

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى



اغسل يديك دائما بالماء الجاري
والصابون عند اتساخهما، وبعد
الخروج من الحمام.
في حالة عدم ظهور إتساخ على
يديك يمكنك فركهما بمطهر
كحولي لليدين أو غسلهما
بالماء والصابون للمحافظة على
نظافتهما.

 <https://www.JFDA.jo>

 <https://www.facebook.com/jfda.jo>

 https://twitter.com/jordan_FDA

 https://www.instagram.com/jordan_fda

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى



قم بتغطية الأنف والفم
بمنديل وحيد الاستعمال عند
السعال أو العطس، وتخلص
منه فوراً بعد الاستخدام.



<https://www.JFDA.jo>



<https://www.facebook.com/jfda.jo>



https://twitter.com/jordan_FDA



https://www.instagram.com/jordan_fda

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى



تواصل مع أقرب مقدم
خدمات رعاية صحية إذا كنت
تعاني من حمى يصحبها
سعال أو صعوبة في التنفس،
وكننت قد سافرت إلى أحد
البلدان الموبوءة.



<https://www.JFDA.jo>



<https://www.facebook.com/jfda.jo>



https://twitter.com/jordan_FDA



https://www.instagram.com/jordan_fda

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى



عليك بالسعال أو العطس
في الجزء العلوي من أكمامك
أو ذراعك المثني، إذا لم تجد
منديلاً.



<https://www.JFDA.jo>



<https://www.facebook.com/jfda.jo>



https://twitter.com/jordan_FDA



https://www.instagram.com/jordan_fda

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر

إذا أصبحت مريضاً أثناء
السفر، فأخبر طاقم
العاملين أو موظف الصحة
بالميناء، والتمس الرعاية
الطبية. وأخبر مقدم
خدمات الرعاية الصحية عن
سفرياتك السابقة.



<https://www.JFDA.jo>



<https://www.facebook.com/jfda.jo>



https://twitter.com/jordan_FDA



https://www.instagram.com/jordan_fda

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر

تجنب السفر في حالة الإصابة
بالحمى والسعال.



<https://www.JFDA.jo>



<https://www.facebook.com/jfda.jo>



https://twitter.com/jordan_FDA



https://www.instagram.com/jordan_fda

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر



تجنب المخالطة اللصيقة
للأشخاص الذين يعانون من
الحمى والسعال.



<https://www.JFDA.jo>



<https://www.facebook.com/jfda.jo>



https://twitter.com/jordan_FDA



https://www.instagram.com/jordan_fda

من خطر الإصابة بفايروس كوفيد - 19

احمي نفسك ...
احمي عائلتك ...
و احمي وطنك ...

وذلك بمحافظتك على:



ارتداء الكمامة



غسل يديك بالماء و الصابون
لمدة 20 ثانية على الاقل



تجنب لمس مقابض الابواب و مفاتيح
الازرار بالايدي المكشوفة و ان حصل
ذلك استعمل المطهر الكحولي
او اغسل يديك بالماء و الصابون
بالشكل الصحيح



التباعد الجسدي و الابتعاد
قدر الامكان عن التجمعات



أمان

استخدام تطبيق أمان



استعمال المطهرات
حيثما لزم

VITAMIN D

احمي نفسك ... احمي عائلتك ... و احمي وطنك ...

أسباب نقص فيتامين د

- عدم الحصول على الكمية الموصى بها من فيتامين د وعادةً ما يحدث ذلك عند اتباع نظام غذائي نباتي صارم
- التعرض المحدود لأشعة الشمس
- مشاكل الجهاز الهضمي مثل: أمراض الأمعاء الالتهابية، ومرض حساسية القمح، وسوء الامتصاص حيث تمنع هذه الأمراض أو تقلل من قدرة الجسم على امتصاص فيتامين د من الطعام المتناول

	الحد الاعلى (µg)	الحد الادنى (µg)	الفئة العمرية
الاحتياجات اليومية الموصى بها من فيتامين د (µg مايكروجرام)	25	0.5	الرضع (0-12) شهر
		0.8	الاطفال 1-3 سنوات
	1.0	0.8	4-8 سنوات
		0.8	البالغين 9-13 سنة
		1.0	14-18 سنة
		1.0	الحوامل
			المرضعات

الاحتياجات اليومية الموصى بها وحسب المنشورة على موقع المؤسسة الالكتروني www.jfda.jo

اعراض نقص فيتامين د

يرتبط نقص فيتامين د بتكرار الإصابة بالمرض

- كنزلات البرد
- الإنفلونزا
- عدوى الجهاز التنفسي
- آلام الظهر
- مشاكل العظام
- ضعف التئام الجروح
- الاكتئاب
- فرط التعرق

مصادر فيتامين د

- الاسماك و بالخاص اسماك السالمون و التونا
- صفار البيض
- الاجبان
- الكبد
- المشروم
- الحليب المدعم
- الحبوب المدعمة

ولا ننسى ضرورة التعرض لاشعة الشمس لمدة 5-10 دقائق ثلاث مرات بالاسبوع و في الاوقات المناسبة و هي من 9-11 صباحا او الرابعة عصرا تفاديا لضربة الشمس

يتراوح المعدل الطبيعي في جسم الانسان لفيتامين د ما بين (20 - نانوجرام / ng / مل ml) و اكثر و حسب الفئة العمرية
اذا احسست بأعراض نقص فيتامين د فما عليك الا مراجعة الطبيب للتأكد من ذلك و وصف الجرعة المناسبة لك

نصائح لتقوية جهاز المناعة

احمي نفسك ...
احمي عائلتك ...
و احمي وطنك ...

ممارسة التمرينات
الرياضية



تناول الطعام الصحي
و التأكد من حصول الجسم
على الفيتامينات
و المعادن اللازمة



النوم لساعات
كافية



الإقلاع عن
التدخين



تقليل مستويات
التوتر



المحافظة على النظافة
و غسل اليدين باستمرار



الحملة الوطنية
للتوعية بمقاومة المضادات الحيوية



بس بوصفة

R_x

ABD X

25 years old

Male

مضاد حيوي

الإستعمال حسب تعليمات الطبيب

[Handwritten signature]

تجنب استعمال أي نوع من المضادات الحيوية بدون وصفة طبيب

الحملة الوطنية
للتوعية بمقاومة المضادات الحيوية



كهل علاجك



لا تتوقف عن تناول المضاد الحيوي من تلقاء نفسك

الحملة الوطنية
للتوعية بمقاومة المضادات الحيوية



مش للحرارة



المضاد الحيوي ليس خافض للحرارة