

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر بين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

## الأقسام



القسم الأول:  
مقال صحي



القسم الثاني:  
حقائق صحية



القسم الثالث:  
البديل الصحي  
أو السعرات الحرارية



القسم الرابع:  
وصفة صحية



القسم الخامس:  
رياضة



القسم السادس:  
المثقفات الصحيات

مارس  
2020



منذ يناير 2020 بدأ الوباء العالمي حول ظهور فيروس من سلالة كورونا تم التعرف عليه لأول مرة في مجموعة من الحالات بأعراض الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان الصينية.

وفقاً للمعلومات الحالية يمكن لفيروس كورونا المستجد أن ينتقل من شخص إلى آخر ويمكن أن يصيب جميع الأعمار، لكن لم يتم فهم مدى سهولة حدوث ذلك إلى الآن. من أبرز أعراض الإصابة هي ألم في الحلق، ارتفاع درجة الحرارة (الحمى)، سعال، صداع شديد، ضيق وصعوبة في التنفس، التهاب رئوي، لذا ننصح بالاستشارة الفورية في حال ظهور الأعراض واقتربانها مع مسببات مثل السفر للدول الموبوءة أو مخالطة أشخاص كان لديهم تاريخ طبي للسفر إلى أحد الدول أو الإصابة بالمرض. تتمثل طرق العلاج المتوفرة حالياً في دعم المريض ومعالجة الأعراض التي تظهر عليه، حيث لم يتوصل الآن إلى علاج محدد للمرض. من أهم طرق الوقاية التي ينصح بها، تطهير اليدين بالمطهرات إذا لم يتوفر الماء والصابون، تجنب مخالطة المرضى المصابين بالأعراض التنفسية، تغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس، غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، تجنب السفر والتنقل والتواجد في أماكن الازدحام الشديدة خلال هذه الفترة.

ننصح بتلقي المعلومات الصحيحة من الجهات الصحية الحكومية المعتمدة وتجنب تداول المعلومات غير الدقيقة بشكل عام، ولأي استفسارات طبية يمكن التواصل مع وزارة الصحة ووقاية المجتمع **80011111**.



يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد-2019. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الربو، وداء السكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس. وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس، وتشمل توصيات منظمة الصحة العالمية التوصيات المعتادة للعامة التي تهدف إلى الحد من التعرض للأمراض ونقلها، بما في ذلك النظافة الشخصية ونظافة الجهاز التنفسي والممارسات الغذائية الآمنة، بالإضافة إلى ما يلي:

1. غسل اليدين بالصابون والماء أو فرك اليدين بمطهر كحولي؛
2. تغطية الفم والأنف بقناع طبي أو منديل أو الأكمام أو ثني الكوع عند السعال أو العطس.
3. تجنب ملامسة أي شخص مصاب بأعراض زكام أو تشبه الأنفلونزا بدون وقاية، والتماس الرعاية الطبية في حال الإصابة بحمى وسعال وصعوبة في التنفس.
4. عند زيارة الأسواق المفتوحة، تجنب الملامسة المباشرة دون وقاية للحيوانات الحية والأسطح التي تلامسها الحيوانات.
4. طهي الطعام جيدًا، وبالأخص اللحوم.



# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر ين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

التثقيف الصحي  
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept  
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

مارس

2020

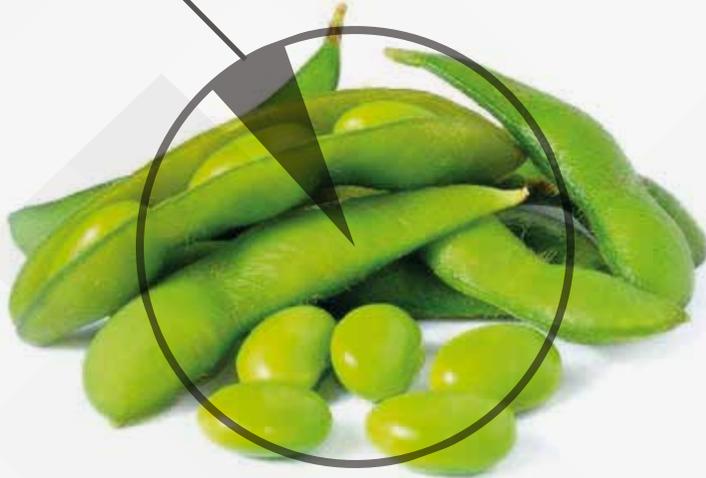
القسم الثالث: البديل الصحي أو السعرات الحرارية



## إختار وجباتك الخفيفة بذكاء

3

50 g = 2 سعرة



إدمامي  
(فول الصويا الأخضر)

50 g = 25 سعرة



رقائق البطاط  
(الشيبس)

الإدمامي مشبع ويحتوي على سعرات حرارية أقل

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر ين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

التثقيف الصحي  
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي – Health Promotion Dept  
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

مارس

2020

القسم الرابع: وصفة صحية / لتقوية المناعة: عصير مضادات الأكسدة



رمان



التوت الأسود



التوت الأحمر



الفراولة

تقطع جميع الفواكه على شكل قطع مربعة ويتم

إضافتها للخلاط

يمكنك إضافة الثلج أو وضعه في البراد لعدة دقائق

ومن ثم تناوله

4



# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر بين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

HealthPromotion  
التثقيف الصحي

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept  
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

مارس

2020

القسم الخامس: رياضة / رياضة



5

تعتبر الرياضة بمثابة درع الوقاية من الأمراض، قد يكون البدء في برنامج اللياقة البدنية هو أحد أفضل الأمور التي يمكن للمرء القيام بها لحفظ وتعزيز مستوى صحته. وهو ما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض عديدة، ويحسن توازن وتناسق شكل الجسم، ويساعدك على إنقاص الوزن، ويعزز من تقدير الذات. ويمكن جني هذه الفوائد بغض النظر عن العمر أو الجنس أو القدرات الجسدية للإنسان. ممارسة الرياضة تقوي مناعة الإنسان ضد العديد من الأمراض، فجهاز المناعة في جسم الإنسان يحتوي على الأعضاء والأنسجة التي تحمي الجسم من الظروف الصحية الحادة وبالرغم من أنه يوجد العديد من الطرق التي يمكن بواسطتها تقوية جهاز المناعة إلا أن ممارسة الرياضة والنشاط البدني لهم تأثير فعال بشكل خاص جداً على صحة الجسم عموماً

كما ينصح بممارسة ١٥٠ دقيقة من الرياضة إسبوعياً للحصول على الفوائد المرجوة.

150  
دقيقة



# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر بين و نشرها عبر البريد الإلكتروني لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة

الثقة في Health  
الصحي Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

مارس

2020

## شمسة العبدولي / القسم السادس: المثقفات الصحيات



6



أخصائية تغذية طموحة وشغوفة بعملها، خريجة بكالوريوس في علم التغذية والصحة العامة بجامعة زايد، انضمت إلى إدارة التثقيف الصحي في عام 2018.

لم يقف طموحها إلى هذا الحد بل تستكمل حالياً دراسة الماجستير في مجال الصحة العامة بجامعة حمدان بن محمد الإلكترونية سعياً منها لتطوير مهاراتها وقدراتها لتواكب متطلبات العمل اليوم.

شاركت بتنظيم العديد من الحملات والفعاليات التي نظمتها إدارة التثقيف الصحي بصورة فعّالة، وكانت جزءاً من نجاح هذه الحملات وتركت أثراً في نفوس المشاركين فيها، كما لها مساهمات إعلامية في وسائل الإعلام المختلفة لتساهم في نشر الوعي الصحي حول السلوكيات الحياتية اليومية من خلال خبرتها كأخصائية تغذية.

مارس  
2020

# نحو حياة صحية

مجلة الكترونية مصغرة يتم اعدادها كل شهر بين و نشرها عبر البريد الإلكتروني  
لجميع المؤسسات الحكومية و المؤسسات الصديقة



@SHARJAH\_HEALTH