

BHealthy

قائمة مرجعية بسيطة تضم أدوات ونصائح عملية لمساعدتك على تحسين صحتك وسلامتك
والتقليل من خطر تعرُّضك لإصابة شديدة بفيروس كورونا



قائمة مرجعية من أجل صحة أفضل ✓

خطة تأهب أسبوعية ✓

كيف تبقى آمناً من فيروس كورونا ✓



قائمة مرجعية من أجل صحة أفضل!

ضع علامة (صح) عند الإتمام	حافظ على نشاطك البدني	ضع علامة (صح) عند الإتمام	ضبط أحوالك
	هل تمارس نشاطاً بدنياً معتدلاً لمدة 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل؟ - ينبغي أن يؤدي هذا النشاط إلى شعورك بالدفء وأن يجعلك تلهث قليلاً.		هل تلقّيت أنت وأسرّتك جميع التطعيمات اللازمة؟
	هل تقوم بتمارين تقوية العضلات مرتين في الأسبوع على الأقل؟ - قد تشمل تمارين اليوجا أو رفع الأثقال أو تمارين وزن الجسم مثل ضغط الصدر.		إذا كنت مصاباً بمرض مزمن، مثل السكري، هل ذهبت للفحص الصحي الخاص بالحالات المزمنة، مثلاً الفحص السنوي لمرضى السكري الذي يتم في عيادتك الطبية؟
	التغذية الصحية		إذا كنت تبلغ ما بين 40 و75 سنة، هل ذهبت للفحص الصحي التابع لـNHS في السنوات الثلاث الماضية؟
	هل تأكل خمس حصص من الخضروات والفواكه كل يوم؟		إذا كنت تدخن، هل حاولت التوقف عن التدخين بدعم من خدمات التوقف عن التدخين المحلية والمجانية؟
	هل تتجنب المشروبات عالية السكر، خاصة المشروبات الغازية؟		
	هل تتجنب تناول المسليات والحلويات إلا في مناسبات خاصة؟		
ضع علامة (صح) عند الإتمام	استعد عقلياً	ضع علامة (صح) عند الإتمام	كيف تبقى آمناً من فيروس كورونا
	هل تتواصل مع أصدقائك وعائلتك بشكل منتظم؟		هل تغسل يديك كلما عدت إلى منزلك؟
	هل تقوم بعمل تطوعي أو تشارك في أنشطة جماعية؟		هل ترتدي غطاء للوجه كلما دخلت مكاناً مغلقاً كالحافلات أو المحلات التجارية؟
	هل تنام غالباً سبع ساعات كل ليلة على الأقل؟		هل تعرف كيفية الحصول على اختبار فيروس كورونا إذا ظهرت عليك أعراض؟
			هل تعرف ماذا يتعين عليك وعلى أسرّتك أن تفعلوا إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية؟

خطة تأهّب أسبوعية

النشاط	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
كم حصة من الفواكه أكلت اليوم؟							
كم حصة من الخضروات أكلت اليوم؟							
كم حصة من المسليات الخاصة أكلت اليوم؟							
كم دقيقة من النشاط البدني مارست اليوم؟							
مع من تواصلت اليوم؟							
كم ساعة نمت الليلة الماضية؟							
كم مرة غسلت يديك اليوم؟							

كيف تبقى آمناً من فيروس كورونا

غسل اليدين

اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل كلما عدت إلى منزلك. تذكر أن تغسل يديك أو أن تستخدم مطهراً كلما دخلت مبنى ما، أو لمست أزرار مصعد أو مقبض باب. تجنب لمس وجهك حتى يتسنى لك غسل يديك.



التباعد الاجتماعي

لمنع انتشار فيروس كورونا تجنب القرب من أي شخص لا تسكن معه. هذا هو ما يُعرف بالتباعد الاجتماعي. حاول أن تترك مسافة لا تقل عن مترين (أو ثلاث خطوات) بينك وبين أي شخص لا تسكن معه (أو أي شخص ليس في دائرة الدعم الخاصة بك).



ارتداء غطاء الوجه

قم بارتداء شيء يغطي أنفك وفمك في المواصلات العامة، بما في ذلك سيارات الأجرة، وعندما تدخل أماكن مغلقة مثل المحلات التجارية أو المستشفيات. لا ينبغي على الأطفال تحت الثلاث سنوات والأشخاص الذين يجدون صعوبة في تغطية وجوههم (مثلاً الأشخاص الذين يعانون من صعوبة التنفس) أو يرتدوا غطاء الوجه. من المهم أن تغسل يديك قبل ارتداء غطاء الوجه وقبل إزالته.



العزل الذاتي

العزل الذاتي هو أن تبقى في بيتك بسبب إصابتك بفيروس كورونا أو احتمال إصابتك به. ويساعد هذا على منع انتشار الفيروس للآخرين. إذا كانت لديك أعراض يجب أن تعزل نفسك مع الأشخاص الذين يسكنون معك، وأن تحصل على اختبار الفيروس، وذلك بالاتصال برقم 119 أو زيارة موقع NHS على الإنترنت. إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية سوف تتصل بك خدمة NHS Test and Trace (الاختبار والتتبع) هاتفياً أو بالبريد الإلكتروني لتقديم نصائح حول ما يتعين عليك عمله الآن، كما سيسألونك عن الأماكن التي تواجدت فيها لكي يحاولوا العثور على أي شخص قد يكون معرضاً لخطر العدوى وقد يحتاج إلى النصيحة.



الحصول على اختبار فيروس كورونا

يمكنك الحصول على اختبار مجاني لنفسك إذا كنت تعاني من أعراض فيروس كورونا الآن (درجة حرارة مرتفعة، سعال متواصل ومستجد، أو فقدان أو تغيير في حاستي الشم أو التذوق) أو إذا كان يعاني منها شخص يسكن معك، أو إذا طلبت منك ذلك خدمة الصحة الوطنية NHS / إدارة الصحة العامة في إنجلترا Public Health England. يمكنك أن تحجز الاختبار بالاتصال بهاتف رقم 119 أو من خلال موقع NHS على الإنترنت، ويمكن إرسال الاختبار بالبريد كما يمكنك التوجه إلى إحدى الوحدات التي تقدم خدمة الاختبار للمارين بسياراتهم، وكذلك هناك بعض الوحدات التي تقدم الخدمة نفسها للمارين سيراً على الأقدام. ويجب أن ترتب موعداً قبل التوجه إلى هذه الوحدات لإجراء اختبار.



nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/

gov.uk/coronavirus

birmingham.gov.uk/coronavirus_advice