

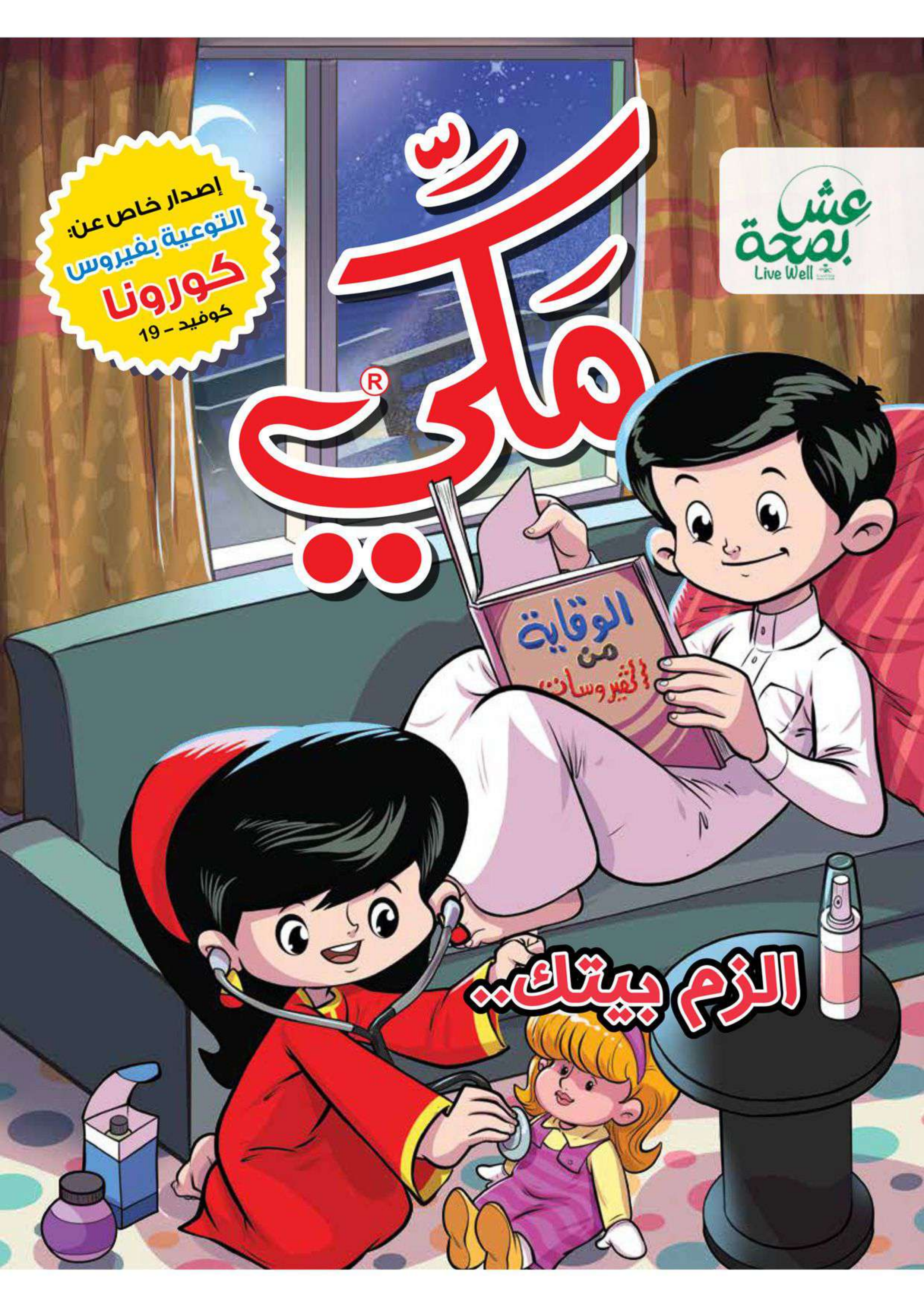
إصدار خاص عن:
التوعية بفيروس
كورونا
كوفيد - 19

عش
بصحة
Live Well

مكي

الوقاية
من
الفيروسات

الزم بيتك



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تم إصدار هذه القصة بالتعاون مع
وزارة الصحة



www.moh.gov.sa

937

SaudiMOH

MOHPortal

SaudiMOH

Saudi_Moh

saudimoh

LiveWellMOH

LiveWellMOH

LiveWellMOH



أبناؤنا وبناتنا..

نحن نعيش تحدياً كبيراً مع انتشار فيروس كورونا الذي هاجم العالم أجمع.. ونحن جزء من هذا العالم.. بدأ الفيروس يهاجمنا.. يهاجم أهاليينا.. وأحبابنا.. ولا بد لنا من أن نتحد معاً في مواجهة هذا الخطر الكبير..

* * *

لقد قامت حكومتنا الرشيدة بالكثير من الجهود.. وضحت بالكثير حتى تسيطر على انتشار هذا الفيروس.. وتقلل من مخاطره.. وذلك لحمايتنا وحماية من نحب..

ولكن.. مسؤولية مكافحة هذا الفيروس تقع على عاتقنا جميعاً..

* * *

علينا أن نلتزم تماماً بالتوجيهات الرسمية.. فنجلس في بيوتنا.. ونبتعد عن التجمعات..

علينا أن نبتعد تماماً عن المصافحة.. لأن اليدين هما أكبر ناقل للمرض..

علينا أن نهتم بنظافتنا الشخصية.. ولا نضع أيدينا على الفم والأنف والعين إلا بعد غسلها جيداً بالماء والصابون..

وإن شعرتم بأعراض المرض.. عليكم أن تخبروا والديكم على الفور.. ليقوموا هم بالتصرف الصحيح..

* * *

بتوفيق الله.. ثم تعاون الجميع.. سننتصر بإذن الله على فيروس كورونا..

ونشركم على تعاونكم.. حماكم الله جميعاً من كل مكروه..

أصدقاؤكم في إدارة التوعية في وزارة الصحة

تطبيقات تهتمك

تطبيق صحتي



لتقديم الكثير من الخدمات الصحية للأفراد في المملكة

تطبيق موعد



لحجز المواعيد في مراكز الرعاية الصحية الأولية



اعقلها.. وتوكل..





خالكما يمكنه أن يعطينا معلومات طبية دقيقة.. فهو طبيب متخصص

كيف نحصل عليها؟



أخبرنا كما بما نعرفه فقط.. ولكن يمكننا الآن أن نحصل على معلومات أكثر

أمي أيضاً قالت نفس الكلام.. وأخبرنا أيضاً ببعض المعلومات عن فيروس كورونا



.. والأفضل أن نأخذ المعلومات من المصدر الموثوق وهو وزارة الصحة في المملكة

الأطباء مصدر مهم للمعلومات بالطبع.. ولكن ليس كل الأطباء يعرف جميع التفاصيل والمعلومات



عظيم! سلمت يداك يا أختي

ما رأيك أن أساعدك في الطبخ يا أخي؟ سأرسل لك بمقادير الطبخة التي أصنعها اليوم وطريقة طهيها



وهذا في حد ذاته تعبد لله، لأننا نأخذ بالأسباب كما أمرنا

كما قال والداكما.. من المهم طبعاً الحصول على المعلومات الطبية الصحيحة واتباع النصائح..



حسناً.. أخبريني بما تريدني، وسأطلبها عن طريق تطبيق توصيل الطلبات للمنازل

أحتاج بعض الخضروات لأكمل الطبخ.. الكمية الموجودة لن تكفي





ويجب علينا
الحرص على عدم
لمس الفم





دوّنت كل هذه المعلومات المهمة

كان درساً
مهما بالفعل

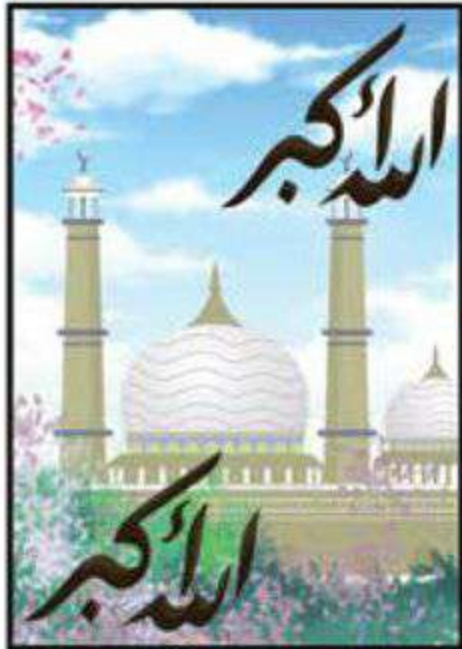


نعم.. وبعد الأخذ بالأسباب
علينا أن نتوكل على الله

وقال خالي
إن النظافة
الشخصية مهمة
للوفاة..

كل الأمور الصحية التي
نفعلها هي تقرب لله.. كتناول
هذا الطعام الصحي

صحيح..



يجب أن نتذكر
دائماً نعمة القوة
والصحة.. ونبدل
الجهد للحفاظ
عليها.. ونحمد
الله عليها



فهذا الطعام من أسباب
حفاظ الإنسان على صحته
وتقوية مناعته



اللهم اكشف عنا البلاء
والغمة واجعل بلدنا آمناً
مطمئناً وسائر البلاد

آمين

تمت

وأن يصلي الجميع
في بيوتهم منعاً
لانتشار العدوى



الإسلام يحثنا على
حماية الأرواح.. ولذا فإن
خادم الحرمين الشريفين قد
أمر بمنع صلاة الجماعة
في المساجد

ملكي

٨

وقت اكتشاف

إعداد: تامر عبدالحميد رسوم: محمد عبدالهادي

1

هل يمكنك
مساعتنا في
توصيل زجاجة
المطهر الى أماكن
انتشار الفيروس؟



2

علينا أن نتوكل على
الله، ونتحصن بالذكر
والدعاء



وتتبع وسائل
الوقاية ليحمينا الله
من شر الأمراض

علينا أن نتوكل على
الله، ونتحصن بالذكر
والدعاء



وتتبع وسائل
الوقاية ليحمينا الله
من شر الأمراض

هناك ستة اختلافات
بين هاتين اللوحتين،
هل يمكنك تمييزها؟

لمكافحة فيروس
كورونا، ما هي التصرفات
الصحيحة والخاطئة هنا؟

٣



أعوذ بكلمات الله
التامات من شرِّ
ما خلق



ها تلبووو



هيا ندعو بقية
الصديقات، سنقيم
حفلة!



٤

شكراً لأبطال الصحة



ضع كل قطعة في مكانها الصحيح في هذه اللوحة.

4



3



2



1



٥

ع ك ل ي ك ن ك ك ا
أ ك ن - ن ل ت ك ز م
ب ك ي ك و ت ن ا ك - ح ك ت ي
ن ك ق ض ي - ع ك ل ك ي
ا ل ف ك ي ك ر و س

إن أردت أن تعرف
ما يقول مكّي
ومكّية، قم بحذف
حرف الكاف من
كلامهما! هيا بنا.

ك ص ح ك ي ك ح
ل أ ك ن - ا ل ك ف ك ي ر و س
ك ي ك ن ت ق ك ل
ب س ه ك و ك ل ك ك ة
ب ك ي ك ن - ا ل ك ن ا س!



٦

علينا دائماً أن نحافظ
على صحة أجسادنا، ومن ذلك أن
نتناول الأطعمة الصحية ونخفف
أو نبتعد عن الأطعمة المضرة، هل
يمكنك تمييز الأطعمة
الصحية هنا؟



أجسادنا أمانة.. علينا أن نحافظ عليها

للنفس البشرية، ودفع للمفاسد عنها، وذلك لتطبيق أعلى مستوى في حفظ النفس، وصيانتها، ودفع الشرور عنها، فلنفس البشرية حرمة -بعد حرمة الدين- لا تدانيها حرمة، والإنسان من أكرم مخلوقات الله تعالى.

لقد اهتم ديننا الحنيف بالنفس البشرية، واعتنى بها عناية فائقة، حيث جعل المحافظة عليها من المقاصد الضرورية التي يجب على الإنسان المحافظة عليها. وقد شرع الإسلام الكثير من الأحكام التي فيها مصلحة

حفظ النفس يكون بثلاثة أمور:

1. حفظ النفس بأسباب البقاء: كأن نهتم بالتغذية، والرياضة، وكل ما يجعل أنفسنا في أحسن حال.
2. حفظ النفس بدفع العوادي: كأن نمنع عن النفس كل ما يضرها، كالتهور، والتدخين والمخدرات -عاقبنا الله جميعاً منها-.
3. حفظ النفس في علاجها: وذلك إذا مرضت أو أصيبت بسوء.



من الواجب علينا في حق أنفسنا:

1. أن نتناول الطعام والشراب، ونسكن في أماكن صحية، بالشكل

الذي يجعل أجسادنا قوية وسليمة لأداء مهام الحياة.

2. أن نبتعد عن كل ما يضر أجسادنا، كأن نأخذ بأسباب الوقاية من الأمراض قبل حدوثها، والأوبئة قبل انتشارها، وذلك بالمحافظة مثلاً على الطهارة والنظافة، والبعد عن الوسخ والقذارة، والأخذ بما يوصي به الأطباء وأهل الاختصاص للوقاية من الأمراض والأوبئة.

3. أن نسعى في علاج أجسادنا إذا مرضت.



من الواجب علينا في حق غيرنا:

1. ألا نتسبب بأذى لأي شخص.
2. في حال أصيب الواحد منا بمرض معد: أن يلتزم بإجراءات العزل، حتى لا يتسبب في نقل العدوى إلى غيره.

الأمن الصحي لبلدنا.. كلنا مسؤول

بسبب ما حصل من تطورات انتشار فيروس كورونا، أصدرت هيئة كبار العلماء بالملكة العربية السعودية في بلادنا فتوى تؤكد فيها أنه لمنع انتشار الفيروس لا مانع شرعاً من إيقاف صلاة الجمعة والجماعة لجميع الفروض في المساجد، والاكْتفاء برفع الأذان، ويستثنى من ذلك الحرمان الشريفان. ثم أصدرت الجهات المختصة في بلادنا المباركة التوجيهات بأن يلزم كل واحد منا بيته، وألا يخرج إلا لضرورة، وفي الأوقات المسموح بها، وذلك سعياً منها لمحاصرة الوباء ومنع انتشاره قدر المستطاع. وكل من لزم بيته وتقيّد بالتعليمات الصادرة فقد ساهم في أن تكون بيئة بلدنا بيئة آمنة، وهو ماجورٌ على ذلك إن شاء الله.



معاً ضد فيروس كورونا

كيف ينتقل فيروس كورونا؟

١. ينتقل مباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.
٢. ينتقل عبر لمس الأدوات والأسطح الملوثة، ثم لمس الأنف أو الضم أو العينين.

كيف نقي أنفسنا من العدوى؟

١. نتحصن بالأذكار والأوراد في كل وقت، وكل حال.
٢. نغسل أيدينا بالماء والصابون بانتظام، أو نعقمها بالمطهر الكحولي.
٣. لا نقرب من أي شخص يسعل، أو يعطس، أو تبدو عليه أعراض كأعراض الرشح والانفلونزا.
٤. نتجنب المصافحة تماماً.
٥. نتجنب التجمعات.



لماذا علينا أن نلزم بيوتنا؟

من الواضح مما حصل في العالم حتى الآن أن الفيروس ينتشر بسرعة في التجمعات، لذلك إن ابتعدنا عن التجمعات، وعن مخالطة الناس، فسيتوقف الفيروس عن الانتشار، ومن الممكن حينها السيطرة عليه وهزيمته بإذن الله.



آداب السعال والعطاس

١. أستخدم منديلاً ورقياً حينما أسعل أو أعطس، ثم أتخلص منه في القمامة في أسرع وقت.
٢. ثم اغسل يدي بالماء والصابون، أو أطهرهما بالمعقم.
٣. إن لم يكن عندك مناديل، فيمكنك أن تسعل أو تعطس في مرفق يدك.



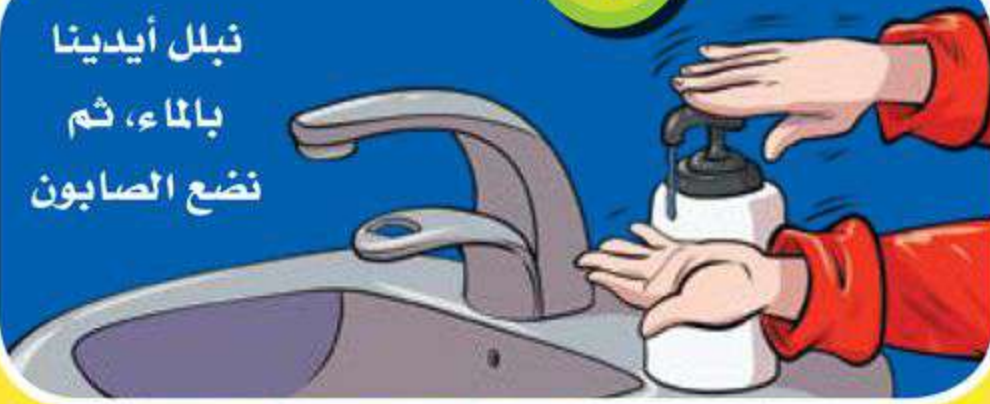
كيف أغسل يدي؟

سأخبركم بالطريقة
الصحيحة لغسل اليدين،
حتى نحمي أنفسنا من
انتقال الجراثيم إلى
أجسادنا



٢

نبلل أيدينا
بالماء، ثم
نضع الصابون



١

قبل غسل اليدين علينا
أن نخلع الأشياء التي في
أيدينا والتي تعيق تنظيف
اليدين جيداً من البكتيريا



٤

ثم نضرك ظهر اليد
اليمنى براحة اليد
اليمنى مع تشبيك
الأصابع، ثم نعكس
اليدين ونكرر ذلك



٣

نضرك اليدين
بدعك الراحتين
ببعضهما البعض



٦

ثم نضرك ظهر أصابع
اليد اليمنى براحة
اليد اليسرى مع قبض
الأصابع، ثم نعكس
اليدين ونكرر ذلك.



٥

ثم نخلل الأصابع
ونضرك الراحتين
ببعضهما البعض



٨

ثم نضرك راحة اليد
اليمنى بأصابع اليد
اليسرى بحركة
دائرية، ثم نعكس
اليدين ونكرر ذلك.



٧

ثم نضرك ظهر الكف
الأيمن بإبهام اليد
اليسرى بشكل دائري،
ثم نعكس اليدين
ونكرر ذلك.



١٠

علينا ألا نستعجل في غسل أيدينا بالطريقة
السابقة، بل نغسلهما بعناية، فالصحيح أن
يستغرق منا كل ما سبق من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية

٩

ثم نجفف اليدين بمنشفة
ورقية من النوع الذي
نستخدمه مرة واحدة،
ونستخدم المنشفة لفلق
صنبور الماء، أو نفلق الصنبور
بكوع ذراعنا، حتى لا نلمسه
بأيدينا مرة أخرى.



متى أغسل يداي؟

هيا نتعلم
متى علينا أن نغسل
أيدينا يا أصدقاء



أو نظهرها
بالمظهر

١

بعد
الاستيقاظ
من النوم



٣

بعد قضاء
الحاجة



٢

نغسل أيدينا
دائماً قبل
تناول الطعام
وبعد

٥

وبعد
تمشيط
الشعر



٤

وبعد
تنظيف الأذن،
أو الأنف



٧

وبعد لمس
الحيوانات، حتى
لو كانت حيوانات
أليفة تعيش معنا
في المنزل



٦

وبعد رمي
القاذورات في
سلة المهملات



هيا نلون

