

هكذا تعتنوا بأنفسكم

فيما يلي بعض القواعد المفيدة للبقاء في المنزل:

تهوية المنزل افتح النوافذ للسماح بدخول الهواء النقي والضوء قدر الإمكان.

النظافة والتعقيم تأكد من غسل يديك جيدًا عدة مرات في اليوم وعند الحاجة.

الشرب والطعام تأكد من تناول ثلاث وجبات في اليوم واشرب الماء بانتظام. استعينوا بالسلطة المحلية إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في شراء أو توصيل المنتجات الغذائية.

الأدوية تأكد من تناول الدواء بطريقة منتظمة ومنتظمة. استعينوا بالسلطة المحلية إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في شراء أو توصيل المنتجات الطبية والرعاية الصحية.

التزود بالمعلومات والتواصل تأكدوا من الاطلاع على آخر الأخبار، ولكن تجنبوا الإفراط في ذلك.

البقاء على اتصال إجراء مكالمات هاتفية أو فيديو للعائلة، الأصدقاء، الجيران والأقارب. البقاء على اتصال مهم للغاية.

الاسترخاء تأكد من أداء تمارين استرخاء العضلات يوميًا وأخذ بعض الأنفاس العميقة مع التركيز على الأفكار الإيجابية. التمرين حاول ممارسة الرياضة كل يوم. يمكنك المشي إلى المنزل والقيام بالتمارين أثناء الجلوس أو أمام التلفزيون.

الثقافة يوصى بقراءة الكتب والمجلات أو الاستماع إلى الموسيقى التي تحبها أو مشاهدة العروض السعيدة على شاشة التلفزيون أو تصفح الإنترنت.

جدول يومي قرر ما هي الأعمال والأنشطة التي ستقوم بها كل يوم وادمجها مع أوقات الراحة والوجبات وممارسة الرياضة.

لمزيد من التفاصيل، اتصل بالسلطة المحلية 106 أو مركز المعلومات 104



قرباء

بشكل مختلف

قرباء

بشكل مختلف



نكافح فيروس كورونا
معاً سننتصر!



أعزائي المواطنين

إبقاء طويلاً في المنزل معقد بالنسبة لنا جميعاً ولكنه ضروري. هذا هو وقت حرج وبالتأكيد صعب للغاية بالنسبة لكم المواطنين المسنين. في هذه الأيام، نحتاج جميعاً إلى توشي الحذر حتى نتمكن من تجاوز هذه الفترة

بسلام والعودة إلى الروتين قريباً.

لا يمكن مقابلة المقربين منكم بالفعل، لكن يمكن الوصول للأحفاد من خلال مكالمة فيديو، احتضان الأجداد عبر الهاتف، أو إرسال الصور ومقاطع الفيديو. نبقى اقرباء ولكن عن بعد.

أنتم لستم وحدكم! نحن نعد بأن نكون هناك من أجلكم وأن نستمع إليكم ونساعدكم عندما الحاجة ونحافظ عليكم حتى من بعيد في أي لحظة.

السلطات المحلية بمساعدة قيادة الجبهة الداخلية والوزارات الحكومية سيقون على اتصال دائم بكم وسيفعلون كل ما هو ممكن لتلبية احتياجاتكم.

اتصل بنا:

مركز السلطة المحلية - 106

مركز قيادة الجبهة الداخلية - 104

وزارة الشؤون الاجتماعية - 118

وزارة المساواة الاجتماعية - 8840*