

## إذا كنت أعاني من أمراض غير انتقالية و/أو عمري أكثر من ٦ عامًا كيف أحمي نفسي من مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩)؟

### ٣ الإستعداد جيداً

التأكد من الحصول على إمدادات كافية من جميع الأدوية المزمنة والمواد الغذائية الأساسية



تأمين مواد التنظيف في المنزل (الصابون، المطهرات، مطهر اليدين)



طلب المساعدة من الأصدقاء أو الأقارب لشراء الأمور الضرورية



التأكد من وجود رقم هاتف الطبيب، وأن يكون أيضاً بمتناول يد أفراد العائلة



### ٢ الحفاظ على نمط حياة صحي

الحفاظ على نظام غذائي صحي، ونظام نوم مناسب، ونشاط جسدي منتظم



تناول الأدوية بانتظام



الحفاظ على زيارات الطبيب المجدولة بانتظام



عدم اللجوء إلى التدخين أو الكحول أو المواد المسببة للإدمان



القيام بنشاطات ممتعة أو تساعد على الاسترخاء، مثل القراءة أو المشي، إلخ.



البقاء على الإتصال مع الأصدقاء والعائلة



### ١ اتباع إجراءات الحماية الأساسية

غسل اليدين بشكل متكرر



السعال أو العطس بثني الكوع أو بمنديل ورقي وإلقاء المنديل في سلة المهملات



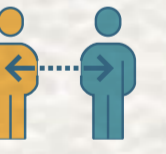
تجنّب لمس الوجه



تنظيف وتعقيم الأسطح بانتظام



الحفاظ دائماً على مسافة آمنة، ١,٥ متر على الأقل عن الآخرين



الطلب من العائلة والأصدقاء تجنّب الزيارة إذا كانوا يشعرون بالمرض



إرتداء الكمامة الطبية للحماية إذا وجب التواجد في أماكن مزدحمة



السعال الجاف



الإرهاق



الحرارة المرتفعة



ما هي الأعراض الأكثر شيوعاً للكوفيد-١٩؟

ما هي الخطوط الساخنة المتوفرة؟



١-٥٩٤٤٥٩  
الخط الساخن للاستفسار عن فيروس كورونا

١٤.  
الصليب الأحمر اللبناني

١٥٦٤  
الخط الوطني الساخن للدعم النفسي (٢١٢ ط - ٣٠:٥ص)

١٢١٤  
الخط الساخن لوزارة الصحة العامة