداء الكمامات الطبية قبل فتح الباب.
- ✓ يتم تغيير الكمامات يومياً على الأكثر أو عند ابتلاها.
- ✓ لا داعي لارتداء الكمامات عندما يكون المريض  
وحده في غرفة العزل.

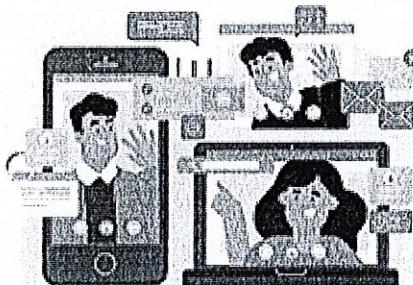


- ✓ يجب تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس؛ بمنديل أو بالكوع وقم بالتخلص من المنديل المستخدمة في سلة المهملات وأغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، أو فركها بالكحول في حال عدم توفر الماء والصابون.
- ✓ يتم التخلص من الكمامات والمنديل التي يستخدمها المريض بكيس مخصص لذلك داخل غرفة المريض، ويتم تغييره عند امتلاء نصفه، حيث يقوم المريض بغلقه ورشه من الخارج بالمطهر قبل إخراجه من غرفة العزل.
- ✓ لا تشارك الأدوات المنزلية الشخصية مثل: الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو المفارش مع آخرين في منزلك.
- ✓ واظب على نظافة الأيدي وغسلها باستمرار بالماء والصابون أو فركها بالكحول بتركيز٪٧٠.
- ✓ تجنب ملامسة الأنف والعين والفم بأيدي غير نظيفة.
- ✓ واظب على تنظيف وتطهير الأسطح المشتركة مثل: مقابض الأبواب، التليفون الأرضي، الطاولات، الكمبيوتر، الحمام.
- ✓ مارس التباعد الاجتماعي لتقليل فرص انتقال العدوى.

## التعامل مع الآخرين

تكلم مع أصدقائك وأحبابك بالטלيفون يومياً.

داخل المنزل



+ تكلم مع من معك في البيت من خلف الباب أو على المحمول.

+ في حالة الضرورة للتحدث وجهًا لوجه يقوم الشخصين بالأتي:

✓ ارتداء الكمامه،

✓ التباعد مسافة لا تقل عن مترين،

✓ اختصار الزمن اللازم للمحادثة قدر الإمكان،

✓ تجنب المصافحة والتلامس مع الشخص المصاب أو إفرازاته.

+ في حالة عزل الأطفال يجب أن يقوم شخص بالغ يتمتع بصحة جيدة بالعناية بهم وتلبية احتياجاتهم الجسدية والنفسية.

+ لابد من شرح الوضع الحالي قدر فهم الطفل واعطائهم فرصة للتعبير عن مشاعرهم من خلال التحدث أو الرسم أو اللعب.

+ يجب مساعدة الأطفال علي وضع روتين منتظم وجدول زمني في غرفة العزل ويشمل ذلك التواصل مع الوالدين والأخوة عبر الأجهزة المحمولة في أي وقت. وأنشطة التعلم، والنشاط البدني وألعاب الورق والألعاب الأخرى التي يحبها الطفل، مع اقامة التلفزيون والأنشطة الالكترونية الأخرى بأعتدال.



## التعامل مع مندوب التوصيل

يتولى التعامل مع مندوب التوصيل «الديليفرி» أحد أفراد الأسرة الأصحاء. في حالة كون الشخص المعزول مقيم وحده، عليه عمل الآتي وبنفس الترتيب:

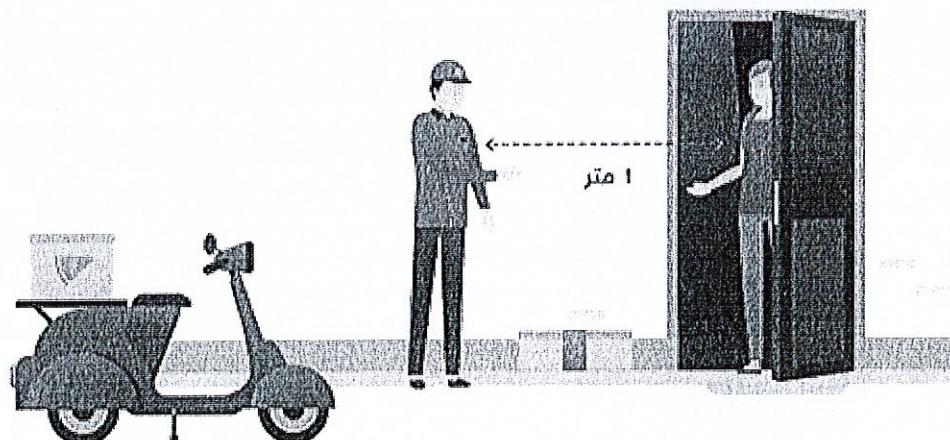
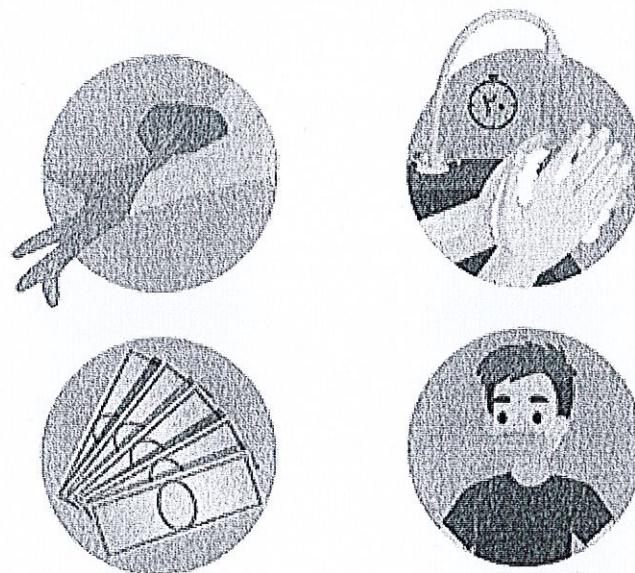
١. غسل اليدين جيداً بالماء والصابون فترة لا تقل عن ٢٠ ثانية.

٢. ارتداء الكمامـة الواقية،

٣. ارتداء جوانـي نظيف (بعد غسل اليدين)،

٤. أطلب من المندوب أن يضع الأغراض أمام باب المنزل، ثم إلتقطها لتجنب التعامل مباشرة،

٥. إعداد المقابل المادي بالبطـط ومحاـولة عدم وجود باقـي ويتم اعطاء المقابل المـالي عن بعد مع ارـتداء الجوانـي.



**نصيحة هامة:** يفضل تقليل عدد الطلبات دلـل فترة العـزل، ويـمكـن لأـدـد الأـقارب أو الأـصدـقاء إـدـهـارـ كلـ الـطـلـبـات وـتـرـكـها عـلـى بـابـ الـمنـزـل لـتـقـلـيلـ فـرـصـ العـدـوـنـ.



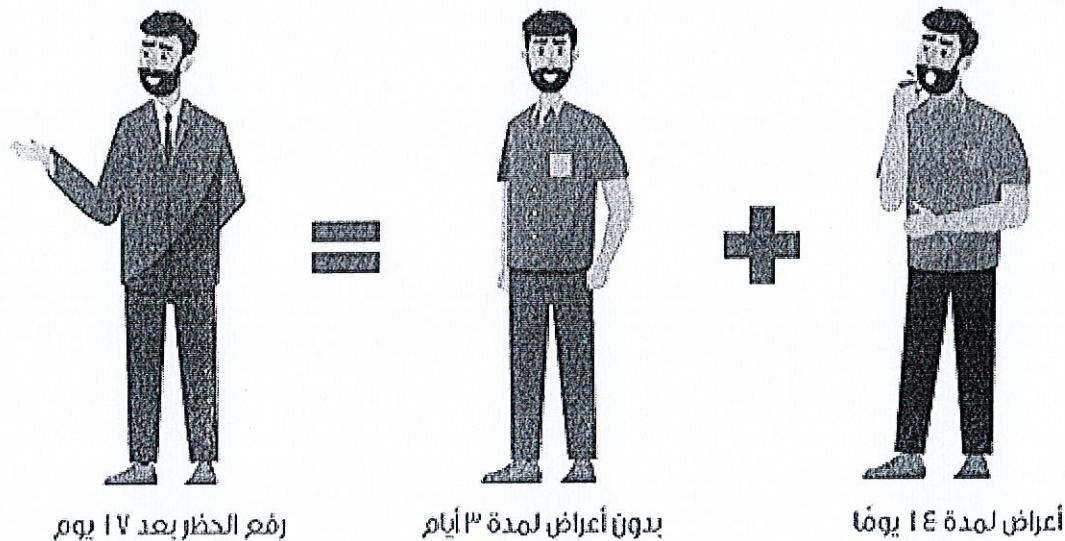
## معايير رفع العزل

للمرضى بأي أعراض: يتم رفع العزل بعد ١٠ أيام من ظهور الأعراض، بالإضافة إلى ٣ أيام إضافية على الأقل بدون أعراض.

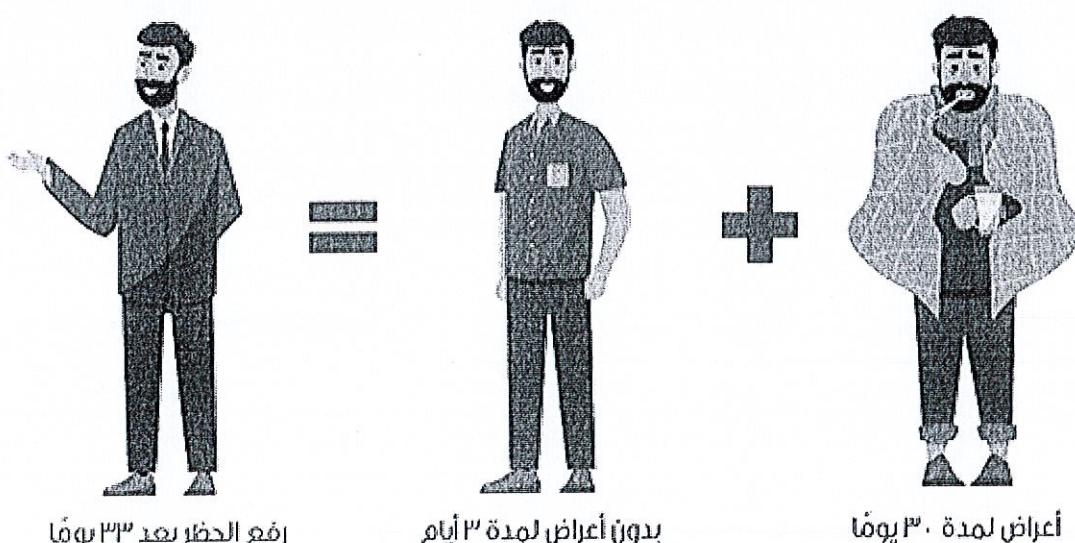
للحالات الذين لا يعانون من الأعراض: يتم رفع العزل بعد ١٠ أيام من الاختبار الإيجابي.

### أمثلة توضيدة

بالنسبة للمريض الذي يعاني من أعراض لمدة ١٤ يوماً، يمكن إخراج المريض (١٤ يوماً + ٣ أيام =) بعد ١٧ يوماً من تاريخ ظهور الأعراض.



بالنسبة للمريض الذي يعاني من أعراض لمدة ٢٠ يوماً، يمكن إخراج المريض (٢٠ يوماً + ٣ =) بعد ٢٣ يوماً من ظهور الأعراض.



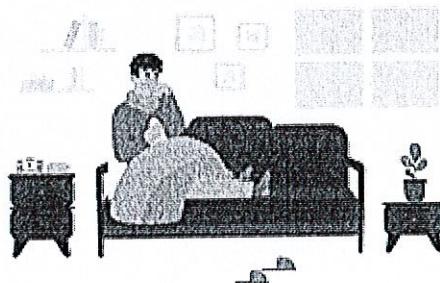
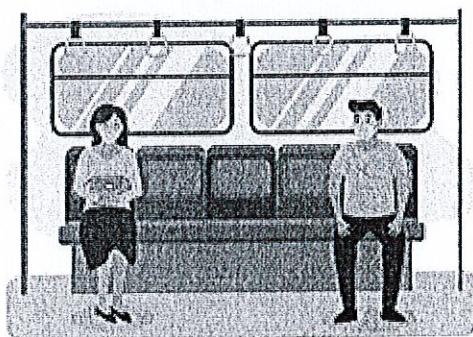
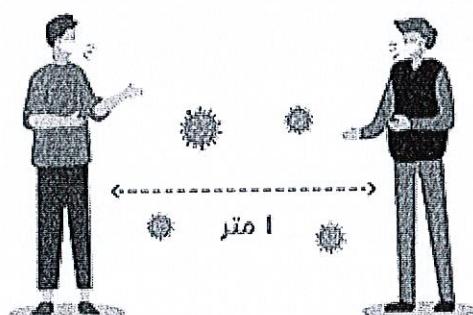
## التغذية السليمة لتأخير المأمة والصحة العامة

لمريض العزل المنزلي ولجميع أفراد الأسرة أثناء الإصابة بفيروس كورونا المستجد

الطريقة الأساسية للوقاية من الإصابة بالأمراض التنفسية المعدية مثل: فيروس كورونا المستجد، هو بأن نقوم باتباع الإرشادات الصحية لمنظمة الصحة العالمية، ووزارة الصحة والسكان. يجب المواظبة على غسل الأيدي بالطريقة الصحيحة، والحرص على عدم لمس الوجه بأيدينا، خاصة الفم والأنف والعين، مع مراعاة التباعد بين الأشخاص بمسافة 1 متر على الأقل، ولبس الكمامات أثناء الخروج من المنزل أو أثناء التعامل مع مريض بالحجر المنزلي، مع التشديد على أهمية البقاء بالمنزل إذا شعرت بأى أعراض حتى لو خفيفة للحفاظ على سلامتك وحتى لا تنشر العدوى لغيرك.

يجب الاهتمام بالتغذية السليمة والمتوافرة لجميع أفراد الأسرة، لأن ذلك يساعد على تحفيز وتنمية جهاز المناعة ويعطي الجسم القدرة على مقاومة المرض ويضمن الحفاظ على صحة جيدة، كما يقى من الإصابة بزيادة الوزن والسمنة والتي يمكن أن تؤدي لمشاكل صحية كثيرة وتؤثر سلباً على مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.

نصيحة هامة: التغذية السليمة وحدها لا تغني عن ضرورة إتباع الإرشادات الصحية الوقائية للحد من انتشار الأمراض المعدية والأوبئة.

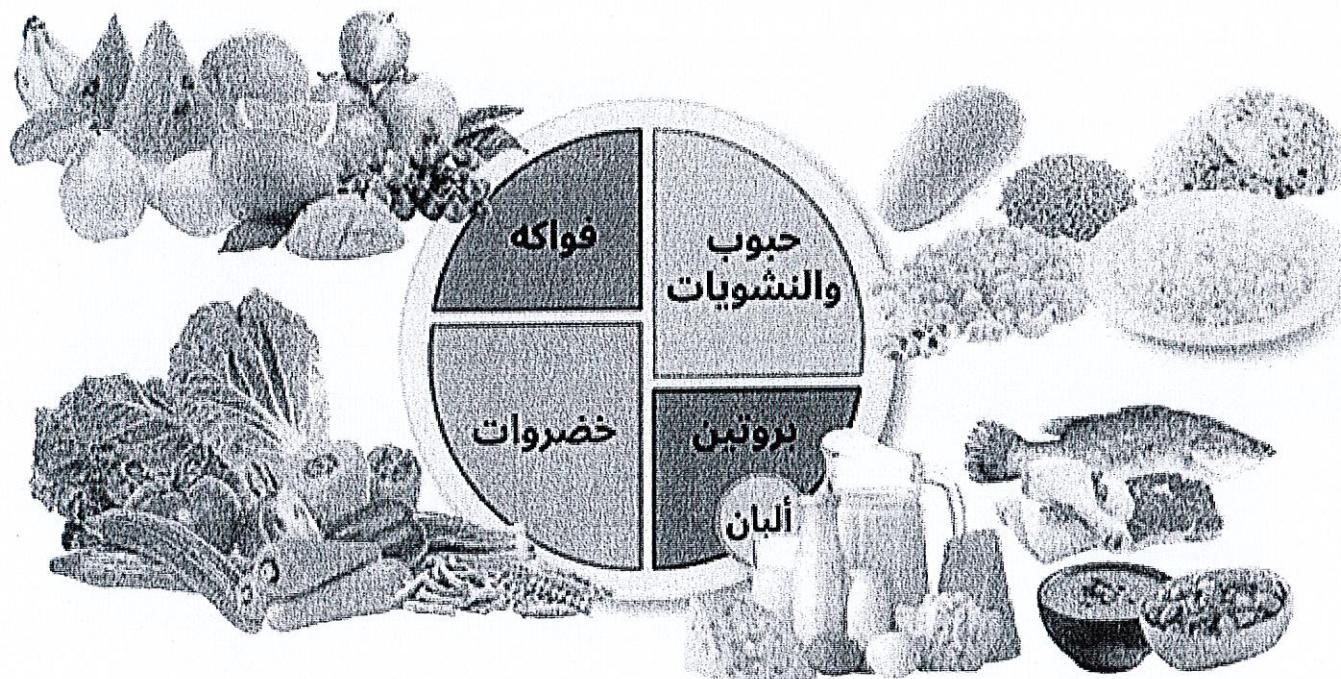


## أهم الإرشادات لتنفيذ صحيحة ومتوازنة لمقاومة الأمراض

هذه الإرشادات يوصى باتباعها لتغذية الشخص المريض بالعزل المنزلي، وأيضاً لجميع أفراد الأسرة لتنمية المتانة وتقليل فرص الإصابة.

من المهم أن نحرص على تناول وجبات متكاملة ومتوازنة، ليحصل الجسم على كفايته من مجموعات الغذاء المختلفة.

اهتم بتقسيم طبقك



أسهل طريقة لتقسيم الطبق الصحي في كل وجبة للتأكد من إحتوائه على العناصر الغذائية المتكاملة وكميات الطعام الأساسية لتفادي زيادة الوزن والسمنة: قسم الطبق إلى نصفين.

النصف الأول يحتوي على الخضروات والفواكه واحرص على أن تكون الخضروات مزيج من الخضروات الطازجة والمطهية.

احرص على تناول الخضروات والفواكه الطازجة قدر الامكان.

يقسم النصف الثاني من الطبق إلى ربعين:

الربع الاول مكون من البروتين مثل: اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو البيض أو يمكن أيضاً تناول البروتين من المصادر النباتية مثل: الفول أو العدس أو اللوبيا أو الفاصولياء الجافة.

**نصيحة هامة:** لصحتك نوع من مصادر البروتينات في الوجبات وقلل من تناول اللذوم الدمراء مرة إلى مرتين والدواجن من ٣-٤ مرات فـي الأسبوع كحد أقصى. أكثر من تناول الأسماك والمصادر النباتية للبروتين.

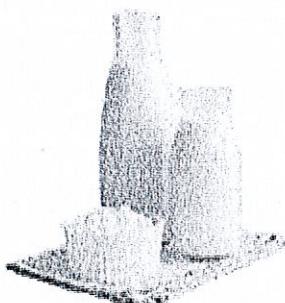


والرُّبع الثاني مكون من العجوب والنشويات مثل: الأرز أو المكرونة أو الخبز أو البليلة أو الشوفان أو الفريك.

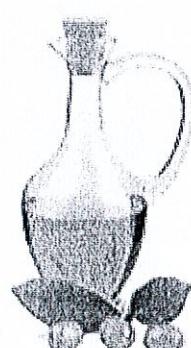
**نصيحة هامة:** ادرِّس على تناول الحبوب الكاملة مثل: قمح البليلة، الفريك، البرغل، الشوفان، الذرة غير المعالجة، والأرز البنمي، وأيضاً الدومنات النشوية أو الجذور مثل: البطاطا و القلقاس.



**اهتم بتناول الألبان ومنتجاتها الداخلية من الدسم أو قليلة الدسم كلما أمكن مع وجبتك**



الألبان ومنتجاتها غنية بالبروتين المهم لبناء خلايا الجسم والكتلة العضلية، والكالسيوم مهم لصحة الأسنان والظامان لدى الكبار والصغار. الجبن القربيش والجبن الأبيض قليل الملح أفضل من الأجبان المصنعة.



تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت وابتعد عن الدهون الضارة قلل من تناول الدهون قدر الإمكان وتناول الدهون الصحية غير المشبعة والغير المصنعة مثل: زيت الزيتون، وبذر الكتان (الزيتحار)، وعباد الشمس، وزيت الذرة، وفول الصويا.

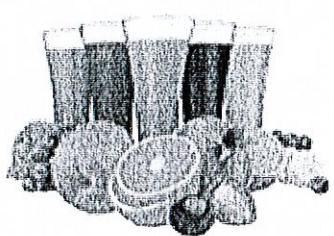
ابتعد عن الدهون المشبعة والمصنعة الموجودة في اللحوم الدهنية بنسبة كبيرة، وجوز الهند، والقشدة، ومنتجات الألبان، والجبن الدسم، والسمن، والأطعمة المصنعة والمعلبة، والوجبات السريعة المقلية، لأنها ضارة بالصحة وتسبب زيادة الوزن وأمراض القلب والشرايين.

**تناول السوائل خاصة الماء باستثنى ما لا ينفعه لنشاط وحيوية ومناعة الجسم**

من ٨ - ١٠ أكواب يومياً

احرص على تناول السوائل خاصة الماء بكثرة من ١٠-٨ أكواب يومياً، للحفاظ على درجة حرارة، وحيوية الجسم، وتحسين الصحة، ومقاومة الأمراض.

الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكن شرب عصائر الفواكه الطبيعية مثل: عصير البرتقال والجوافة والليمون بدون إضافة سكر، أو استبدال السكر بعسل النحل بكميات قليلة للتحلية. كما يمكن أيضاً إضافة الخضروات والفاكهة الغنية بالماء إلى الوجبات مثل: الخيار، والبطيخ، الخس، الطماطم، الفلفل الألوان، السبانخ، والورقيات الأخرى.



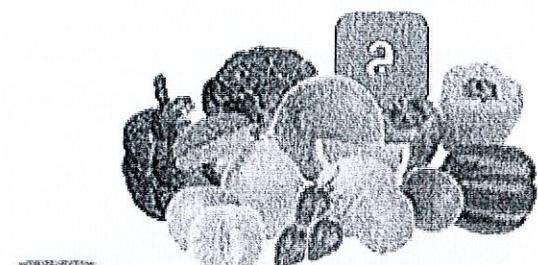
**بين الوجبات**

احرص على تناول الفواكه الطازجة للتحلية بدلاً من تناول الحلويات والسكريات.

اهتم بتناول الفواكه والخضروات الطازجة في الوجبات الرئيسية، وأيضاً بين الوجبات: كوبان من الفاكهة (٤ حبات) و٢,٥ كوب من الخضروات (٥ حبات) يومياً.

اهتم باضافة الأغذية التي تساعد على تقوية مناعة الجسم إلى الوجبات المترافقه وبين الوجبات يومياً مثل:

الأغذية الغنية بفيتامين (ج) أو فيتامين «س» مثل: الموارح كالبرتقال، واليوسفى، والليمون، وأيضاً الفراولة، والجوافة، والقلفل الحلو الملون، وبعض الخضروات مثل: البروكولي، والسبانخ.

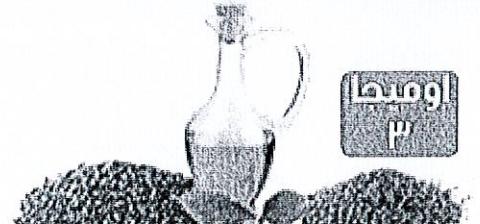


الأغذية الغنية بفيتامين (أ) مثل: الجزر، والبطاطا  
الحلوة، والطماطم، والكبدة، والقرع العسلى، والمانجو،  
والحرنكس، والخضروات الورقية الداكنة مثل: الجرجير،  
والسبانخ.

فيتامين «د»: اهتم بالتعرف لأشعة الشمس يومياً من  
10-10 دقيقة، لأن ذلك يساعد على تكوين فيتامن «د»  
في الجسم مما يقوى مناعتك، ويساعد على الحفاظ على  
صحة العظام.



الأغذية الغنية بالزنك مثل: اللحوم الحمراء (ولكن بكميات  
قليلة)، والبقوليات مثل: الحمص، والعدس، والفول، فهي  
تحتوي على كميات كبيرة من الزنك. أيضاً من المصادر  
الأخرى للزنك منتجات الألبان، والبيض، والمكسرات.



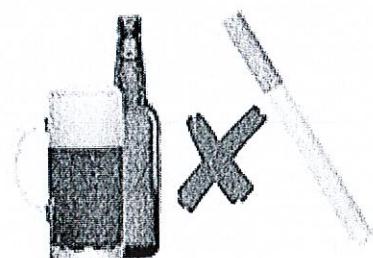
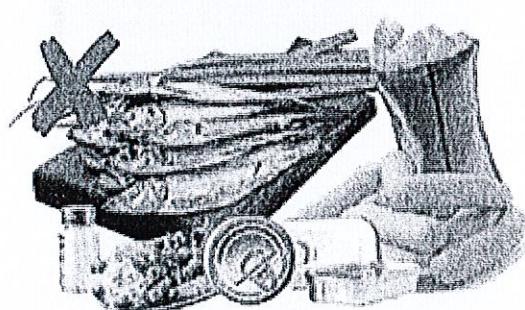
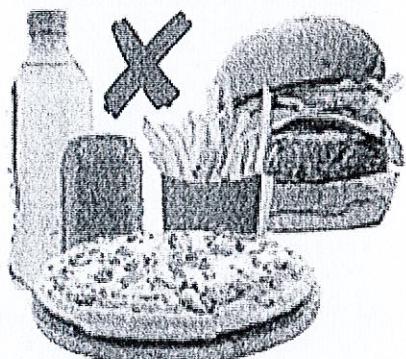
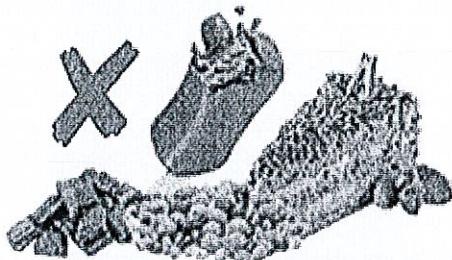
الأغذية الغنية بالأوميجا ٣ مثل: زيت الزيتون، وبذر  
الكتان، وبذور الشيا، والأسماك مثل: الماكاريل والتونة.



نصيحة هامة: تناول الفيتامينات والمعادن اللازمة لتعزيز الصحة والمناعة بدءرة  
يومية فتح وجعاتك، يغنيك عن شراء وتناول مصادرها الدوائية فتح صورة أقراص.

## نصائح عامة لتفادي سلامة وصحة أفضل

### تجنب واحذر



#### السكريات والحلويات

تجنب تناول السكريات والحلويات والعصائر الجاهزة أو المعلبة، والمشروبات الغازية، واستبدلها بالفاكه الطازجة للحماية من زيادة الوزن، والسمنة، والأمراض المترتبة عليها مثل: ارتفاع ضغط الدم.

#### الوجبات السريعة والطعام ذاكرة المنزل

تجنب قدر الامكان الطعام المعد خارج المنزل، لتجنب مخالطة الآخرين، وتقليل فرصة العدوى بمرض كورونا المستجد.

إذا اضطررت لطلب الطعام من خارج المنزل، احرص أن يكون طازج، وقم بتطهير يديك قبل وبعد التعامل مع الطعام، وقم بتسخين الوجبة، واستخدم أدوات وأطباق من المنزل لتناول الطعام للتأكد من نظافتها.

تجنب الوجبات السريعة والمقلية، لأنها تحتوي على دهون مضرة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن والسمنة.

#### الأطعمة المصنعة

تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة، لأنها تحتوي على إضافات مثل: السكر، والملح، ومواد حافظة ضارة بالصحة وبمناعة الجسم.

#### الملح

عند الطهي وتحضير الطعام قلل من كمية الملح، والأطعمة المعلبة الغنية بالصوديوم مثل: صلصة الصويا، وصلصة السمك، والمخللات، والأجبان العالية الملح، لأنها تؤدي إلى مشاكل صحية عديدة مثل: ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وغيرها.

قلل تناول الملح اليومي لأقل من 5 جرامات (حوالى ملعقة واحدة صغيرة)، احرص على تناول الملح اليودي (عليه هذه العلامة).



احذر!!! ابتعد تماماً عن التدخين بكل صوره، وشرب الكحوليات، والمخدرات، فأنها تقضي على مناعة الجسم، وتضعف الصحة العامة.

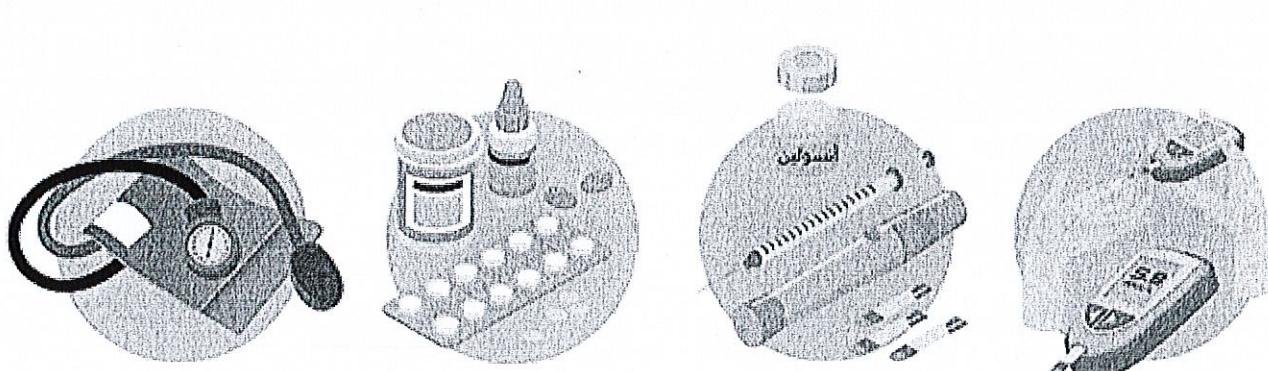
## نصائح غذائية لمرضى الامراض المزمنة

بالإضافة إلى تناول وجبات متوازنة تذكر أيضاً أن:

- قلل من كمية الملح عند الطهي وتحضير الطعام (حوالى ملعقة صغيرة واحدة في اليوم) وتجنب الأطعمة العالية الملوحة مثل المش، الرنجة واللب وغيرها من الأطعمة كثيرة الملح.
- قلل من تناول السكر، اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الحلويات، والكعك، ومشروبات الفواكه المعلبة، وحاول تجنب المشروبات الغازية أو الصودا فهي من أكثر المنتجات ضرراً لمرضى الضغط والسكر.
- قلل من تناول الأغذية عالية الدهون مثل: الأطعمة المقلية، اللحوم الدهنية ، واستخدام السمن والقشطة، دائمًا قم باختيار اللحوم البيضاء مثل السمك وصدر الدجاج الدهون النباتية مثل زيت الزيتون والزيت الحار أفضل ولكن باعتدال.
- ولا تنسى ممارسة الرياضة الخفيفة يومياً.

**نصيحة هامة:** إذا كنت مصاباً بأى من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو السكر أو السدبة الرئوية أو الأزمة الصدرية، يجب عليك للالتزام التام بتناول العلاج الخاص بتلك الحالة المرضية بدقة شديدة وفعى المواعيد المحددة. كما يجب الاهتمام بمتابعة تلك الصدمة واللجوء للاستشارة الطبية إذا شعرت بأى أعراض غير طبيعية.

**نصيحة هامة:** الاهتمام بالسيطرة على الأمراض المزمنة يساعد على رفع مناعة الجسم وقدرته على مواجهة أي عدوه والتغلب عليها مثل مرض كورونا المستجد



## للمزيد من المعلومات الرجوع للطفل المهاجر (الإرشاد باللغة الإنجليزية حول كورونا)

### الرضاعة الطبيعية هي الأمثل لطفلك للحماية من فيروس الكورونا المستجد



- يجب استمرار الرضاعة الطبيعية المطلقة للأطفال حتى نهاية الشهر السادس من العمر.
- مع بداية الشهر السابع يجب إدخال مجموعة متنوعة من الأغذية التكميلية التي يتم إعدادها بشكل صحي لضمان نمو سليم مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بلوغ الطفل عامان.

معلومة مهمة: إن فيروس الكورونا المستجد لا ينتقل عن طريق لبن الثدي أو الرضاعة الطبيعية من الأمهات اللواتي تأكدت إصابتهن بالمرض.



- لبن الأم مهم لقوية مناعة طفلك لأنه يحتوي على أجسام مناعية.
- في حالة مرض الأم يتكون لديها أجسام مضادة لفيروس كورونا المستجد، والتي تنتقل مباشرةً من جسم الأم لجسم الطفل عن طريق لبن الأم لتزيد من مناعة الطفل؛ اللبن الصناعي لا يعطي هذه الحماية.
- احرصي على استمرار الرضاعة الطبيعية معأخذ الاحتياطات الصحية الازمة لحماية طفلك بالطريقة الصحيحة.

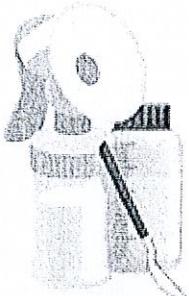
### إذا أصبتني بفيروس كورونا المستجد أتباع الرضاعة الطبيعية

إجراءات يجب أن تتخذها الأمهات المرضعات لحماية الأطفال من العدوى.

- إذا كنت تعانين أعراضًا تنفسية مثل: ضيق التنفس، أو السعال، أو تم تشخيصك بفيروس الكورونا المستجد، عليك أن تستعمل الكمامـة الطـبـيـة عند الاقتراب من طفلك. في حالة عدم توافر كمامـة طـبـيـة يمكنك استخدام كمامـة قـطـنـيـة.

- يجب عليك التخلص الأمـنـاً من الكمامـة الطـبـيـة بعد إستخدـامـها، أو غسل الكمامـة القـطـنـيـة.
- اغسلـي يـديـكـ جـيـداـ بالـصـابـونـ، أوـ أـفـرـكـيـهاـ بـالـكـحـولـ قـبـلـ مـلـامـسـةـ طـفـلـكـ وـبـعـدـهاـ.
- احـرصـيـ عـلـىـ تـغـطـيـةـ الفـمـ وـالـأـنـفـ بـثـيـ المـرـفـقـ، أوـ بـمـنـدـيلـ وـرـقـيـ عـنـدـ السـعالـ أوـ العـطـسـ، ثـمـ تـخـلـصـيـ مـنـ المـنـدـيلـ الـوـرـقـيـ فـوـرـاـ بـإـلـقـائـهـ فـيـ سـلـةـ مـهـمـلـاتـ مـغـلـقـةـ، وـنـظـفـيـ يـدـيـكـ بـمـطـهـرـ كـحـولـ، أوـ بـالـمـاءـ وـالـصـابـونـ.
- نـظـفـيـ وـطـهـرـيـ أيـ أـسـطـحـ تـلـمـسـيـنـهاـ بـإـسـتـمـارـ.

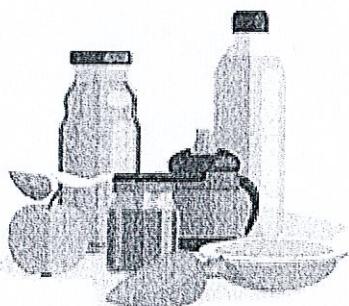




- إذا كنت مريضة بشدة بالفيروس أو تعانين من مضاعفات أخرى تمنعك من رعاية طفلك أو مواصلة الرضاع المباشر من الثدي، أعصري اللبن من الثدي لتغذى به طفلك بأمان، «باستخدام الملعقة أو السرنجة أو القطارة أو الكوب وممنوع البرونة حتى يمكن إعادة الرضاعة الطبيعية المباشرة مرة أخرى حين تمام الشفاء بإذن الله» مع الأخذ في الاعتبار الأمور الاحترازية السابقة.

- إذا كنت في حالة سيئة للغاية وغير قادرة على الرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي، فعليك استكشاف إمكانية إعادة إدرار حليب الثدي (إعادة الرضاع من الثدي بعد التوقف عن الرضاع لفترة)، أو اللجوء إلى الأم المرضعة (امرأة أخرى ترضع أو ترعى طفلك) حتى تمام شفائك بإذن الله.

#### تغذية الأطفال أثناء الإصابة:



- يجب على الأب والأم المشاركة معاً في تغذية الأطفال، وأن يكونوا صبورين ويشجعوا الطفل على الأكل وتناول السوائل.
- اطعمي الطفل الأطعمة التي يحبها مع الالتزام بالمجموعات الغذائية الأساسية وبالكميات التي يقبلها.
- إذا كان الطفل أقل من عامين، استمرى في الرضاعة الطبيعية، فعادةً يرضع الأطفال المرضى أكثر.
- غالباً لن يقبل الطفل أكلات جديدة أثناء المرض.
- استخدمي أدوات خاصة بالطفل (طبيق - ملعقة - فوطة - الخ...) طوال فترة العزل.
- احرصي على إعطاء طفلك كميات أكثر من السوائل مثل: الماء، والمشروبات الدافئة.

#### تغذية الأطفال أثناء التعافي:

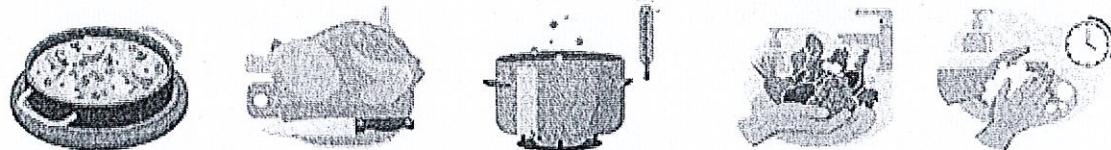


- مشاركة الأب مهمة لتغذية الطفل.
- إعطاء الطفل المزيد من الرضعات، وكميات إضافية من الطعام الغني بالمواد الغذائية.
- الاهتمام بالوجبات الإضافية.
- الصبر وإعادة المحاولة بإستمرار لتغذية الطفل.

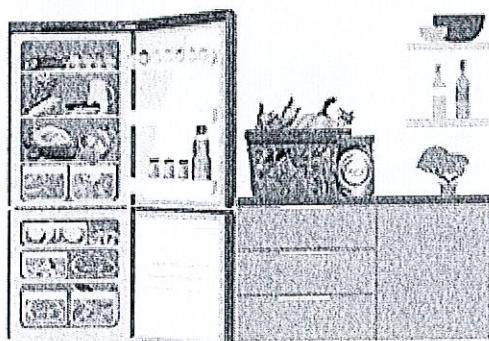
## سلامة الغذاء ونظافته شرط أساسى لاتباع نظام غذائى صحي

### احرص على:

- الحفاظ على نظافة اليدين والمطبخ والأواني.
- غسل الفواكه والخضروات جيداً بالماء الجاري، وإستخدام فرشاة للخضروات والفواكه ذات القشرة الناعمة، أو مع الدعك جيداً لفترة كافية للتخلص من أي شوائب، أو بقايا مبيدات.
- فصل الأطعمة النيئة خاصة اللحوم عن الأطعمة المطبوخة.
- طهي الطعام جيداً للتخلص من الميكروبات.
- الحفاظ على الطعام في درجات حرارة آمنة، إما أقل من 5 درجات مئوية، أو أعلى من 60 درجة مئوية.
- إستخدام المياة النظيفة من مصدر آمن.



### الممارسات الصحية لتخزين الأغذية

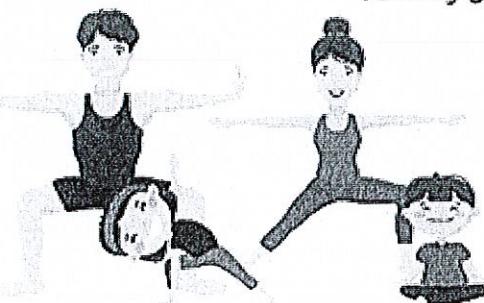


عند شراء الأغذية للتخزين، احرص على شراء الأغذية الطازجة، وتجنب الأغذية المعلبة والمصنعة، لأنها مضرية بالصحة لأحتواها على كميات كبيرة من الملح والسكر. يمكنك تخزين الأطعمة ذات الفائدة الغذائية العالية لفترة طويلة بدون أن تفسد مثل: البقوليات «كالفول، والعدس، والفاصولياء الجافة، واللوبية، والشوفان، والقرفيك» بدلاً من الأغذية المعلبة التي تحتوي على مواد حافظة.

### اهتم بالحركة وممارسة الرياضة يومياً

الحركة وممارسة النشاط البدني مهمة للصحة الجسدية، والعقلية، والنفسية، كما تساعد على تقوية جهاز المناعة. يجب الاهتمام بممارسة أي نشاط بدني داخل المنزل أو في المحيط الآمن للمنزل، مع اتخاذ الاجراءات الاحترازية المناسبة.

يحتاج الأطفال إلى ممارسة نشاط بدني لفترات خلال اليوم على الأقل ساعة يومياً. اهتم بممارسة ٢٠ دقيقة من النشاط البدني، حتى لو بسيطة مثل: المشي، أو تمرينات اللياقة، أو قفز الحبل، وغيرها من التمارين يومياً للصحة العامة، والوقاية من زيادة الوزن والسمنة.



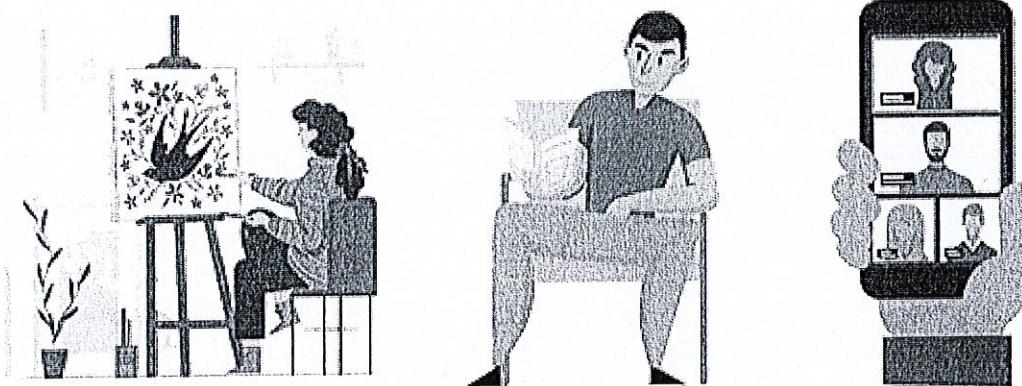
يمكن تقسيم الرياضة إلى فترات قصيرة على مدى اليوم، ممارسة من ١٥-١٠ دقيقة، وتكرارها مرتين أو أكثر.

إذا لم تكن مريضاً في العزل المنزلي، اهتم بإشراك الأسرة لتشجيع جميع أفرادها على اتباع الممارسات الصحية معاً.

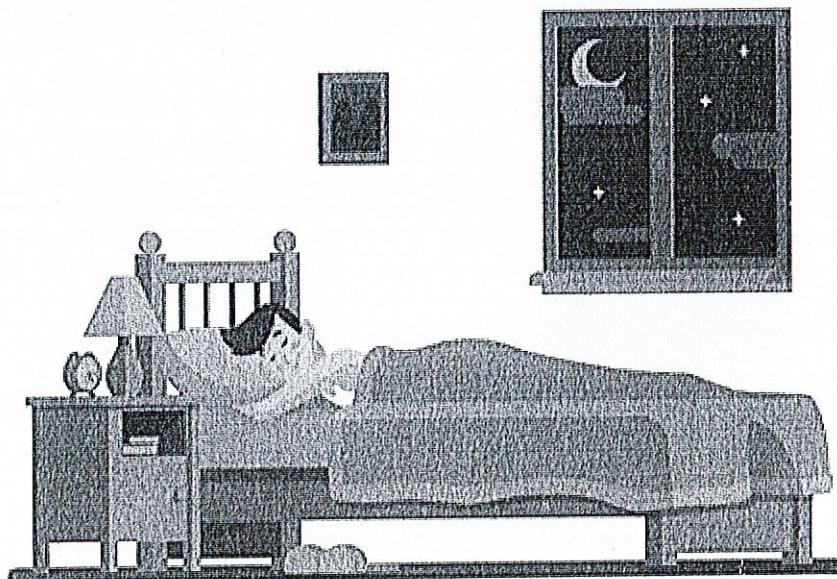
## الدعم النفسي (الدعم العائلي) في الحال المرضية

الحالة النفسية من أهم العوامل التي تؤثر على مناعة الجسم، لذا اهتم بالدعم النفسي أثناء فترة المرض، والعزل المنزلي.

وذلك من خلال:



- التواصل مع الأحباب والمقربون عن طريق الهاتف ومكالمات الفيديو للتقليل من الانزعاج والتوتر.
- ممارسة الهوايات كالرسم، والموسيقى، القراءة، يقلل من مشاعرك السلبية
- لا تتبع الأخبار وموقع التواصل الاجتماعي بكثرة لأنها قد تزيد من مشاعر القلق والتوتر.
- النوم حوالي 8 ساعات يومياً في مواعيد منتظمة أمر بالغ الأهمية للصحة الجسدية، والأداء الفعال لجهاز المناعة. حاول الحصول على قدر كافي من النوم يجد بعض الناس أن الحصول على حمام دافن، أو القراءة قبل الذهاب إلى الفراش أو تمارين التأمل والتنفس قبل النوم قد تساعد
- تحت أي ظرف من الظروف لا تستخدم أي نوع من المواد المخدرة كالكحول، والمخدرات بأنواعها، أو المنبهية مثل الكافيين، والتدخين، كوسيلة للتعامل مع خوفك أو قلقك أو الملل من العزلة الاجتماعية. لن يحميك استخدام تلك المواد أو يساعدك على التعامل مع مشاعرك وضغوطك، بل قد يزيد من تدهور الحالة النفسية، والصحية.



**المزيد من المعلومات:**

**يمكنك التواصل على الآتي:**

الخط الساخن للدعم النفسي ٧٠٠٨٠٨٨٨٠٧٠٠ / ٢٢٠٨٦٨٣١

الخط الساخن لوزارة الصحة والسكان ١٥٣٣٥ - ١٠٥

الصفحة الرسمية لوزارة الصحة والسكان <https://www.facebook.com/egypt.mohp>

صفحة ١٠٠ مليون صحة <https://www.facebook.com/100MillionSeha>

صفحة منظمة الصحة العالمية <https://www.facebook.com/WHOEgypt>

صفحة برنامج الغذاء العالمي <https://www.facebook.com/WFPMENA>

صفحة منظمة اليونسف مصر <https://www.facebook.com/UNICEFEgypt>

صفحة جيل بكرة يكبر بصحة <https://www.facebook.com/100.Million.Health>

صفحة أول ١٠٠ يوم مصر <https://www.facebook.com/First1000DaysEgypt>