

معاً نعود  
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص  
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY



التثقيف الصحي  
Health Promotion

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



مجلس الأعلى لشؤون الأسرة  
Supreme Council For Family Affairs



لماذا؟

تزامناً مع الإجراءات الوقائية والممارسات الصحية في ظل كوفيد-19  
أطلقت إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة  
سلسلة من المنشورات التوعوية والتثقيفية التي تستهدف كل من الطلبة، أولياء الأمور،  
والكادر الإداري والتدريسي. وتتضمن هذه السلسلة مجموعة من النصائح والإجراءات للوقاية  
والحد من انتشار فيروس كوفيد-19

التثقيف الصحي  
Health Promotion Dept.

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



مجلس الاعلى لشؤون الاسرة  
Supreme Council For Family Affairs

كتيب لماذا من إعداد و إخراج

إدارة التثقيف الصحي

التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

و بالتعاون مع هيئة الشارقة للتعليم الخاص

معاً نعود  
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص  
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY

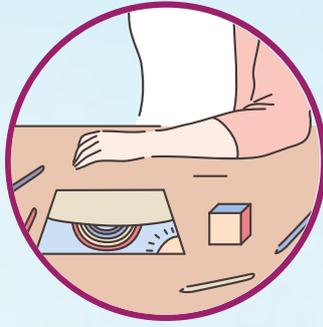


# 1. لماذا يجب أن نغسل أيدينا؟

نحن نلامس الأسطح باستمرار، مثل:



ألعاب  
مختلفة



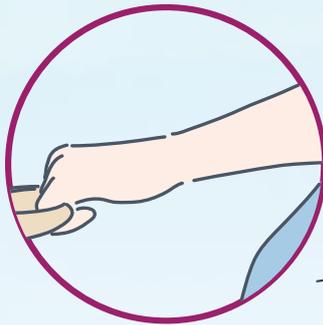
أسطح  
الأدراج



عربات  
التسوق



الكتب  
والكراسات



مقابض  
الأبواب

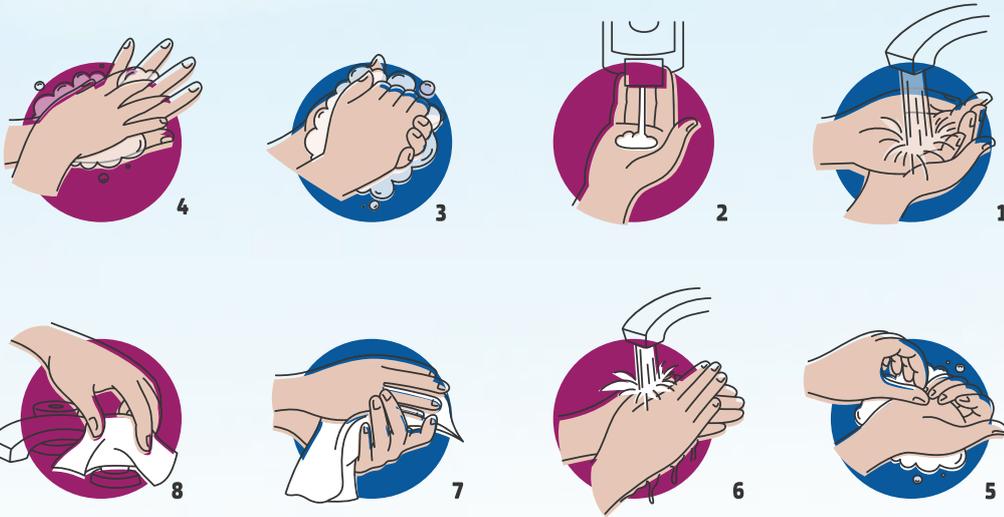


الأجهزة  
الإلكترونية

# تنتقل الجراثيم من الأسطح إلى أيدينا



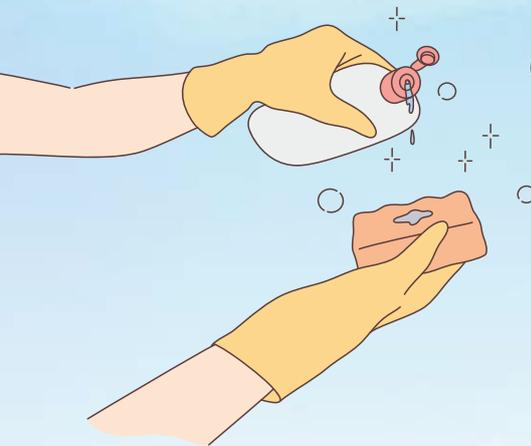
عندما نغسل أيدينا فإننا نتخلص من هذه الجراثيم ونحافظ على صحتنا، وذلك باستخدام الماء والصابون واتباع الخطوات التالية لمدة 20 ثانية



## 2. لماذا يجب علينا تنظيف الأسطح قبل ملامستها؟



لأن الفيروس يعيش على الأسطح المختلفة لفترات زمنية  
متفاوتة ولا يمكننا رؤيته بعيننا المجردة،



وبتنظيفها بمواد تعقيم ذات محتوى عالي من  
الكحول يصل إلى 70% على الأقل يساعدنا  
في التخلص من الفيروس وضمان سلامتنا.

## 3. لماذا يجب عدم لامسة وجهنا؟

عندما نلامس الأسطح تنتقل الجراثيم إلى  
أيدينا وتلوثها، وعند لمس وجهنا أو فمنا  
أو أنفنا أو أعيننا بأيدي متسخة فإننا نسمح  
للجراثيم للدخول إلى أجسامنا.



## 4. لماذا نلبس الكمام؟

عند انتقال الفيروس لأجسامنا فإننا نصاب بالمرض وتظهر علينا بعض الأعراض مثل السعال والعطس



ويقوم الكمام بمنع انتشار  
الرذاذ للأشخاص من حولنا

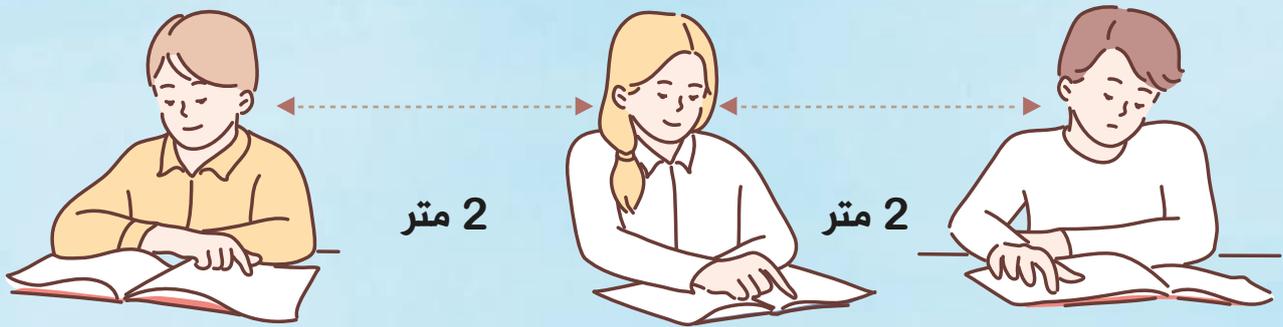


وفي المنزل ليس عليك ارتداء  
الكمام بل يجب أن تقوم بتغطية  
فمك وأنفك بباطن الكوع  
أو المنديل وغسل اليدين فوراً

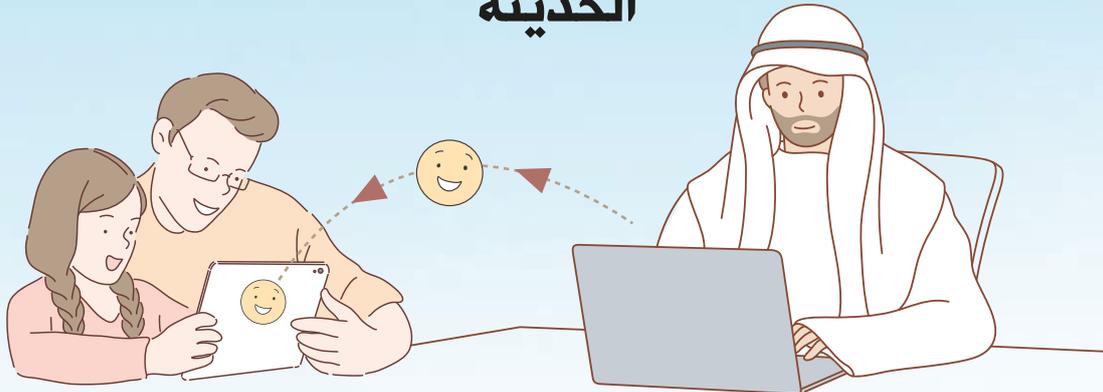
# 5. لماذا يجب الالتزام بمسافة التباعد الجسدي؟



حتى تتمكن من الانتصار على هذا الفيروس ووقف  
انتشاره، علينا الإلتزام بمسافات التباعد الجسدي



ويمكنك التواصل مع الأقارب والأصدقاء عبر وسائل الاتصال  
الحديثة



# 6. لماذا لا أزور جدي وجدتي؟

لأننا نحبهم ولا نود إيذائهم يجب علينا حمايتهم من احتمال انتقال الفيروس لهم من خلال زيارتنا لهم، ما رأيك أن تتصل بجدك أو جدتك وتلقي عليهم التحية وتبلغهم بأنك تحبهم جداً.

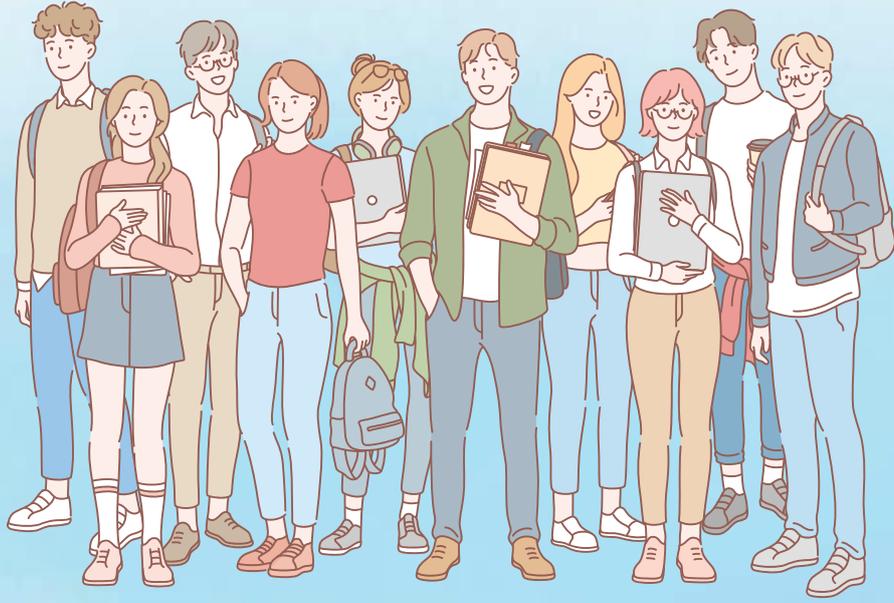




# رسالة إلى أحبتي

يمكنك كتابة رسالة إلى من تحب  
وتعبر فيها عن محبتك لهم

صورتك هنا



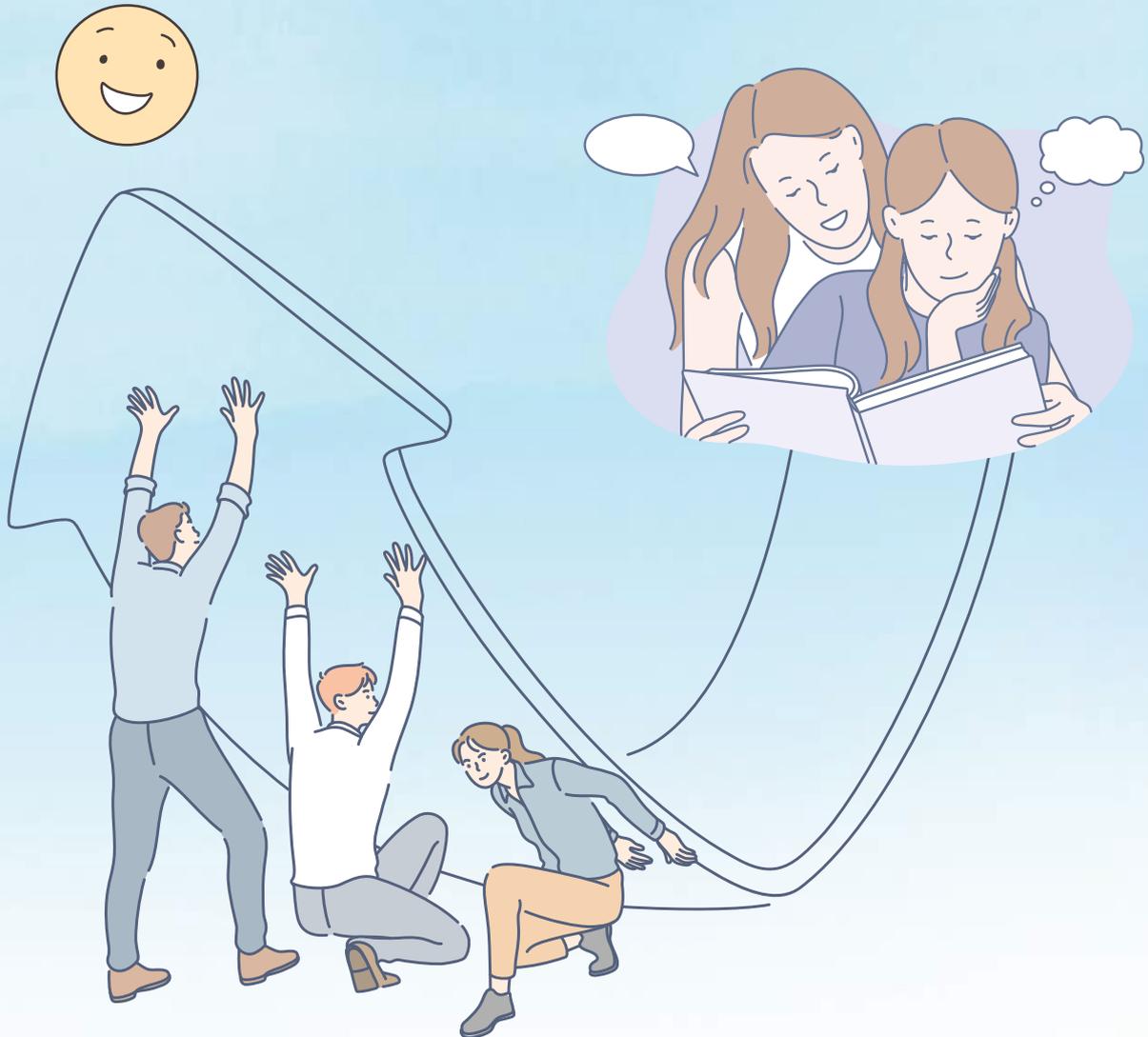
## 7. لماذا لا نذهب للمدرسة مثل السابق ونمارس أنشطتنا؟

حتى الآن لم يكتشف علاج لهذا الفيروس، لأن المدارس بها أعداد كبيرة من الأفراد من الطلاب والمعلمين والموظفين من أجل سلامتكم يفضل اتباع الاجراءات الوقائية لحين ظهور اللقاح أو العلاج.



## 8. لماذا أشعر بالقلق؟

من الطبيعي أن تشعر بالقلق والحزن والملل بعض الأحيان بسبب التغيير الذي حصل في روتين حياتنا اليومية، دائماً ابحث عن الطرق التي تشعرك بالراحة وتحدث مع والديك أو مع من تثق بهم عن مشاعرك لمساعدتك.



# التثقيف الصحي Health Promotion

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



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة  
Supreme Council For Family Affairs

 |  @sharjah\_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي  
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695