

عضيد  
ADEED



الشركة السعودية للخدمات الطبية  
Saudi Medical Services Co.



# كتيب التوعية بالأمراض والتثقيف الصحي

## Disease Awareness And Health Education Handbook

@ADEED\_HC



www.adeed.com

## 1. SAFE USE OF MEDICATION (OTC) AND PRESCRIBED

### MEDICATIONS

Over-the-counter (OTC) medicines are those that can be sold directly to people without a prescription.

- Prescribed medications are those that your physician or other provider have ordered for you.
- Make a list of all medications that you take including both OTC and prescribed medications.
- Do not stop taking a prescribed medication without first checking with your physician or other provider.
- Some medications are harmful to persons other than the patient, i.e. caregiver. Thus, any persons other than the patient should avoid touching the patient's medication and avoid crushing or cutting the medication close to eyes, nose and mouth.
- If you have problems with your medications, discuss them with your physician, other provider or nurse.

### DRUG INTERACTIONS CAN:

- Prevent a medicine from working the way it should
- Cause a side effect from a medicine to get worse or better
- Cause a new side effect

#### 1. Other Drug - OTC Medications interactions.

- Do not use drugs that treat sleeplessness if you are taking prescription sedatives or tranquilizers.
- Check with your doctor before taking products containing aspirin if you're taking a prescription blood thinner or if you have diabetes or gout.
- Do not use laxatives when you have stomach pain, nausea, or vomiting.
- Unless directed by a doctor, do not use a nasal decongestant if you are taking a prescription drug for high blood pressure or depression, or if you have heart or thyroid disease, diabetes, or prostate problems.

**2. Food-drug interactions:** A drug-food interaction occurs when your food and medicine interfere with one another.

- Dairy products such as milk, yogurt and cheese can interfere with some antibiotics.
- Green leafy vegetables like spinach can interfere with anticoagulants such as warfarin (Coumadin).

## 1. الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية (OTC)

الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية (OTC) هي تلك التي يمكن بيعها مباشرة للأشخاص دون وصفة طبية.

- الأدوية الموصوفة هي تلك التي وصفها لك طبيبك.
- قم بعمل جدول للأدوية التي تقوم بتناولها سواء كانت موصوفة من الطبيب أو لا تحتاج إلى وصفة طبية.
- لا تتوقف عن استخدام الأدوية الموصوفة قبل سؤال طبيبك.
- بعض الأدوية مؤذية للأشخاص الذين لا يتناولونها مثل مقدم الرعاية. لذا تجنب لمس أدوية الآخرين أو طحنها وكسرها قرب العينين أو الفم أو الأنف.
- إذا كانت لديك مشاكل مع الأدوية، تحدث مع الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية أو الممرضة.

### التفاعلات الدوائية يمكن أن:

- تمنع الأدوية من العمل بالشكل المطلوب.
- تؤدي إلى آثار جانبية قد تدهور أو تحسن الحالة.
- تؤدي إلى آثار جانبية جديدة.

## 1. بعض تفاعلات الأدوية مع الأدوية التي لا تحتاج إلى

### وصفة طبية:

- لا تتناول الأدوية التي تعالج قلة النوم إذا كنت تتناول مهدئات.
- اسأل طبيبك قبل تناول أدوية تحتوي على الأسبرين إذا كنت تتناول أدوية مسيلة للدم أو تعاني من مرض السكري أو النقرس.
- لا تستخدم المليينات إذا كنت تعاني من ألم في المعدة أو غثيان أو قيء.
- باستثناء أمر من الطبيب، لا تستخدم بخاخ للأنف إذا كنت تتناول أدوية لارتفاع ضغط الدم أو للاكتئاب، أو تعاني من مشاكل في القلب، الغدة الدرقية، مرض السكري أو مشاكل في البروستاتا.

## 2. بعض تفاعلات الأدوية مع الطعام:

تفاعل الأدوية مع الطعام يحدث نتيجة لتعارضهم وتداخلهم مع بعضهم البعض.

- منتجات الألبان مثل: الحليب، الزبادي والأجبان تتفاعل مع بعض المضادات الحيوية.
- الخضروات الورقية الخضراء مثل السبانخ تتفاعل مع بعض مسيلات الدم مثل: الوارفارين (Coumadin)

- Avoid eating grapefruit or drinking grapefruit juice if taking a statin or calcium channel blocker, e.g. nifedipine.
- 
- Hypothyroid meds, i.e. levothyroxine should not be taken with any food. Take 30 to 60 minutes before eating.

#### Medicine Cabinet Checkup

- Be sure to look through your medicine supply at least once a year.
- Always store medicines in a cool, dry place or as stated on the label.
- To make sure no one takes the wrong medicine, keep all medicines in their original containers.
- Throw away any medicines that are past the expiration date.

#### 2 ways to dispose of medicines at home

Always Check the instruction on the leaflet

##### 1.Flushing medicines:

Immediately flush down the sink or toilet when they are no longer needed

##### 2.Disposing medicines in household trash:

These include prescription and over-the-counter (OTC) drugs in pills, liquids, drops, patches, and creams.

##### Follow these steps:

- Remove the drugs from their original containers and mix them with something undesirable, such as used coffee grounds, dirt, or cat litter. This makes the medicine less appealing to children.
- Put the mixture in something you can close (a re-sealable zipper storage bag, empty can, or other container) to prevent the drug from leaking or spilling out.
- Throw the container in the garbage.
- Scratch out all your personal information on the empty medicine packaging to protect your identity and privacy. Throw the packaging away.

#### Pregnancy and Breast-Feeding

- Drugs can pass from a pregnant woman to her unborn baby.
- If you're pregnant, always talk with your doctor before taking any drugs, Rx or OTC.

- تجنب تناول عصير الجريب فروت اذا كنت تتناول أدوية الستاتين أو حاصرة قنوات الكالسيوم مثل (nifedipine).
- ادوية كسل الغدة الدرقية مثل: ليفوثايروكسين يجب عدم أخذها مع الطعام. 30 - 60 دقيقة قبل الأكل.

#### حان الوقت للتأكد مما يلي:

- تأكد من الاطلاع على خزانة الأدوية الخاصة بك مرة واحدة على الأقل في السنة.
- قم دائماً بتخزين الأدوية في مكان بارد وجاف أو كما هو مذكور على الملصق.
- للتأكد من عدم تناول أي شخص للدواء الخطأ ، احتفظ بجميع الأدوية في عبواتها الأصلية.
- تخلص من أي أدوية انتهت صلاحيتها .

#### طريقتين للتخلص من الأدوية في المنزل: أقرأ الارشادات

المكتوبة على الأدوية دائماً.

1. **قم برميها في المراض:** وقم بسحب الماء فوراً.
2. **رمي الأدوية في القمامة:** يتضمن ذلك الأدوية الموصوفة والغير موصوفة مثل الحبوب، الشراب، السوائل، القطرات، الملصقات والكريم.

#### اتبع الخطوات التالية:

1. قم بإزالة الأدوية من عبوتها الأصلية وقم بخلطهم مع شيء غير مرغوب مثل بقايا القهوة، الأوساخ أو تراب القطط. هذا يجعل الأدوية غير مرغوبة للأطفال.
2. ضع الخليط في شيء يمكن اغلاقه مثل كيس بسحاب، علبة فارغة أو غيرها لمنع الأدوية من التسرب أو السقوط.
3. قم برمي العلبة في القمامة.
4. قم بشطب جميع المعلومات الشخصية الخاصة بك من العلبة لحماية خصوصيتك.
5. قم برمي القمامة في الخارج.

#### الحمل والرضاعة:

- يمكن أن تنتقل الأدوية من المرأة الحامل إلى جنينها.
- إذا كنت حاملاً ، فتحدثي دائماً مع طبيبك قبل تناول أي أدوية ، سواء أكان علاجاً موصوفاً أو OTC.
- يمكن للطبيب أو الصيدلي إخبارك بكيفية ضبط توقيت وجعات معظم الأدوية بحيث يتعرض الطفل لأقل كمية ممكنة ، أو ما إذا كان يجب تجنب الأدوية تماماً.

- A doctor or pharmacist can tell you how to adjust the timing and dosing of most medicines so the baby is exposed to the lowest amount possible, or whether the drugs should be avoided altogether.

#### Tips about giving OTC medicines to children:

- Read the label. Follow all directions.
- Follow any age limits on the label.
- Know the difference between TBSP. (tablespoon) and TSP. (teaspoon). They are very different doses.
- Be careful about converting dose instructions. If the label says two teaspoons, it's best to use a measuring spoon or a dosing cup marked in teaspoons, not a common kitchen spoon.
- Don't play doctor. Don't double the dose just because your child seems sicker than last time.

#### Protect Yourself Against Tampering

- Be alert to the tamper-evident features on the package before you open it. These features are described on the label.
- Inspect the outer packaging before you buy it. When you get home, inspect the medicine inside.
- Don't buy an OTC product if the packaging is damaged.
- Don't use any medicine that looks discolored or different in any way.
- If anything looks suspicious, be suspicious. Contact the store where you bought the product.
- Never take medicines in the dark.

#### Tips to help you remember Take Your Medication:

- If you take your medication in the morning, store it near the coffee pot or tea cup or by your keys if you work every day.
- If you take your medication at bedtime, store medications on your nightstand or next to the television remote if you watch television before bed.
- If you take your medication with food, keep it on the kitchen counter or put a reminder note on the refrigerator.

#### نصائح حول إعطاء الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية للأطفال:

- اقرأ الملصق واتبع جميع الاتجاهات.
- اتبع أي حدود عمرية على الملصق.
- تعرف على الفرق بين TBSP (ملعقة كبيرة) و TSP (ملعقة صغيرة)
- كن حذراً بشأن تحويل تعليمات الجرعة، إذا كان الملصق يشير إلى ملعقتين صغيرتين، فمن الأفضل استخدام ملعقة قياس أو كوب جرعات ملحوظ بملعقة صغيرة وليس ملعقة مطبخ شائعة.
- لا تلعب دور الطبيب، لا تضاعف الجرعة لمجرد أن طفلك يبدو مريضاً أكثر من المرة السابقة.

#### احم نفسك من العبث:

يختم صانعو الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية معظم المنتجات في عبوات واقية من التلاعب (TEP) للمساعدة في الحماية من العبث الإجرامي. يعمل TEP من خلال تقديم دليل مرئي في حالة تعطل الحزمة. لكن عبوات OTC لا يمكن أن تكون مقاومة للعبث بنسبة 100٪. إليك كيفية المساعدة في حماية نفسك:

- انتبه إلى الميزات الواضحة للعبث على العبوة قبل فتحها وهذه الميزات موصوفة على الملصق.
- افحص العبوة الخارجية قبل شرائها وعندما تصل إلى المنزل، افحص الدواء بداخله.
- لا تشتري منتجاً بدون وصفة طبية وفي حالة تلف العبوة.
- لا تستخدم أي دواء يتغير لونه أو يتغير بأي شكل من الأشكال.
- إذا كان هناك أي شيء يبدو مريباً، فكن متأكداً واتصل بالمتجر الذي اشتريته منه المنتج. استعيدها!
- لا تأخذ الأدوية في العتمة.

#### نصائح لمساعدتك على تذكر تناول أدويةك:

- إذا كنت تتناول أدويةك في الصباح، فقم بتخزينها بالقرب من إبريق القهوة أو فنجان الشاي أو بجوار المفاتيح إذا كنت تعمل كل يوم.
- إذا كنت تتناول أدويةك في وقت النوم، فقم بتخزين الأدوية على منضدة النوم الخاصة بك أو بجوار جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفزيون إذا كنت تشاهد التلفزيون قبل النوم.

- If you take your medication on an empty stomach, think about things you do on an empty stomach-such as exercise-and keep your medication near your gym bag.
- If you have to take your medication one-half hour to an hour before breakfast, then store medications on your nightstand so you will be reminded before you begin getting ready for the day.
- REMEMBER to always keep medications out of the reach of children.

#### Are prescription drugs addictive?

Yes, prescription drugs that effect the brain, including opioid pain relievers, stimulants, and depressants, can cause physical dependence that could lead to addiction. Medications that affect the brain can change the way it works—especially when they are taken over a period of time or with increasing doses.

#### ACTIONS TO PREVENT DRUGS MISUSED

- Do not take another person's medicine
- Do not take a prescription medicine without a legal prescription
- Do not take more of a medicine than was prescribed.
- Do not take medicine in a different way than it was prescribed, such as snorting, crushing or injecting.
- Do not take a medicine to feel high, relaxed, or energized.
- Do not take a stimulant to lose weight or improve mental alertness.

- إذا كنت تتناول الدواء مع الطعام ، فاحتفظ به على طاولة المطبخ أو ضع ملاحظة تذكير على الثلاجة.
- إذا كنت تتناول أدوية على معدة فارغة ، ففكر في الأشياء التي تفعلها وأنت على معدة فارغة - مثل التمارين الرياضية - واحتفظ بأدوية بالقرب من حقيبة الصالة الرياضية.
- إذا كان عليك تناول الدواء من نصف ساعة إلى ساعة قبل الإفطار ، فقم بتخزين الأدوية على منضدة النوم الخاصة بك حتى يتم تذكيرك قبل أن تبدأ في الاستعداد لليوم.
- تذكر دائمًا إبقاء الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.

#### هل العقاقير الموصوفة من الإدمان؟

نعم ، الأدوية الموصوفة التي تؤثر على الدماغ ، بما في ذلك مسكنات الألم الأفيونية ، والمنشطات ، والاكئاب ، يمكن أن تسبب الاعتماد الجسدي الذي قد يؤدي إلى الإدمان. يمكن للأدوية التي تؤثر على الدماغ أن تغير طريقة عمله - خاصة عندما يتم تناولها خلال فترة زمنية أو بجرعات متزايدة.

#### تجنب استخدام الأدوية بطريقة خاطئة:

- لا تتناول أدوية الآخرين.
- لا تتناول دواء موصوف بدون وصفة طبية قانونية.
- لا تتناول أكثر من الجرعة الموصوفة.
- لا تتناول الدواء بطريقة مختلفة مثل استنشاق الدواء أو طحنه أو حقنه.
- لا تتناول الدواء الموصوف للحصول على "النشوة" أو الاسترخاء أو الطاقة.
- لا تتناول أدوية تحفز نزول الوزن أو تحسن تزيد من اليقظة الذهنية.

## 1. الاستخدام الآمن للأجهزة الطبية

الجهاز الطبي للرعاية الصحية المنزلية هو أي منتج أو جهاز يستخدم في بيئة المنزل من قبل الأشخاص المرضى أو ذوي الإعاقات. أمثلة من بعض أجهزة الرعاية الصحية المنزلية أجهزة التنفس الصناعي وأجهزة الاستنشاق (للمساعدة على التنفس)؛ الكراسي المتحركة. مضخات التسريب، أجهزة قياس نسبة السكر في الدم وأجهزة مراقبة انقطاع النفس وأجهزة المراقبة المنزلية الأخرى.

### بصفتك مستخدمًا لجهاز الرعاية الطبية المنزلية ، يجب أن تعرف كيف يعمل جهازك.

- اقرأ معلومات تثقيف المريض.
- اطرح على طبيبك أو المورد أسئلة حول جهازك وتدوين الملاحظات.
- تحقق من أن منزلك مناسب لجهازك.
- انتبه للإنذارات ورسائل الخطأ.
- كن على دراية بما تعنيه رسائل الإنذارات والخطأ.
- اتبع التعليمات على النحو الوارد.
- اتصل بالمورد للحصول على المساعدة إذا كنت لا تفهم كيفية عمل جهازك.
- أبلغ طبيبك أو مورد الجهاز بأي مشاكل جديدة لديك مع الجهاز.

### اقرأ التعليمات الخاصة بك للعناية بجهازك واتبعها من أجل:

- التنظيف
- استبدال البطاريات والمرشحات
- حماية جهازك (على سبيل المثال ، احتفظ بالطعام والمشروبات بعيدًا عن جهازك).
- تخلص من جهازك الطبي وفقًا لتعليمات الشركة المصنعة.

### احتفظ دائمًا بخطة وإمدادات احتياطية.

- تأكد من أنك تعرف ما يجب القيام به في حالة فشل جهازك.
- احصل على أرقام هواتف للطوارئ للموردين ووكالة الرعاية المنزلية والطبيب والشركة المصنعة.
- تأكد من أن لديك أرقام الهواتف بعد ساعة.
- إذا كان ذلك مناسبًا ، احتفظ ببطاريات إضافية لجهازك. تعرف على كيفية استبدالها.

## 2. SAFE USE OF MEDICAL EQUIPMENT

A home healthcare medical device is any product or equipment used in the home environment by persons who are ill or have disabilities. Examples of some home healthcare devices are ventilators, oxygen concentrators and nebulizers (to help breathing); wheelchairs; infusion pumps; blood glucose meters, apnea monitors, and other home monitoring devices.

### As a homecare medical device user, you should know how your device works.

- Read the patient education information/leaflet.
- Ask your doctor or supplier questions about your device and take notes.
- Check to see that your home is suited for your device.
- Pay attention to alarms and error messages.
- Be familiar with what the alarms and error messages mean.
- Follow Instructions as given.
- Call supplier for help if you don't understand how your device works.
- Report to your doctor or device supplier any new problems you have with the device.

### Read your instructions for taking care of your device and follow them for:

- Cleaning
- replacing batteries, filters
- protecting your device (e.g. keep food and drinks away from your device).
- Dispose of your medical device according to the manufacturer's instructions.

### Always have a back-up plan and supplies.

- Make sure you know what to do if your device fails.
- Have emergency phone numbers for suppliers, homecare agency, doctor, and manufacturer.
- Be sure that you have the after-hour phone numbers.
- If appropriate, keep extra batteries for your device. Know how to replace them.

**Educate your family and caregivers about your devices.**

- Include them in any device demonstrations.
- Ask them to do a hands-on demonstration to show they can effectively use the device.

**Keep children and pets away from your medical device.**

- Don't let children play with dials, settings, on/off switches, tubings, machine vents, or electrical cords.
- Don't allow pets to chew or play with electrical cords.
- Check with your supplier to see if you can turn off your device when not using it.

**تثقيف عائلتك ومقدمي الرعاية حول أجهزتك.**

- قم بتضمينهم في الشروحات التوضيحية للأجهزة.
- اطلب منهم إجراء عرض توضيحي لإظهار قدرتهم على استخدام الجهاز بشكل فعال.

**أبقِ الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن جهازك الطبي.**

- لا تدع الأطفال يلعبون بالأقراص أو الإعدادات أو مفاتيح التشغيل / الإيقاف أو الأنابيب أو فتحات الآلة أو الأسلاك الكهربائية.
- لا تسمح للحيوانات الأليفة بالضغط أو اللعب بالأسلاك الكهربائية.
- تحقق من المورد الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يمكنك إيقاف تشغيل جهازك عند عدم استخدامه.



### 3. NUTRITIONAL GUIDELINES

Home health diet includes variety, balance, and moderation. Dietary guidelines are tools that translate the science of nutritional requirements to a practical pattern of food choices for the general population. Provide guidance for health promotion and risk reduction, and often form the basis of national food and nutrition policies and education programs.

#### 1. Enjoy a variety of food items from major food groups daily.

- Achieve and maintain a healthy eating pattern that includes foods from each of the major food groups as illustrated in the healthy food palm, and ensure adequate nutrient intake without exceeding energy needs. No one food contains all of the essential known nutrients.
- Consume a variety of fruits, vegetables, grains and grain products.
- Include dairy products, fish, legumes, nuts, seeds, poultry, and lean meats in your eating pattern.
- Avoid food intake high in saturated fat, sugar, and salt.
- Vitamin and mineral supplements are not a substitute for a balanced and nutritious diet designed to emphasize the intake of fruits and vegetables. There are functional nutrients in fruits and vegetables important for human health.

#### 2. Choose whole grains.

- Choose grain such as rice and grain products such as bread prepared with little or no added sugar, fat or salts. Grains provide complex carbohydrates, vitamins, minerals, and fiber.
- Select food prepared from whole grains or cereals. Choose brown bread better than white bread made from processed cereals
- Take fiber- rich food items (vegetables- fruits- grains) promote satiety and helping to control calorie intake and body weight and reduce total and low-density cholesterol (LDL) levels. Preventing constipation and reducing the incidence of cancers (e.g. : colon..)

#### 3. Consume a variety of fruits and vegetables.

### 3. نصائح غذائية:

يشمل النظام الغذائي الصحي المنزلي التنوع والتوازن والاعتدال. المبادئ التوجيهية الغذائية هي الأدوات التي تترجم علم المتطلبات الغذائية إلى نمط عملي من الخيارات الغذائية لعامة السكان. تقديم إرشادات لتعزيز الصحة والحد من المخاطر، وغالبًا ما تشكل الأساس لسياسات الأغذية والتغذية الوطنية وبرامج التعليم.

#### 1- استمتع بمجموعة متنوعة من المواد الغذائية من المجموعات الغذائية الرئيسية يوميًا.

- تحقيق والحفاظ على نمط الأكل الصحي الذي يشمل الأطعمة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الرئيسية كما هو موضح في كف الغذاء الصحي، وضمان تناول المغذيات الكافية دون تجاوز احتياجات الطاقة. لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية المعروفة.
- استهلك مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب ومنتجات الحبوب.
- قم بتضمين منتجات الألبان والأسماك والبقوليات والمكسرات والبذور والدواجن واللحوم الخالية من الدهون في نمط تناولك للطعام. تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر والملح.
- مكملات الفيتامينات والمعادن ليست بديلًا عن نظام غذائي متوازن ومغذي مصمم للتأكيد على تناول الفواكه والخضروات. توجد مغذيات وظيفية في الفاكهة والخضروات مهمة لصحة الإنسان

#### 2- اختر الحبوب الكاملة.

- اختر الحبوب مثل الأرز ومنتجات الحبوب مثل الخبز المحضر بقليل من السكر أو الدهون أو الأملاح أو بدون إضافته. توفر الحبوب الكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات والمعادن والألياف.
- اختر الطعام المحضر من الحبوب الكاملة أو الحبوب. اختر الخبز البني أفضل من الخبز الأبيض المصنوع من الحبوب المصنعة
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف (الخضار- الفاكهة- الحبوب) التي تعزز الشبع وتساعد على التحكم في تناول السعرات الحرارية ووزن الجسم وتقليل مستويات الكوليسترول الكلي ومنخفض الكثافة



- Fruits and vegetables are high in nutrients, fiber and relatively low in calories and hence have a high nutrient density
- Take fruits and vegetables of different colors and textures throughout the day, both as meals and snacks.
- Dietary patterns characterized by a high intake of fruits and vegetables are associated with a lower risk of developing heart diseases, stroke, and hypertension.
- To ensure an adequate fiber intake, whole fruits and vegetables rather than juice are recommended.
- Choose vegetables prepared with little or no added fat or salts.

#### 4. Limit the intake of foods with a high content of saturated fatty acids cholesterol, salt and sugar.

- Select low fat milk and milk products.
- Have lean meat and meat alternatives such as beans, lentils, fava beans and chickpeas.
- Take unsaturated fatty acids from vegetables, fish, legumes, and nuts.

#### 5. Drink water.

- It is important to drink (1.5 liter) daily which is approximately equal to (6 cups).
- Water is an important fluid to eliminate waste and metabolism residues from body.
- Improve the health of kidneys.
- Best way to quench your thirst and it is calorie free
- To balance level of minerals and vitamins in the body

#### 6. Purchase, prepare, cook and store food in ways to ensure food safety.

- Purchase fresh vegetables and fruits from a safe source
- Prepare and cook food in hygienic environment.
- Store food items in a proper way.
- Keep cooked food items in a suitable temperature.
- Use appropriate tools and equipment suitable for the food items and cooking.
- Achieve appropriate sanitary conditions (hygienic situation) in the place of cooking and trading the meals.

#### 7. Be physically active.

(LDL). منع الإمساك وتقليل الإصابة بالسرطان (مثل القولون ..)

#### 3- تناول مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات.

- الفواكه والخضروات غنية بالمغذيات والألياف ومنخفضة نسبياً في السعرات الحرارية وبالتالي فهي ذات كثافة مغذية عالية
- تناول الفواكه والخضروات ذات الألوان والقوام المختلفة طوال اليوم ، كوجبات ووجبات خفيفة.
- ترتبط الأنماط الغذائية التي تتميز بتناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم.
- لضمان تناول كمية كافية من الألياف ، يوصى بالفواكه والخضروات الكاملة بدلاً من العصير.
- اختر الخضار المحضرة بقليل من الدهون أو الأملاح المضافة أو بدونها.

#### 4- الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة والكوليسترول والملح والسكر.

- اختر الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- تناول اللحوم الخالية من الدهون وبدائل اللحوم مثل الفول والعدس والفول والحمص.
- تناول الأحماض الدهنية غير المشبعة من الخضار والأسماك والبقوليات والمكسرات.

#### 5. اشرب الماء.

- من المهم شرب (1.5 لتر) يومياً أي ما يعادل (6 أكواب) تقريباً.
- الماء سائل مهم للتخلص من الفضلات وبقياء الأيض من الجسم.
- تحسين صحة الكلى.
- أفضل طريقة لإرواء عطشك وخالية من السعرات الحرارية
- لموازنة مستوى المعادن والفيتامينات في الجسم

#### 6. شراء وتحضير وطهي وتخزين الطعام بطرق تضمن سلامة الغذاء.

- شراء الخضار والفواكه الطازجة من مصادر آمنة
- تحضير وطهي الطعام في بيئة صحية.
- تخزين المواد الغذائية بطرق مناسبة.
- احتفظ بالطعام المطبوخ في درجة حرارة مناسبة.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Initially, for sedentary individuals, engaging in a moderate level of physical activity, such as intermittent walking for 15 to 30 minutes, 3- 4 times/week is recommended.</li> <li>Subsequent increases in physical activity for 30 to 60 minutes on most if not all days of the week.</li> <li>Duration of exercise and number of days/week need to be individualized.</li> <li>It may also be useful to focus on reduction in sedentary time such as time spent watching television, and using smart devices such as computer or mobiles (not more than 2 hours).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استخدم الأدوات والمعدات المناسبة للأطعمة والطهي.</li> <li>تحقيق الشروط الصحية المناسبة (الوضع الصحي) في مكان الطهي وتداول الوجبات.</li> </ul> <p><b>7. كن نشطا بدنيا.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مبدئيًا ، بالنسبة للأفراد المستقرين ، يوصى بممارسة مستوى معتدل من النشاط البدني ، مثل المشي المتقطع لمدة 15 إلى 30 دقيقة ، من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.</li> <li>زيادات لاحقة في النشاط البدني لمدة 30 إلى 60 دقيقة في معظم إن لم يكن كل أيام الأسبوع.</li> <li>يجب أن تكون مدة التمرين وعدد الأيام / الأسبوع فردية.</li> <li>قد يكون من المفيد أيضًا التركيز على تقليل وقت الجلوس مثل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفزيون واستخدام الأجهزة الذكية مثل الكمبيوتر أو الهواتف المحمولة (لا تزيد عن ساعتين).</li> </ul>
---	--



#### 4. PAIN MANAGEMENT HEALTH EDUCATION

##### What are types of pain?

- Acute pain: Usually temporary and often the result of injury. Causes of acute pain range from surgery, fractures and infection to natural event such as childbirth.
- Chronic pain: It persists for more than three to six months and threatens to disrupt the patient's normal activities. Chronic pain is associated with a wide range of long-lasting and permanent disorders such as:
  - Lower back problems, slipped disks, and sciatica.
  - Arthritis, tendinitis and bursitis.
  - Sickle cell anemia and hemophilia.
  - Nerve damage caused by diabetes, kidney failure and many other problems.
- Cancer Pain: Can result from tumor itself or from surgery, radiation and chemotherapy used during treatment.

##### How do you treat acute pain?

To eliminate the underlying cause if possible. So, it could be managed by Aspirin, Acetaminophen, Non-steroidal Anti-Inflammatory Drugs, Muscle relaxants, Local Anesthetic Agents.

As the pain is minimized, the painkillers are gradually replaced by milder pain relievers such as Paracetamol. Treatment of other pain forms of acute pain varies with the cause.

##### How do you treat chronic pain?

Pain management practice employs a wide range of therapies and medications. Non - medication therapies may include: Exercise, deep muscle relaxation training, massage, transcutaneous electrical nerve stimulation. (TENS) and diet counselling. Medication therapies may include neural blockade, steroid therapy.

##### How do you treat cancer pain?

To meet the needs of those with chronic cancer pain, doctors are using a variety of advanced techniques. Despite these advances, there is still no perfect solution for pain. Many of the

#### 4. علاج الألم:

##### ما هي أنواع الألم؟

- الألم الحاد: عادة ما يكون مؤقتًا وغالبًا ما يكون نتيجة الإصابة. تتراوح أسباب الألم الحاد من الجراحة والكسور والعدوى إلى الأحداث الطبيعية مثل الولادة.
- الألم المزمن: يستمر لأكثر من ثلاثة إلى ستة أشهر ويهدد بتعطيل أنشطة المريض الطبيعية. يرتبط الألم المزمن بمجموعة واسعة من الاضطرابات طويلة الأمد والدائمة مثل:
  - مشاكل أسفل الظهر وانزلاق الأقراص وعرق النسا.
  - التهاب المفاصل والتهاب الأوتار والتهاب الجراب.
  - فقر الدم المنجلي والهيملوفيليا.
  - تلف الأعصاب الناجم عن مرض السكري والفشل الكلوي والعديد من المشاكل الأخرى.
- ألم السرطان: يمكن أن ينتج عن الورم نفسه أو من الجراحة والإشعاع والعلاج الكيميائي المستخدم أثناء العلاج.

##### كيف تعالج الآلام الحادة؟

للقضاء على السبب الأساسي إن أمكن. لذلك ، يمكن إدارته عن طريق الأسبرين ، والأسيتامينوفين ، والأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات ، ومرخيات العضلات ، وعوامل التخدير الموضعية. عندما يتم تقليل الألم ، يتم استبدال المسكنات تدريجياً بمسكنات الألم الخفيفة مثل الباراسيتامول. يختلف علاج أشكال الألم الأخرى للألم الحاد باختلاف السبب.

##### كيف تعالج الآلام المزمنة؟

تستخدم ممارسة إدارة الألم مجموعة واسعة من العلاجات والأدوية. قد تشمل العلاجات غير الدوائية: التمارين الرياضية ، التدريب على الاسترخاء العميق للعضلات ، التدليك ، تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد. (TENS) واستشارات النظام الغذائي ، قد تشمل العلاجات الدوائية الحصار العصبي والعلاج بالستيرويد.

##### كيف تعالج آلام السرطان؟

لتلبية احتياجات أولئك الذين يعانون من آلام السرطان المزمنة ، يستخدم الأطباء مجموعة متنوعة من التقنيات المتقدمة. على الرغم من هذه التطورات ، لا يوجد حتى الآن حل مثالي للألم. العديد من الأدوية الحالية لها آثار جانبية تتراوح من اضطراب المعدة إلى الإدمان المحتمل.

current medications have side effects ranging from gastric upset to the potential addiction.

#### How you manage your pain?

1. Get started on an exercise program.
2. Set pain management goals and follow through on them.
3. Check your progress.
4. Trust yourself.
5. Plan each day.
6. Keep your environment healthful and stay positive.
7. Seek and accept support.
8. Work as a team with your caregivers. Prepare for difficult situations.
9. Reward yourself.

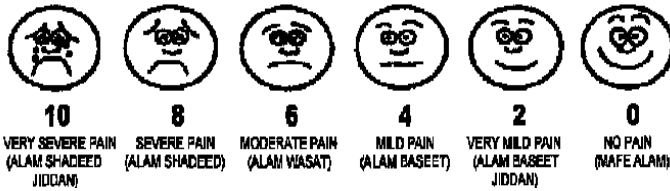
#### What are the signs and symptoms of pain?

Unusual sensory or emotional feeling comes in one or more of the following pictures: nausea, vomiting, aching, colicky, stabbing, sharp, cramping, burning, radiating, throbbing, nailing and others.

#### How do you assess your pain?

There are many pain assessments tools such as faces scale, numeric scale, visual analogue scale and others. You can use a continuum of ten scores to explain your pain score as follow:

#### FACES Pain Rating Score



#### كيف تتحكم بألمك؟

1. ابدأ في برنامج تمرين.
2. تحديد أهداف إدارة الألم ومتابعتها.
3. تحقق من تقدمك.
4. ثق بنفسك.
5. خطة كل يوم.
6. حافظ على بيئتك صحية وابق إيجابيًا.
7. اطلب الدعم وقبوله.
8. اعمل كفريق مع القائمين على رعايتك. استعد للمواقف الصعبة.
9. كافئ نفسك.

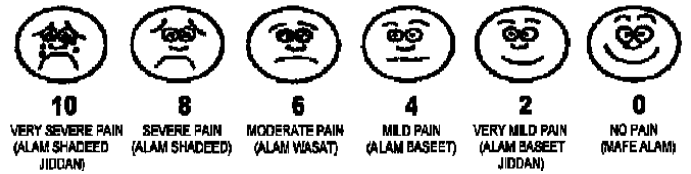
#### ما هي علامات وأعراض الألم؟

الشعور غير العادي بالعاطفة أو الحسية يأتي في صورة أو أكثر من الصور التالية: غثيان ، قيء ، وجع ، مغص ، طعن ، حاد ، مغص ، حارق ، مشع ، خفقان ، تسكير وغيرها.

#### كيف تقيم ألمك؟

هناك العديد من أدوات تقييم الألم مثل مقياس الوجوه والمقياس الرقمي والمقياس التناظري المرئي وغيرها. يمكنك استخدام سلسلة متصلة من عشر درجات لشرح درجة الألم لديك على النحو

#### FACES Pain Rating Score



التالي:



## 5. REHABILITATION TECHNIQUES

### Therapeutic exercise maintains general body health

Moving your body and getting the recommended amount of physical activity for your age is critical to good health. Although social distancing limits our mobility, we need to find opportunities to keep moving. Try to get 30 minutes of physical activity each day that increases your heart rate or challenges your breathing in whatever number of sessions. Three 10-minute segments are just as good as one 30-minute session.

### Maintain muscle strength.

Being inactive and prolonged sitting can cause our muscles to lose strength. It is vital to build or maintain muscle strength, now more than ever. Physical therapists designed a 30-minute strengthening program with easy, moderate, or advanced levels. More movement means better health.

Maintaining your body's muscle strength is important for your overall health and well-being. Strengthening exercises should be part of an overall plan that includes [regular physical activity](#) (such as walking, swimming, yoga, sports, or other activities), and [regular stretching](#) for flexibility. You can easily exercise your muscles regularly using your own body weight, resistance, or light weights.

There are many options for exercising at home

### 30-minute Home Strengthening Program

This strengthening program, provided by physical therapists

#### Bridge Exercise for Hip Extensors

1. Lie on your back with your knees bent, your feet flat on the floor, and your hands palm down at your side (Photo A).
2. Press into the floor from your hips through your feet and lift your buttocks. Count out loud 1-2 to get to this bridge position (Photo B).
3. Hold this position for five seconds, then while counting 1-2-3-4, return to the starting position. It should take you longer to return to your starting position than to get to your bridge position. Control is important.  
3sets and 10 reps or as you feel matches your fitness level.

## 5. التأهيل

### تمارين علاجية للحفاظ على قوة العضلات

تمرين الجسم والحصول على قدر كافي من النشاط البدني مع التقدم بالعمر أمر بالغ الأهمية لصحة جيدة، على الرغم من أن التباعد الاجتماعي يحد من قدرتنا على الحركة، إلا أننا بحاجة إلى إيجاد فرص لمواصلة التحرك لذلك حاول أن تحصل على 30 دقيقة من النشاط البدني كل يوم لتزيد من معدل ضربات قلبك وتقلل من مخاطر التقدم في العمر. ثلاثة جلسات مدة كل منها 10 دقائق أو جلسة واحدة مدتها 30 دقيقة.

المزيد من الحركة يعني صحة أفضل، يعد الحفاظ على قوة عضلات جسمك أمراً مهماً لصحتك العامة ورفاهيتك، يجب أن تكون تمارين التقوية جزءاً من الحياة الشخصية تتضمن نشاطاً بدنياً منتظماً (مثل المشي، والسباحة، والرياضة، أو غيرها من الأنشطة)، يمكنك بسهولة تمرين عضلاتك بانتظام باستخدام وزن جسمك أو المقاومة أو الأوزان الخفيفة.

يمكن أن يؤدي عدم النشاط والجلوس لفترات طويلة إلى فقدان قوة عضلاتنا، ومن الضروري بناء أو الحفاظ على قوة العضلات التي أكثر من أي وقت مضى لذلك صمم أخصائيو العلاج الطبيعي برنامج تقوية مدته 30 دقيقة.

برنامج تمارين منزلي لتقوية العضلات لمدة 30 دقيقة

### برنامج التقوية هذا يقدمه أخصائيو العلاج الطبيعي.

#### • تمرين عضلات الورك:

1. استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك، ووضعه قدميك على الأرض، وراحة يديك للأسفل على جانبك
2. اضغط على الأرض بواسطة قدميك وارفع الورك إلى الأعلى عد بصوت عالي 1-2 للوصول إلى موضع الجسر هذا
3. الثبات على هذا الوضع لمدة خمس ثوان

3 مجموعات لكل مجموعة 10 تكرارات أو على حسب قوة تحملك من الممكن زيادة المجموعات.



#### Standing abductor exercise

1. Stand upright facing a counter or a sturdy piece of furniture for balance or stability, if you need it.
2. Keeping an upright posture, lift your leg up and out to the side (counting 1-2). DO NOT lean. Let your leg to do the work.
3. Hold this position for 15 seconds, then lower your leg to the starting position.
4. Repeat on the other side.

3sets and 10 reps or as you feel matches your fitness level.



#### Sit-to-Stand Exercise for Quad Strength

1. Sit on the front half of a stable, heavy chair that will not tip over backward or put the back of a lighter chair against a wall.
2. Stand up using a 1-2 count
3. Slowly lower yourself back down into a sitting position using a 1-2-3-4 count. It should take you longer to



#### • تمرين عضلات الفخذ الداخلي:

1. قف مستقيماً امام منصدة أو قطعة أثاث متينة للثبات والتوازن (على حسب الحاجة)
2. حافظ على وضعية مستقيمة ، ارفع ساقك للخارج الى الجانب (مثل ما هو موضح في الصورة ادناه)
3. الثبات على هذا الوضع لمدة 15 ثانية ، ثم أنزل رجلك إلى وضع البداية.
4. كرر على الجانب الآخر.

3 مجموعات لكل مجموعة 10 تكرارات أو على حسب قوة تحملك من الممكن زيادة المجموعات .



#### • تمرين الجلوس والوقوف لتقوية عضلات الفخذ الامامية:

1. اجلس على النصف الامامي من كرسي ثابت وثقيل لتجنب السقوط أو يوضع ظهر الكرسي الخفيف على الحائط.



return to your seated position. Controlled movement is important. DO NOT plop down onto the seat.

3sets and 10 reps or as you feel matches your fitness level.



#### Heel Raise Exercise for Calf Strength

Stand facing a counter with your feet flat on the floor. Use the counter to help with balance and stability, if needed.

Slowly rise up onto your toes, counting 1-2 (Photo B).

Return to your starting position even more slowly, counting 1-2-3-4 out loud. Control is important. Repeat as many times as you feel matches your fitness level.



2. الوقوف بعد العد 3-2-1

3. النزول ببطء أثناء الجلوس مع العد 4-3-2-1

3 مجموعات لكل مجموعه 10 تكرارات أو حسب شعورك، يعتمد على مستوى لياقتك.



#### • تمرين رفع الكعب من أجل تقوية ريلة الساق:

1. قف خلف الكرسي مع وضع قدميك على الأرض.

استخدم الكرسي للمساعدة في التوازن والاستقرار.

2. الوقوف ببطء على أصابع القدمين.

3. الرجوع إلى وضع البداية ببطء أكثر.

3 مجموعات لكل مجموعه 10 تكرارات أو حسب

شعورك يعتمد على مستوى لياقتك.



--	--

## 6. PHYSICAL ACTIVITY

Getting regular physical activity is important for your overall health and well-being.

### Why Is Physical Activity Important?

Physical activity has many short-term and long-term health benefits. Regular exercise can:

- Help you lose weight or maintain a healthy weight.
- Strengthen your muscles and bones.
- Boost your mood and improve self-esteem.
- Reduce your risk of certain long-term (chronic) diseases, like heart disease, cancer, and diabetes.
- Help you stay capable of walking and moving around (mobile) as you age.
- Prevent accidents, such as falls, as you age.
- Increase life expectancy.

### Benefits Of Being Physically Active On A Regular Basis

- Feeling good about your body.
- Being able to move around more easily and for longer periods of time without getting tired (increased stamina).
- Finding new sources of fun and enjoyment.
- Meeting new people who share a common interest.
- Being able to fight off illness better (enhanced immunity).
- Being able to sleep better.

### Steps To Be More Physically Active?

- Check with your health care provider about how to get started. Ask your health care provider what activities are safe for you.
- Start out slowly. Walking or doing some simple chair exercises is a good place to start, especially if you have not been active before or for a long time.
- Try to find activities that you enjoy. You are more likely to commit to an exercise routine if it does not feel like a chore.
- If you have bone or joint problems, choose low-impact exercises, like walking or swimming. Include physical activity in your everyday routine.
- Invite friends or family members to exercise with you. This also will help you commit to your workout plan.
- Set goals that you can work toward.

## 6. النشاط البدني

ممارسة النشاط البدني بانتظام أمر مهم لصحتك العامة ورفاهيتك.

### لماذا النشاط البدني مهم؟

للنشاط البدني العديد من الفوائد الصحية قصيرة وطويلة المدى. يمكن للتمرين المنتظم أن:

- مساعدتك على إنقاص الوزن أو الحفاظ على وزن صحي.
- تقوية عضلاتك وعظامك.
- عزز مزاجك وحسن احترامك لذاتك.
- تقليل مخاطر إصابتك بأمراض معينة طويلة الأمد (مزمنة)، مثل أمراض القلب والسرطان والسكري.
- تساعدك على البقاء قادرًا على المشي والتحرك (متحرك) مع تقدمك في العمر.
- منع الحوادث، مثل السقوط، مع تقدمك في العمر.
- زيادة متوسط العمر المتوقع.

### فوائد ممارسة النشاط البدني على أساس منتظم

- الشعور بالرضا عن جسمك.
- القدرة على التحرك بسهولة أكبر ولفترات أطول دون الشعور بالتعب (زيادة القدرة على التحمل).
- إيجاد مصادر جديدة للمرح والمتعة.
- التعرف على أشخاص جدد يشاركونك نفس الاهتمامات.
- القدرة على محاربة المرض بشكل أفضل (تعزيز المناعة).
- القدرة على النوم بشكل أفضل.

### خطوات لتكون أكثر نشاطًا بدنيًا؟

- تحقق مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية البدء. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن الأنشطة الآمنة بالنسبة لك.
- ابدأ ببطء. يعد المشي أو القيام ببعض تمارين الكرسي البسيطة مكانًا جيدًا للبدء، خاصة إذا لم تكن نشطًا من قبل أو لفترة طويلة.
- حاول أن تجد الأنشطة التي تستمتع بها. من المرجح أن تلتزم بروتين تمرين إذا لم تشعر أنه عمل روتيني.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في العظام أو المفاصل، فاختر تمارين منخفضة التأثير، مثل المشي أو السباحة. قم بتضمين النشاط البدني في روتينك اليومي.
- ادعُ الأصدقاء أو أفراد العائلة لممارسة الرياضة معك. سيساعدك هذا أيضًا على الالتزام بخطة التمرين الخاصة بك.
- حدد الأهداف التي يمكنك العمل على تحقيقها.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Aim for at least 150 minutes of moderate-intensity exercise each week. Examples of moderate-intensity exercise include walking or riding a bike.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اهدف إلى ممارسة التمارين متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع. من أمثلة التمارين متوسطة الشدة المشي أو ركوب الدراجة.</li></ul>
--	--

## 7. SMOKING

Smoking tobacco can be harmful to your health. Tobacco contains a poisonous (*toxic*), colorless chemical called nicotine. Nicotine is addictive. It changes the brain and can make it hard to stop smoking. Tobacco also has other toxic chemicals that can hurt your body and raise your risk of many cancers.

### Smoking tobacco puts you at risk for:

- Cancer. Smoking is most commonly associated with lung cancer, but can also lead to cancer in other parts of the body.
- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). This is a long-term lung condition that makes it hard to breathe. It also gets worse over time.
- High blood pressure (hypertension), heart disease, stroke, or heart attack.
- Lung infections, such as pneumonia.
- Cataracts. This is when the lenses in the eyes become clouded.
- Digestive problems. This may include peptic ulcers, heartburn, and gastroesophageal reflux disease (GERD).
- Oral health problems, such as gum disease and tooth loss.
- Loss of taste and smell.

### Smoking can affect your appearance by causing:

- Wrinkles.
- Yellow or stained teeth, fingers, and fingernails.

### BEING EXPOSED TO SECONDHAND SMOKE INCREASES THE RISK OF CANCER AND OTHER DISEASES.

- Smoking can also affect the health of nonsmokers. Smoke that comes from the burning of a tobacco product or smoke that is exhaled by smokers is called secondhand smoke. Inhaling secondhand smoke is called involuntary or passive smoking.
- Nonsmokers who are exposed to secondhand smoke have a higher risk of lung cancer and coronary heart disease. Children exposed to tobacco smoke have higher risks of the following:
  - Sudden infant death syndrome (SIDS).
  - Asthma.

## 7. التدخين

يمكن أن يكون تدخين التبغ ضار لصحتك. يحتوي التبغ على مواد سامة وعديمة اللون تسمى النيكوتين. النيكوتين يسبب الإدمان لأنه يقوم بتغيير الدماغ مما يجعله غير قادر عن التوقف عن التدخين. يحتوي التبغ على مواد سامة أخرى تؤذي الجسم وتزيد نسبة الإصابة بالعديد من السرطانات.

### يزيد التدخين من خطر الإصابة بـ:

- السرطان. التدخين غالباً مرتبط بسرطان الرئة، ولكن قد يسبب السرطان في أماكن أخرى في الجسم.
- الانسداد الرئوي المزمن. مشكلة صحية طويلة تؤثر على التنفس وتجعله أكثر صعوبة. ويزداد سوءاً مع الوقت.
- ارتفاع ضغط الدم، مشاكل القلب، الجلطة، السكتة القلبية.
- التهاب الرئة.
- إعتام عدسة العين.
- مشاكل في الهضم. قد يسبب قرحة المعدة، الحرقان وارتجاع المريء.
- مشاكل في الفم مثل التهاب اللثة وتساقط الأسنان.
- فقدان حاسة الشم والتذوق.

### يؤثر التدخين على الشكل الخارجي أيضاً مثل:

- التجاعيد
  - اصفرار الأسنان والأصابع والأظافر
- يسبب التدخين العديد من المشاكل الصحية الأخرى.

### يزيد التعرض للتدخين السلبي من خطر الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى.

- يمكن أن يؤثر التدخين أيضاً على صحة غير المدخنين. يُطلق على الدخان الناتج عن احتراق أحد منتجات التبغ أو دخان الزفير من قبل المدخنين التدخين السلبي. يُطلق على استنشاق الدخان السلبي تدخين لا إرادي أو تدخين سلبي.
- يتعرض غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين السلبي لخطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب التاجية.
- يتعرض الأطفال المعرضون لدخان التبغ لمخاطر أكبر مما يلي:
  - متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).
  - أزمة.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ear infections.</li><li>• Respiratory infections.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ التهابات الأذن.</li><li>○ التهابات الجهاز التنفسي.</li></ul>
---	--

## 8. Immunization:

- Immunization protects you, your family, communities and future generations from infectious diseases which can result in serious complications and even death.
- Immunization helps to prevent development of antibiotic resistance by reducing the use of antibiotics.
- Ask your physician about the vaccines recommended for your age. Childhood vaccines may require booster in adults or elderly.
- Keep up to date with your and/or your child's immunizations
- Flu shot should be revaccinated yearly

### Before vaccination:

- Bring the immunization record to every appointment for updates about received immunization
- Keep the immunization record in a safe place to find it when necessary.

### When to consult a doctor:

- Severe allergic reaction to a previous vaccination
- Severe allergic reaction to one of the vaccine's components
- Individuals with immunodeficiency problems cannot be vaccinated before consulting with a doctor
- Neurological disorders such as spasms or epilepsy

### During your child's vaccination:

- Relax: Children interact to their parents' emotions and will be happier and more positive when the parents are relaxed.
- Affection: It is advised to hold the child and speak to him/her during the administration of the vaccine. Studies have found that children who are hugged and held scream less during an injection.
- Breastfeeding: Breastfeeding a child before, during or after vaccination helps him/her stay comfortable.
- Distraction: A sweet voice or a calming touch can help calm a child. You can also hand the child his/her favorite toy or read him/her a story.

### AFTER VACCINATION:

#### Side effects:

## 8. التطعيمات

- التطعيمات تحميك أنت وعائلتك ومجتمعك والأجيال القادمة من الأمراض المعدية التي تؤدي إلى مضاعفات خطيرة أو الموت.
- تساعد أيضاً في تقليل مقاومة البكتيريا الناتج عن تناول المضادات الحيوية.
- اسأل طبيبك عن التطعيمات التي ينصح بها في عمرك. تطعيمات الطفولة يمكن أن تحتاج إلى أخذها مرة أخرى عن الشباب أو كبار السن.
- قم بإكمال تطعيماتك وتطعيمات طفلك.
- تطعيمه الانفلونزا يجب أخذها سنوياً.

### قبل التطعيم:

- قم بإحضار جدول التطعيمات لكل موعد لتحديثه.
- ضع جدول التطعيمات في أماكن آمنة وقم بإخراجه عند الضرورة.

### متى تستشير الطبيب:

- عند حدوث حساسية قوية بعد التطعيمه السابقة
- حساسية شديدة تجاه أي من مكونات التطعيم
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض في المناعة لا يمكنهم أخذ التطعيم بدون استشارة الطبيب
- المشاكل الصحية مثل التشنجات والصرع.

### أثناء تطعيم الطفل:

- قم بالاسترخاء: الطفل يتفاعل مع ردة فعل الوالدين ومشاعرهم فيصبح أسعد وأكثر إيجابية إذا كانوا مسترخين.
- العاطفة: ينصح بحضن الطفل والتحدث إليه أثناء التطعيم. أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتم حضنهم يصرخون بشكل أقل أثناء التطعيم.
- الرضاعة الطبيعية: ارضاع الطفل قبل، أثناء أو بعد التطعيم يساعد على الاسترخاء.
- التشيت: الصوت اللطيف أو لمس الطفل تساعد على تهدئته. تستطيع أيضاً إعطائه لعبته المفضلة أو تقرأ له قصة.

### بعد التطعيم:

#### الأعراض الجانبية:

أغلب الأطفال/الكبار يشعرون بخير بعد التطعيم ويمكن أن لا تحدث أي ردة فعل على الإطلاق. البعض قد تحدث لديه بعض الأعراض الجانبية حسب نوع التطعيم. ولكن فائدة التطعيم



Most children/adults feel fine after vaccination and may not demonstrate any reaction at all. Some may exhibit some side effects based on the type of vaccine. However, the benefits of vaccines far outweigh these mild and temporary side effects that often don't require treatment.

Side effects may include:

- High temperature
- Pain, redness or swelling around the injection area
- Sleeping more than usual
- Itchiness around the injection area
- Mild rash
- Headache
- Nausea
- All of these reactions are considered normal and usually diminish after 12 to 24 hours
- In rare cases, a **severe allergic reaction** may occur within a few minutes after vaccination.

#### MANAGEMENT OF SIDE EFFECTS

- Use a cool, damp cloth to help reduce redness, soreness and/or swelling at in the place where the shot was given.
- Reduce fever with a cool bath.
- Hydrate
- Seek physician recommendation for pain relieving medication post immunization
- \*It is normal for some children to eat less during the 24 hours after getting vaccines.
- Pay extra attention to your child for a few days. If you see something that concerns you, call your physician.

• **Seek immediate Medical Care for severe Allergic reaction:**

Emergency Medical Service- 997

Ministry of Health- 937

Kingdom Emergency (without the SIM card)- 112

The Ministry of Health presents the approved version of National Immunization Schedule which is shown in <https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/EducationalContent/HealthTips/Documents/Immunization-Schedule.pdf>

تفوق هذه الأعراض الخفيفة المؤقتة التي قد لا تحتاج الى دواء على الأغلب.

هذه الأعراض تتضمن:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- ألم، احمرار، انتفاخ في مكان الابر.
- النوم أكثر من المعتاد
- حكة حول مكان الابر.
- حساسية خفيفة
- صداع
- غثيان
- كل هذه الاعراض تعتبر طبيعية وتختفي بالعادة خلال 12 الى 24 ساعة.
- في الحالات النادرة، قد تحدث حساسية شديدة بعد اخذ التطعيم بدقائق.

#### التحكم في الأعراض الجانبية:

- استخدم منشفة باردة ومبللة لتقليل الاحمرار والالام والتورم في موضع الابر.
- الاستحمام بالماء البارد لخفض حرارة الجسم.
- الاكثار من السوائل
- اسأل طبيبك عن الأدوية التي ينصح بأخذها بعد التطعيم
- من الطبيعي أن تقل شهية الطفل لمدة 24 ساعة بعد التطعيم
- متابعة الطفل جيداً بعد أخذ التطعيم لأيام معدودة. في حال حدوث مشكلة يرجى التواصل مع الطبيب.
- **أحصل على الرعاية الطبية فوراً في حال حدوث حساسية شديدة**

الخدمات الطبية الطارئة 997

وزارة الصحة 937

الطوارئ (بدون شريحة اتصال) 112

جدول التطعيمات الذي ينصح به من وزارة الصحة:

<https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/EducationalContent/HealthTips/Documents/Immunization-Schedule.pdf>

الزيارة Visit	التطعيم	Vaccine
عند الولادة At Birth	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DPT</li> <li>• التهاب كبدى (ب)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BCG</li> <li>• Hepatitis B</li> </ul>
عمر شهرين 2 Months	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال معطل</li> <li>• الثلاثى البكتيري</li> <li>• التهاب الكبدى (ب)</li> <li>• المستدمية النزلية</li> <li>• البكتيريا العقدية الرئوية*</li> <li>• فيروس الروتا**</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IPV</li> <li>• DTaP</li> <li>• Hepatitis B</li> <li>• Hib</li> <li>• Pneumococcal Conjugate (PCV)*</li> <li>• Rota**</li> </ul>
عمر ٤ شهور 4 Months	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال معطل</li> <li>• الثلاثى البكتيري</li> <li>• التهاب الكبدى (ب)</li> <li>• المستدمية النزلية</li> <li>• البكتيريا العقدية الرئوية*</li> <li>• فيروس الروتا**</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IPV</li> <li>• DTaP</li> <li>• Hepatitis B</li> <li>• Hib</li> <li>• Pneumococcal Conjugate (PCV)*</li> <li>• Rota**</li> </ul>
عمر ٦ اشهر 6 Months	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال الفموي</li> <li>• شلل الأطفال معطل</li> <li>• الثلاثى البكتيري</li> <li>• التهاب الكبدى (ب)</li> <li>• المستدمية النزلية</li> <li>• البكتيريا العقدية الرئوية*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OPV</li> <li>• IPV</li> <li>• DTaP</li> <li>• Hepatitis B</li> <li>• Hib</li> <li>• Pneumococcal Conjugate (PCV)*</li> </ul>
عمر ٩ اشهر 9 Months	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحصبة المفرد</li> <li>• الحمى الشوكية الرباعي المقترن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Measles</li> <li>• Meningococcal Conjugate quadrivalent (MCV4)</li> </ul>
عمر ١٢ شهر 12 Months	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال الفموي</li> <li>• الثلاثى الفيروسي</li> <li>• البكتيريا العقدية الرئوية*</li> <li>• الحمى الشوكية الرباعي المقترن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OPV</li> <li>• MMR</li> <li>• Pneumococcal Conjugate (PCV)*</li> <li>• Meningococcal Conjugate quadrivalent (MCV4)</li> </ul>
عمر ١٨ شهر 18 Months	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال الفموي</li> <li>• الثلاثى البكتيري</li> <li>• المستدمية النزلية</li> <li>• الثلاثى الفيروسي</li> <li>• الحصبة المائي</li> <li>• التهاب الكبدى (أ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OPV</li> <li>• DTaP</li> <li>• Hib</li> <li>• MMR</li> <li>• Varicella</li> <li>• Hepatitis A</li> </ul>
عمر ٢٤ شهر 24 Months	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التهاب الكبدى (أ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hepatitis A</li> </ul>
عند دخول الصف الأول الابتدائي School Entry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال الفموي</li> <li>• الثلاثى البكتيري (الثلاثى البكتيري)***</li> <li>• الثلاثى الفيروسي</li> <li>• الحصبة المائي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OPV</li> <li>• DTaP(Td)***</li> <li>• MMR</li> <li>• Varicella</li> </ul>

vaccine* التطعيم	Influenza <sup>1</sup> الإنفلونزا	Tdap or Td <sup>2</sup> التثاقلي البكتيري		MMR <sup>4</sup> التثاقلي الفيروسسي	Varicella <sup>5</sup> الحديري المائي	Herpes Zoster <sup>6</sup> الحصا اللطافي	HPV <sup>7</sup> فيروس الورم الحليمي	Pneumococcal المكورات العنقودية الرئوية		Hep B <sup>10</sup> الكبد ب	MCV4 <sup>11</sup> الحمي الشوكية الزباعي المدمج	Other Vaccinations اخرى
		Adults <sup>2</sup> للخبار	Pregnants <sup>3</sup> للحوامل					PPSV23 <sup>8</sup> المكورة الرئوية الملتعددة	PCV <sup>9</sup> العنقودية الرئوية المدمج			
Date and Signature												
Date and Signature												
Date and Signature												
Date and Signature												
Date and Signature												

Timing/ Indication

- 1 dose annually
- 1 dose Tdap then Td booster every 10 years.
- Pregnant women (For each pregnancy between 27 & 36 Weeks).
- For unvaccinated individuals, premarital and post natal women if no evidence of immunity or prior disease (1 or 2 doses depend on indication).
- If no evidence of immunity or prior disease (2 doses 8 weeks apart)
- 2 doses 2-6 m apart for adult age 50 years or older
- 3 doses (0,1-2, and 6m) from the first dose catch up immunization for female age 15-26 years
- 1 dose adults aged 65 years or older (1 year after PCV 13 dose) from the first dose.
- 1 dose adults with comorbid/immunocompromised conditions and adults aged 65 years or older.
- 3 doses (0,1m and 6m) if no previous immunization or no evidence of immunity.
- 1 dose depending on indication, then booster every 5 years if risk remains.

الوقت / دواعي الاستعمال

1. جرعة واحدة سنوياً.
2. جرعة واحدة ثم جرعة تنشيطية كل 10 سنوات.
3. للحوامل جرعة مع كل حمل جديد (في الفترة ما بين الأسبوع 27 إلى 36).
4. إذا لم تكن هناك مناعة، أو مرض سابق جرعة واحدة أو اثنتان تبعاً للحالة تطعيم السيدات قبل الزواج وبعد الولادة.
5. إذا لم تكن هناك مناعة، أو مرض سابق جرعتان بينهما 8 أسابيع.
6. جرعتان بينهما 2-4 أشهر لعمر 50 سنة أو أكبر.
7. ثلاث جرعات للنساء عمر 15-26 سنة الجرعة الثانية بعد شهرين من أول جرعة والجرعة الثالثة بعد 1 أشهر من الجرعة الأولى.
8. جرعة واحدة للخبار من عمر 50 أو أكبر بعد جرعة البكتريا العنقودية الرئوية بعامة واحدة.
9. جرعة واحدة للونقوصي، أو مناعة أو أصحاب الأمراض المزمنة العصبية والعضلية، وأيضا لعمر 65 سنة أو أكبر.
10. ثلاث جرعات إذا لم يكن هناك مناعة، أو تطعيم سابق الجرعة الثانية بعد شهر من الجرعة الأولى والجرعة الثالثة بعد 1 أشهر.
11. جرعة واحدة حسب الحالة ثم جرعة تنشيطية كل 5 سنوات.

INFECTION CONTROL IN THE HOME	
<p><b>1. HAND WASHING GUIDELINES</b></p> <p>Germs such as bacteria, viruses, and parasites are found everywhere. They can be in the air and water, and they can be on surfaces like food, door handles, and your skin. Many of these germs can make you and your family sick. Washing your hands is one of the easiest and most effective ways to lower your risk of getting and sharing germs.</p> <p>You should wash your hands whenever you think they are dirty. You should also wash your hands:</p> <p><b>After:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Using the bathroom or helping someone else use the bathroom.</li> <li>Working or playing outside.</li> <li>Touching or taking out the garbage.</li> <li>Touching anything dirty around your home.</li> <li>Sneezing, coughing, or blowing your nose.</li> <li>Using a phone, including your mobile phone.</li> <li>Touching an animal, animal food, animal waste, or its toys or leash. Handling livestock.</li> <li>Touching money. Shaking hands.</li> <li>Using household cleaners or toxic chemicals.</li> <li>Handling soiled clothes, bedding, or rags.</li> <li>Using public transportation.</li> <li>Going shopping, especially if you use a shopping cart or basket.</li> </ul> <p><b>Before and after:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparing food. Eating. Giving or taking medicine.</li> <li>Visiting or taking care of someone who is sick. This includes touching used tissues, toys, and clothes.</li> <li>Changing a bandage (dressing) or taking care of an injury or wound.</li> <li>Preparing a bottle, feeding baby, Changing a diaper.</li> </ul> <p><b>Hand Hygiene Using Plain or Antimicrobial Soap, Water and Disposable Paper Towel (duration of entire process: 20-30 seconds).</b></p>	<p><b>1. ارشادات غسل اليدين:</b></p> <p>الجراثيم مثل البكتيريا، الفيروسات والطفيليات موجودة في كل مكان. يمكن أن تكون في الهواء و الماء أو يمكن أن تكون على الأسطح مثل الطعام، مقابض الأبواب وعلى بشرتك. كل يوم، يدك تتعامل مع الجراثيم، الكثير منها يمكن أن يسبب المرض لك ولعائلتك. غسل اليدين هي واحدة من أسهل الطرق وأكثرها فعالية لتقليل خطر لمس وانتشار الجراثيم .</p> <p>يجب عليك غسل يديك عندما تظن أنها متسخة. وفي الحالات التالية</p> <p><b>بعد :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>استخدام الحمام أو مساعدة شخص في استخدام الحمام</li> <li>العمل أو اللعب في الخارج .</li> <li>لمس أو اخراج النفايات .</li> <li>لمس أي شي متسخ حول المنزل .</li> <li>الكحة أو العطاس أو تنظيف الأنف .</li> <li>استخدام الهاتف النقال ويتضمن ذلك هاتفك النقال .</li> <li>لمس الحيوانات أو طعامها أو مخلفاتها أو ألعابها أو الرباط .</li> <li>لمس المال أو المصافحة.</li> <li>استخدام المنظفات أو المواد الكيميائية السامة .</li> <li>لمس الملابس المتسخة أو المفارش أو السجاد .</li> <li>استخدام المواصلات العامة .</li> <li>التسوق وبالأخص عند استخدام عربة أو سلة التسوق .</li> </ul> <p><b>قبل وبعد:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تحضير الأكل، الأكل، إعطاء أو تناول الأدوية.</li> <li>زيارة أو الاعتناء بشخص مريض. يتضمن ذلك لمس المناديل المتسخة، الألعاب أو الملابس .</li> <li>تغيير شاش الجروح أو الاعتناء بالجروح والاصابات .</li> <li>تحضير زجاجة الحليب للطفل، اطعام الأطفال، تغيير الحفاضات .</li> </ul> <p><b>غسيل اليدين باستخدام الصابون العادي أو الصابون المضاد للبكتيريا، الماء مناديل ورقية معدة للاستخدام مرة واحدة (مدة الغسيل تكون 20 - 3 ثانية)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. قم بفتح الصنبور وضع يديك تحت الماء الجاري.</li> <li>2. تجنب رش الماء على الملابس.</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turn on the faucets to begin the flow of water.</li> <li>2. Avoid splashing water on clothing.</li> <li>3. Regulate the flow of water so that the temperature was warm.</li> <li>4. Keep the hands and forearms lower than the elbows during washing.</li> <li>5. Apply necessary amount of soap to cover all surfaces.</li> <li>6. Rub hands palm to palm.</li> <li>7. Rub right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa.</li> <li>8. Rub palm to palm with fingers interlaced.</li> <li>9. Rub backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked.</li> <li>10. Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.</li> <li>11. Rinse hands with water.</li> <li>12. Dry hands thoroughly with a single use towel.</li> <li>13. Use towel to turn off faucet, once dry, hands are safe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. قم بتعديل قوة جريان المياه وتأكد من درجة حرارته أنه دافئ.</li> <li>4. حاول ابقاء اليدين والذراعين تحت مستوى المرفق أثناء غسيل اليدين.</li> <li>5. ضع كمية مناسبة من الصابون لتغطية جميع أسطح اليدين.</li> <li>6. فرك الكفين معاً.</li> <li>7. قم بفرك الكف الأيمن فوق الكف الأيسر وقم بتشبيك الأصابع والعكس.</li> <li>8. قم بفرك الكفين معاً مع تشبيك الأصابع.</li> <li>9. فرك الأصابع من الخلف مع اليد المعاكسة مع تشبيك الأصابع.</li> <li>10. فرك الإبهامين بالتناوب باقفال الكف الأيمن على الإبهام الأيسر والعكس.</li> <li>11. شطف اليدين بالماء.</li> <li>12. تجفيف اليدين بشكل كامل باستخدام مناديل معدة للاستخدام الواحد.</li> <li>13. قم باقفال صنوبر المياه عن طريق المناديل، عندما تكون جافة، اليدين سليمة.</li> </ol>
<p>If soap and clean water are not available, use an alcohol-based wipe, spray, or hand gel. Use a hand-sanitizing agent that contains at least 70% alcohol. If you are preparing food, hand sanitizers are not recommended as a replacement for hand washing with soap and water.</p>	<p>إذا لم يكن الماء والصابون متوفراً، استخدم منتجات كحولية مثل المناديل، البخاخ أو الجل. استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على 70% كحول على الأقل. إذا كنت تقوم بتحضير الطعام، لا ينصح باستخدام معقم اليدين كبديل للماء والصابون .</p>

## 2. Respiratory Hygiene

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze
- If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not into your hands
- Put tissue into trash
- Clean hands after coughing or sneezing

## 2. آداب العطاس

- تغطية الفم والأنف بالمناديل أثناء العطاس أو الكحة
- إذا كنت لا تملك مناديل، استخدم أعلى الكم للعطاس أو الكحة وليس اليدين.
- قم بوضع المناديل في سلة المهملات
- قم بتنظيف يديك بعد العطاس أو الكحة

### 3. COVID- 19

COVID-19 is a respiratory infection that is caused by a virus called severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). The disease is also known as coronavirus disease or novel coronavirus. The infection can get worse quickly and can lead to complications, such as:

- Pneumonia, or infection of the lungs.
- Acute respiratory distress syndrome or ARDS. This is fluid build-up in the lungs.
- Acute respiratory failure. This is a condition in which there is not enough oxygen passing from the lungs to the body.
- Sepsis or septic shock. This is a serious bodily reaction to an infection.
- Blood clotting problems.
- Secondary infections due to bacteria or fungus.

The virus that causes COVID-19 is contagious. This means that it can spread from person to person through droplets from coughs and sneezes (respiratory secretions).

**This illness is caused by a virus. You may catch the virus by:**

- Breathing in droplets from an infected person's cough or sneeze.
- Touching something, like a table or a doorknob, that was exposed to the virus (contaminated) and then touching your mouth, nose, or eyes.

**You are more likely to be infected with this virus if you:**

- Live in or travel to an area with a COVID-19 outbreak.
- Come in contact with a sick person who recently traveled to an area with a COVID-19 outbreak.
- Provide care for or live with a person who is infected with COVID-19.

**You are more likely to become seriously ill from the virus if you:**

1. Are 65 years of age or older.
2. Have a long-term disease that lowers your body's ability to fight infection (immunocompromised).

### كوفيد - 19

هو عدوى الجهاز التنفسي التي يسببها فيروس تاجي المُسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة و يسمى فيروس كورونا 2 (SARS-CoV-2)، كوفيد-19 يعرف بأسم فيروس كورونا أو فيروس كورونا الجديد. قد لا يسبب الفيروس أي أعراض لدى بعض الأشخاص و لكن قد يسبب عدوى لحالات أخرى، و يمكن أن تسوء العدوى بسرعة و يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات، مثل:

- الالتهاب الرئوي ، أو عدوى الرئتين.
- متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS) و هو تراكم السوائل في الرئتين.
- فشل الجهاز التنفسي الحاد، و هي الحالة التي لا يوجد أكسجين كافي يخرج من الرئتين للجسم ( أي نقص حاد في أكسجين الدم).
- الإنتان أو الصدمة الإنتانية، و هي ردة فعل من الجسم نتيجة للعدوى.
- مشاكل تخثر الدم .
- العدوى البكتيرية الثانوية، و هي تكون بسبب البكتريا أو الفطريات.

الفيروس الذي يسبب COVID-19 هو فيروس معدي. وهذا يعني أنه يمكن أن ينتشر من شخص لآخر من خلال قطرات السعال والعطس (إفرازات الجهاز التنفسي).

**هذا المرض سببه فيروس. و قد تصاب بالفيروس عن طريق :**

- عن طريق القطرات عند مخالطة شخص شخصاً آخر تظهر لديه أعراض تنفسية (مثل السعال أو العطس) .
- عن طريق لمس الأسطح أو الأشياء التي لمسها شخص مصاب مثل منضدة أو مقبض باب، ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم.

**تزداد احتمالية الإصابة بالفيروس إذا :**

- كنت تعيش في أو قمت بالسفر إلى منطقة يكثر فيها الإصابات بفيروس كورونا.
- قمت برعاية شخص مصاب أو كنت تعيش/ مخالط لشخص مصاب.

**تزداد احتمالية إصابتك بمرض خطير من فيروس كورونا إذا :**

- كنت تبلغ من العمر أكثر من 65 عاماً.
- لديك مرض طويل الأمد يقلل من قدرة الجسم على مكافحة العدوى (نقص المناعة).
- إذا كنت تعيش في دار رعاية أو دار مسنين .



<p>3. Live in a nursing home or long-term care facility.</p> <p>4. Have a long-term (chronic) disease such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chronic lung disease, including chronic obstructive pulmonary disease or asthma</li> <li>• Heart disease</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Chronic kidney disease</li> <li>• Liver disease</li> <li>• Obese</li> </ul> <p><b>What Are The Signs Or Symptoms?</b></p> <p>Symptoms of this condition can range from mild to severe. Symptoms may appear any time from 2 to 14 days after being exposed to the virus. They include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A fever.</li> <li>• A cough.</li> <li>• Difficulty breathing.</li> <li>• Chills.</li> <li>• Muscle pains.</li> <li>• A sore throat.</li> <li>• Loss of taste or smell.</li> </ul> <p><b>To protect yourself:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do not travel to areas where COVID-19 is a risk.</li> <li>• If you live in, or must travel to, an area where COVID-19 is a risk, take precautions to avoid infection.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stay away from people who are sick.</li> <li>2. Wash your hands often with soap and water for 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer.</li> <li>3. Avoid touching your mouth, face, eyes, or nose.</li> <li>4. Avoid going out in public, follow guidance from your state and local health authorities.</li> <li>5. If you must go out in public, wear a cloth face covering or face mask.</li> <li>6. Disinfect objects and surfaces that are frequently touched every day.</li> </ol> </li> <li>• COVID-19 Vaccine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لديك مرض مزمن مثل:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مرض الرئة المزمن ، بما في ذلك مرض الانسداد الرئوي المزمن أو الربو</li> <li>▪ أمراض القلب.</li> <li>▪ أمراض السكري.</li> <li>▪ أمراض الكلى المزمنة.</li> <li>▪ أمراض الكبد.</li> <li>▪ السمنة.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ماهي الأعراض والعلامات؟</b></p> <p>يمكن أن تتراوح أعراض هذه الحالة من خفيفة إلى شديدة. قد تظهر الأعراض في أي وقت من يومين إلى 14 يومًا بعد التعرض للفيروس. و تشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حمى.</li> <li>• سعال.</li> <li>• صعوبة التنفس.</li> <li>• قشعريرة.</li> <li>• آلام العضلات.</li> <li>• التهاب الحلق.</li> <li>• فقدان حاسة التذوق أو الشم.</li> </ul> <p><b>و لحماية نفسك:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تسافر إلى المناطق التي يمثل فيها كوفيد-19 خطرًا.</li> <li>• أتخذ الإحتياطات اللازمة لتجنب العدوى، في حال كنت تعيش أو يتوجب عليك السفر إلى منطقة يشكل فيها فيروس كورونا ( كوفيد-19 ) خطراً .             <ol style="list-style-type: none"> <li>1- تجنب مخالطة الأشخاص المرضى.</li> <li>2- غسل يديك بالماء و الصابون لمدة 20 ثانية. وفي حالة عدم توفر الماء و الصابون، يتم استخدام معقمات اليد الكحولية.</li> <li>3- تجنب لمس الفم أو الوجه أو العينين أو الأنف.</li> <li>4- تجنب الخروج للأماكن العامة، و إتباع الإرشادات الصادرة من الولايات و السلطات الصحية المحلية.</li> <li>5- إذا اضطررت للخروج للأماكن العامة، قم بإرتداء كمامة قماشية للوجه أو كمامة للوجه.</li> <li>6- قم بتعقيم الأشياء و الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كل يوم.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>لقاح كوفيد-19</b></p>
---	--

<p><b>How do vaccines work?</b> Vaccines reduce the risk of diseases by working with the body's natural defense for protection. When a vaccine is given, the immune system responds by:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recognizing the virus as soon as it enters the body.</li> <li>2. Produces antibodies (proteins that the immune system naturally produces to fight disease).</li> <li>3. Remembers disease and how to fight it.</li> </ol> <p><b>Common side effects:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fatigue and headache</li> <li>2. Pain at injection site</li> <li>3. Muscle pain and feeling sick</li> <li>4. Fever and shivers</li> </ol> <p><b>How to alleviate symptoms?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Take paracetamol to relieve headache, muscle pain, fever, and fatigue.</li> <li>2. Apply a cold compress on the injection site to reduce pain, redness, and swelling.</li> <li>3. Watch for side effects. If you notice a cause of concern, contact your health care provider.</li> </ol> <p>The vaccine is given by injection into a muscle (intramuscular injection). Two doses of the vaccine are given, three weeks apart.</p>	<p><b>آلية عمل اللقاحات؟</b></p> <p>تقلل اللقاحات من خطر الإصابة بالأمراض من خلال العمل مع دفاع الجسم الطبيعي للحماية. عند إعطاء لقاح ، يستجيب الجهاز المناعي من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرف على الفيروس بمجرد دخوله الجسم.</li> <li>• إنتاج الأجسام المضادة (البروتينات التي ينتجها الجهاز المناعي بشكل طبيعي لمحاربة المرض).</li> <li>• معرفة مقاومة المرض وكيفية مكافحته في حال إصابته مستقبلاً.</li> </ul> <p><b>الأعراض الجانبية الشائعة للقاح:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعب والصداع</li> <li>• ألم في موقع الحقن</li> <li>• آلام العضلات والشعور بالمرض</li> <li>• الحمى والقشعريرة.</li> </ul> <p><b>كيف تخفف الأعراض؟</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناول الباراسيتامول لتسكين الصداع وآلام العضلات والحمى والتعب.</li> <li>• ضع كمادة باردة على مكان الحقن لتقليل الألم والاحمرار والتورم.</li> <li>• انتبه للآثار الجانبية. إذا لاحظت سبباً للقلق ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.</li> <li>•</li> </ul> <p>و يتم إعطاء اللقاح عن طريق الحقن في العضل (الحقن العضلي). ويتم إعطاء جرعتين من اللقاح ، بفاصل ثلاثة أسابيع.</p>
--	--

#### 4. Standard Precautions: Needles and Other Sharps.

Used needles, lancets, blades, razors, and other sharp devices (known as sharps) can cut or prick you. This can expose you to blood borne germs. Take time to handle sharps safely.

##### Kinds of Home Sharps Containers:

1. Medical-issue sharps container
2. Heavy-duty plastic laundry detergent bottle

##### How to Get Rid of Sharps at Home

1. If you do not have a hospital-issued sharps container, use a container made of heavy-duty plastic. This can be a laundry detergent bottle or liquid laundry softener bottle. It must close with a tight lid that screws on. Needles should not be able to poke through the lid. The container must be leak-proof, and able to sit up and not fall over.
2. DO NOT use milk containers, water bottles, clear plastic containers, glass containers or soda cans.
3. Put the used syringe with the needle into the "sharps" container or a hard heavy-duty household plastic container. Make sure the sharp end, or the pointed end, goes into the container first and is not sticking out of the top of the container.
4. If you are using a household container, close the lid and duct tape it shut when the container gets no more than  $\frac{3}{4}$  full. Label the container "SHARPS."

##### Important to Know

1. Do not let your container get too full.
2. Do not re-use needles, syringes or lancets.
3. Do not recap the needle.
4. Do not touch the needle.
5. Do not bend or break off the needle.
6. Do not take the needle off of the syringe.
7. Do not put your hand in the sharps container EVER.

#### 4. الاحتياطات العامة: الأبر والأشياء الحادة.

يمكن أن تجرحك الإبر والمشارط والشفرات وشفرات الحلاقة وغيرها من الأجهزة الحادة (المعروفة باسم الأدوات الحادة). هذا يمكن أن يعرضك للجراثيم المنقولة بالدم. خذ وقتك في التعامل مع الأدوات الحادة بأمان.

##### أنواع حاويات الأدوات الحادة في المنزل:

1. حاوية الأدوات الحادة الطبية.
2. علبة صابون غسيل الملابس البلاستيكية المتينة.

##### كيف تتخلص من الأدوات الحادة في المنزل:

1. في حال عدم توفر حاوية الأدوات الحادة الطبية، استخدم علبة بلاستيكية متينة. يمكن أن تكون علبة صابون غسيل الملابس أو علبة ملطف الملابس يجب إغلاق الغطاء بإحكام. يجب أن لا تخرج الابرة منه. يجب أن تكون العلبة مانعة للتسرب. ويمكنها الوقوف.
2. لا تستخدم علبة الحليب، الماء أو أي علبة بلاستيكية شفافة أو علب المشروبات الغازية.
3. ضع الابرة المستخدمة في حاوية الأدوات الحادة أو أي علبة بلاستيكية متينة. تأكد من الجهة الحادة متجهة للأسفل ولا تظهر في الجهة العلوية للعلبة.
4. إذا كنت تستخدم علبة بلاستيكية قم بإغلاقها بإحكام بشريط لاصق وتأكد من عدم امتلاء العلبة لأكثر من  $\frac{4}{3}$ . ضع على العلبة ملصق \*أدوات حادة\*.

##### معلومات مهمة:

1. لا تقم بتعبئة العلبة تماماً.
2. لا تعيد استخدام الابرة الحقن أو .
3. لا تقم بإغلاق الابرة بعز فتحتها.
4. لا تقم بلمس الابرة.
5. لا تقم بثني أو كسر الابرة.
6. لا تقم بإخراج الابرة من الحقنة.
7. لا تقم بإدخال يدك داخل العلبة نهائياً.

#### 5. HANDLING AND DISPOSAL OF SOILED DRESSINGS, CONTAINERS, HAZARDOUS AGENTS

##### How do I dispose of soiled dressing?

#### 5. التعامل مع الضمادات المتسخة والحاويات والعوامل الخطرة والتخلص منها

##### كيف أتخلص من الضمادة المتسخة؟

Any products **soiled** with blood or bodily fluids such as **dressings**, gauze, bandages, swabs, catheter tubing, intravenous bags and tubing (Needles removed) must be disposed appropriately. **Dispose** of these products in a plastic bag and tie bag at the top.

#### Contaminated Solid Waste:

Any products soiled with blood or bodily fluids such as dressings, gauze, bandages, swabs, catheter tubing, intravenous bags and tubing (Needles removed) must be disposed appropriately.

- Dispose of these products in a plastic bag and tie bag at the top. If the first bag is visibly soiled, double bag the items and place them with your regular household garbage.

#### Dispose of soiled or bloody items; gauze, gloves, and bandages safely

1. Put items in a sealed, leak-proof plastic bag.
2. Put bags in the regular trash.
3. Use trash barrels with tight lids to avoid attracting animals.

**Disposing & Removing PPE** Remove **gloves** by grasping near the wrist and pulling the **glove** off inside out. Next use the inside out **glove** to peel off the other **glove**. Once both **gloves are** off, place them with your regular household garbage.

#### Disposing of chemicals and containers

- check the label for advice on disposal of chemicals or containers
- triple rinse empty containers to remove all traces of the chemical
- uncap, puncture and crush all rinsed containers—do not burn them

يجب التخلص من أي منتجات ملوثة بالدم أو سوائل الجسم مثل الضمادات والشاش والضمادات والمسحات وأنباب القسطرة والأوكياس والأنابيب الوريدية (إزالة الإبر) بشكل مناسب. تخلص من هذه المنتجات في كيس بلاستيكي وحقيبة ربطة عنق من الأعلى.

#### النفايات الصلبة الملوثة:

يجب التخلص من أي منتجات ملوثة بالدم أو سوائل الجسم مثل الضمادات والشاش والضمادات والمسحات وأنباب القسطرة والأوكياس والأنابيب الوريدية (إزالة الإبر) بشكل مناسب.

- تخلص من هذه المنتجات في كيس بلاستيكي وحقيبة ربطة عنق من الأعلى. إذا كانت الكيس الأول متسخًا بشكل واضح ، فضع العناصر في كيس مزدوج وضعها مع القمامة المنزلية العادية.

#### التخلص من العناصر المتسخة أو الملوثة بالدماء ؛ الشاش والقفازات والضمادات بأمان

1. ضع الأشياء في كيس بلاستيكي مغلق ومانع للتسرب.
2. ضع الأكياس في سلة المهملات العادية.
3. استخدم براميل القمامة ذات الأغشية الضيقة لتجنب جذب الحيوانات.

التخلص من معدات الوقاية الشخصية وإزالتها قم بإزالة القفازات عن طريق الإمساك بها بالقرب من المعصم وسحب القفاز من الداخل للخارج. استخدم بعد ذلك القفاز المقلوب للخارج لتقشر القفاز الآخر. بمجرد خلص القفازات ، ضعها في كيس من المواد الخطرة محدد ومختوم.

#### التخلص من الكيماويات والأوعية

- تحقق من الملصق للحصول على الطريقة الصحيحة للتخلص من المواد الكيميائية أو الحاويات
- شطف العبوات الفارغة ثلاث مرات لإزالة جميع آثار المادة الكيميائية
- قم بفك كل الحاويات المغسولة وثقبها وسحقها - لا تحرقها

SAFETY MEASURES PFE 4.1	
<p><b>1. FIRE SAFETY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>All Family members and caregivers are familiar with emergency 998 procedures.</li> <li>Do not smoke in bed or where oxygen is being used. Never leave burning cigarettes unattended. Do not empty smoldering ashes in trash can. Keep ashtrays away from upholstered furniture and curtains.</li> <li>Install smoke alarms in every floor of your home. Place smoke alarms near rooms where people sleep.</li> <li>Install new smoke alarm batteries twice a year.</li> <li>If fire extinguisher is available, ensure they are check frequently for stability.</li> <li>Make a family fire escape plan. At least two different escape routes are planned from each room for each family member. If your exit is through a ground floor window, make sure it opens easily.</li> <li>If you live in an apartment building, know where the exit stairs are located. Do not use an elevator during a fire emergency.</li> <li>Designate a safe place in front of the house or apartment building for family members to meet after escaping a fire.</li> <li>If your fire exit is cut off, remain calm, close the door and seal cracks to hold back smoke. Signal help at the window.</li> <li>A bed bound patient can be evacuated to a safe area by placing him/her on a sturdy blanket and pulling/dragging them out of the house.</li> <li>Make sure electrical appliances and cords are clean, In good condition and not expose to liquids.</li> <li>Ensure electrical outlets are grounded. Octopus outlets with several plugs are not exposed.</li> <li>Keep cooking areas free of flammable objects (potholder, towels, etc)</li> <li>Keep storage area above the stove free of flammable/combustible items.</li> <li>Do not leave the stove unattended when cooking, especially when the burner is turned to a high setting.</li> <li>Turn pan handles away from burners and the edge of the stove.</li> <li>Store flammable liquids in properly labeled, tightly closed, non-glass containers. Store away from heaters, furnaces, water heaters, ranges, and other gas appliances.</li> </ul>	<p><b>الحماية من الحريق:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>جميع أفراد العائلة والعاملين بالمنزل يجب أن يكونوا على معرفة بإجراءات الطوارئ الخاصة بالحريق 998</li> <li>لا تدخن في السرير أو في أي مكان يتم استخدام اعبوة الاكسجين فيه</li> <li>لا تترك السجائر مشتعلة. لا تقم بإفراغ الرماد في سلة المهملات. لا تقم بوضع حاويات الرماد بجانب الأثاث أو الستائر.</li> <li>قم بوضع انذارات للحريق في جميع أركان المنزل بالقرب من أماكن النوم.</li> <li>قم بتغيير بطارية انذار الحريق مرتين في السنة.</li> <li>في حال وجود طفاية حريق تأكد من أنها تعمل بشكل دوري.</li> <li>قم بوضع خطة هروب في حال حدوث حريق مع وجود مخرجين على الأقل. يجب أن يكون طريق الهروب موضح من جميع الغرف ولجميع أفراد المنزل. اذا كان الخروج عن طريق النافذة في الدور الأرضي تأكد من أنها تفتح بشكل سهل.</li> <li>اذا كنت تسكن في شقة، قم بالتأكد من مكان سلالم الطوارئ. لا تستخدم المصعد أثناء الحريق.</li> <li>قم بتحديد مكان للالتقاء أمام المنزل أو المبنى بعد الهروب.</li> <li>إذا تم قطع مخرج الطوارئ الخاص بك ، ابقى هادئاً ، قم بإغلاق الباب وتغطية الفتحات لوقف الدخان.</li> <li>يمكن اخراج طريق الفراش عن طريق لفه في بطانية وسحبه خارج المنزل.</li> <li>تأكد من أن الأجهزة الكهربائية والأسلاك نظيفة وبحالة جيدة وغير معرضة للسوائل.</li> <li>تأكد من أن الألياف الكهربائية مغلقة.</li> <li>والتوصيلات الكهربائية غير مكشوفة.</li> <li>تأكد من عدم وجود مواد قابلة للاشتعال قرب أماكن الطبخ مثل (المناشف وغيرها).</li> <li>تأكد من أن مكان التخزين أعلى الفرن لا يحتوي على مواد قابلة للاشتعال.</li> <li>كن قريباً من الفرن أثناء الطبخ بالأخص عند استخدام الحرارة العالية.</li> <li>تأكد من أن مقابض المقلاة بعيدة عن النار أو طرف الفرن.</li> </ul>

- قم بوضع علامة على السوائل القابلة للاشتعال، مغلفة بإحكام، وتكون في علب غير زجاجية. قم بإبقائها بعيداً عن السخانات، الأفران، سخانات المياه، وأجهزة الغاز.

## 2. السلامة الكهربائية والبيئية في المنزل

### 2. ELECTRICAL SAFETY AND ENVIRONMENTAL SAFETY TIPS AT HOME

#### OUTLETS

- Turn off unused power socket.
- Do not overload outlets with multiple adaptors or power strips; relocate cords instead
- Install ground fault circuit interrupter (GFI) outlets in potentially hazardous areas such as kitchens, bathrooms, unfinished basements, crawlspaces, garages, and all outdoor outlets

#### CORDS

- Check cords regularly for frays, cracks or kinks, including power tool cords, holiday lights and extension cords
- Cords should be firmly plugged into outlets, If the cord is loose and can pull out easily, choose a different, snugger outlet
- Cords should not be placed under rugs
- Do not make modifications to cords at any time - do not clip off the third prong or attempt to file down a wider prong to fit in a different outlet
- When unplugging a cord, pull on the cord at the outlet rather than tug on the cord itself

#### APPLIANCES

- Unplug unused appliances and stow cords safely out of reach of young children, pets or hazardous situations
- Appliances that generate heat, such as clocks, TV's and computer monitors should be given several inches of clearance all around for good air circulation and cooling. Do not drape clothes, toys or other items over warm appliances
- Keep all electrical appliances away from water such as sinks, bathtubs, pools or overhead vents that may drip

#### OUTDOORS

- Keep trees pruned and away from overhead power lines as well as where the power lines approach the house.
- When using a ladder, carefully inspect the surrounding

#### المخارج الكهربائية:

- قم بإطفاء مخارج الطاقة غير المستخدمة.
- لا تضع حمل زائد على نفس المخرج الكهربائي.
- قم باستخدام مخرج (GFI) في أماكن الخطر مثل المطابخ، الحمامات، الأماكن الخارجية.

#### الأسلاك:

- تأكد من الأسلاك بشكل دوري في حال وجود أو مشاكل أو قطع. ويتضمن ذلك الأضواء.
- يجب شبك الأسلاك بإحكام في المقابض لتجنب سحبه.
- يجب عدم وضع الأسلاك تحت السجاد.
- لا تقم بإجراء تعديلات على الأسلاك - لا تقطع الشق أو تحاول تقديم شق أوسع لتلائم شق مختلف
- عند فصل السلك، قم بسحبه من الجهة العلوية وليس من السلك.

#### الأجهزة:

- قم بفصل الأجهزة غير المستخدمة وقم بإبعاده عن الأطفال والحيوانات الأليفة والأماكن الخطرة.
- الأجهزة التي تنتج حرارة مثل شاشة التلفاز، الساعات، الكمبيوتر يجب ان تكون بعيدة عدة سنتيمترات من الأشياء الأخرى ليحيط بها الهواء من جميع الجهات. لا تقم بوضع الملابس، الألعاب أو غيرها على الأجهزة الساخنة.
- قم بوضع الأجهزة بعيداً عن الماء مثل المغاسل، الحمامات، وغيرها.

#### الخارج:

- تأكد أن الاشجار بعيدة عن مخارج الطاقة الساخنة والأسلاك بعيدة عن المنزل.



<p>area to be sure it is free from power lines</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Do not swim or play in water during an electrical storm, even if it is not raining</li> <li>Do not approach a downed power line to see if it is live - it may give no signs that can be easily observed, but it is just as deadly. Contact the authorities immediately about downed lines.</li> </ul> <p><b>In the Kitchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plug appliances directly into sockets, without any extensions</li> <li>Remove all burnt food or oil residuals inside ovens to keep them clean</li> <li>Ensure the exhaust fans are always clean for adequate ventilation and air circulation</li> <li>Install a smoke detector in the kitchen</li> </ul> <p><b>In the Bathrooms</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The bathroom is usually a humid area and has a lot of water, so be careful with sockets and plugs.</li> <li>It's preferable to have the heater installed outside the bathroom.</li> <li>Never use exposed electrical cords.</li> <li>Do not use electrical appliances if they are wet. Never touch an electrical device if you're barefoot or if your hands are damp.</li> <li>Unplug devices that are not in use, such as hairdryers, shavers, water heater</li> </ul> <p><b>In the Living Room</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>It's the place where we spend most of our time interacting or watching, and this is why we have to be even more careful with electricity.</li> <li>Do not extend cords or cables under carpets</li> <li>Do not overload electrical outlets or adapters</li> <li>Inspect plugs and cables from time to time to ensure they're still safe to use</li> <li>Unplug appliances before changing their location</li> <li>Spraying detergents or insect sprays directly on electrical appliances may cause fire</li> </ul> <p><b>Dealing with Electrical Injuries</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>عند استخدام السلم، تأكد من الأشياء المحيطة به ومن عدم وجود اسلاك كهربائية.</li> <li>لا تقم بالسباحة أو اللعب بالماء أثناء العواصف أو الأمطار.</li> <li>لا تقرب من مخارج الطاقة التي لا تعمل للتأكد من عملها - قد لا تظهر أي علامات تدل على وجود الكهرباء ولكنها خطيرة جداً. تواصل مع الجهات المعنية بخصوصها.</li> </ul> <p><b>في المطبخ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>قم بوصل الأجهزة لمخرج الطاقة مباشرة ولا تقم باستخدام التوصيلات.</li> <li>قم بإزالة بقايا الطعام المحترقة والزيوت من داخل الفرن لإبقائه نظيفاً.</li> <li>تأكد من أن مراوح الهواء نظيفة لتحريك الهواء بشكل جيد.</li> <li>قم بوضع إنذار حريق في المطبخ.</li> </ul> <p><b>في الحمامات:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الحمامات مناطق رطبة وتحتوي على الكثير من الماء لذا يجب الحذر من مخارج الطاقة.</li> <li>يفضل وضع سخان المياه خارج الحمام.</li> <li>لا تستخدم اسلاك مكشوفة في الحمام.</li> <li>لا تستخدم الأجهزة الكهربائية إذا كانت مبللة. لا تلمس الأجهزة الكهربائية حافي القدمين إذا كانت يديك مبللة.</li> <li>قم بفضل الأجهزة الغير مستخدمة مثل مجفف الشعر وسخان المياه.</li> </ul> <p><b>في غرفة الجلوس:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>المكان الذي يتم فيه قضاء أغلب الوقت، لذا يجب أن نكون حذرين أكثر في التعامل مع الكهرباء.</li> <li>لا تقم بوضع الأسلاك أسفل السجاد.</li> <li>لا تقم بشبك أجهزة كثيرة في نفس المخرج.</li> </ul>
--	--

<p>If a family member gets an electric shock, perform the following procedure very carefully:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Do not touch a person experiencing an electric shock without being insulated</li> <li>• The person experiencing an electric shock should not touch wood without insulation</li> <li>• Monitor the patient's condition, since effects of electric shocks may take time to appear</li> <li>• Call for an ambulance immediately</li> <li>• Perform a first-aid procedure if you know how</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بفحص الأفياش بشكل دوري للتأكد من أمانه.</li> <li>• قم بفصل الأجهزة قبل تغيير أماكنها.</li> <li>• بخ المنظفات أو بخاخ الحشرات مباشرةً تجاه الأجهزة قد يسبب حريقاً.</li> </ul> <p><b>التعامل مع إصابات الكهرباء:</b></p> <p>في حال الإصابة بصدمة كهربائية، قم بعمل التالي بحذر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تقم بلمس المصاب قبل عزله عن الكهرباء.</li> <li>• الشخص المصاب يجب أن لا يلمس الشجر بدون عازل.</li> <li>• تابع حالة المصاب الصحية حيث أن أعراض الإصابة بالصدمة الكهربائية قد تأخذ وقت لتظهر.</li> <li>• اتصل بالاسعاف فوراً.</li> <li>• قم بعمل الاسعافات الأولية اذا كنت تعرفها.</li> </ul>
---	---

### 3. Bathroom Safety

- The risk of slipping in the bathroom is important in every home and taking precautions to prevent slipping in the bathroom is a requirement for every home.
- The development and addition of touches to the decorations of your home bathrooms is a beautiful and desired thing, but besides the appearance, the safety and functionality element comes first. And because the bathroom is a place that is used daily, it is necessary to focus on the safety aspect to prevent any accidents or damage due to slipping, tripping, or falling.

#### Using anti-slip rugs in the bathroom:

- Slips in the bathroom and falls are the main accidents that often occur in bathrooms, distribute anti-slip carpets with rubber that fix them on the floor, there are many types of these carpets for bathrooms and showers, and choosing carpets with suction will be better and protect against the risk of slipping in the bathroom.

#### Avoid pooling of water on the bathroom floor:

- A safe, clean bathroom has a dry floor, dry it periodically after each use, and you must ensure the correct inclinations and drainage during the design, implementation and installation process of the ceramic floor, this step is the root solution to this problem, and then it will be easier to maintain the cleanliness and safety of the bathroom than the occurrence of slipping in the bathroom.

#### Keep electrical appliances away from water:

- Use insulating and waterproof materials, and place electrical appliances such as a dryer and hair straightener away from water reaching them. As you know water is conductive, a shelf or cupboard is designated for it separated by a dry place.

#### Install handles for fastening and sticking:

- These items are usually installed around the shower area or the bathtub and at the toilet, and they are one of the most secure parts inside the bathroom, when slipping or falling they are used to hold on and prevent disasters.

#### Keep the medicines and first aid box away from children:

- خطر الانزلاق في الحمام أمر مهم في كل منزل وأخذ الاحتياطات لمنع حدوث الانزلاق في الحمام هو متطلب وأمر ضروري لكل بيت
- تطوير وإضافة لمسات على ديكورات حمامات منزلك شي جميل ومطلوب، ولكن إلى جانب الناحية المظهرية فإن عنصر الأمان والوظيفية يأتي في المرتبة الأولى. ولكون الحمام مكان يستخدم يوميا فمن الضرورة التركيز على جانب الأمان للحماية من حدوث أي حوادث أو أضرار بسبب الانزلاق أو التعثر أو السقوط.

#### استخدام سجاد مقاوم الانزلاق في الحمام:

- الانزلاق في الحمام والسقوط هي الحوادث الأساسية التي تقع غالبا في الحمامات، قم بتوزيع قطع سجاد مقاوم للانزلاق بمطاط يثبتها على الأرضية، هنالك العديد من الأنواع من هذا السجاد للحمامات ولدش الاستحمام ، واختيار سجاد بخاصية الشفط سيكون افضل وتحمي من خطر الانزلاق في الحمام

#### تجنب تجمع الماء بأرضية الحمام

- الحمام النظيف الآمن تكون أرضيته جافة، قم بالتنشيف الدوري بعد كل استخدام، ويجب عليك التأكد من الميول الصحيحة والتصريف أثناء عملية التصميم والتنفيذ وتثبيت سيراميك الأرضية، فهذه الخطوة هي الحل الجذري لهذه المشكلة، وبعدها ستكون المحافظة أسهل على نظافة الحمام وأمانه من حدوث الانزلاق في الحمام

#### ضع الأجهزة الكهربائية بعيدة عن وصول المياه

- استخدم مواد عازلة ومقاومة للماء، وضع الأجهزة الكهربائية كالمجفف ومملس الشعر بعيدة عن وصول المياه إليها فكما تعرف الماء موصل، خصص لها رفا او خزانة مفصولة بمكان جاف

#### ثبت مقابض للثبث والتمسك

- هذه الأعمدة عادة تثبت حول منطقة الدش أو حوض الاستحمام وعند التواليت، وهي من أكثر القطع محافظة على الأمان داخل الحمام، عند الانزلاق أو السقوط تستخدم للتمسك والوقاية من الكوارث

- Most bathrooms have a first aid box and a container for medicines, so make sure the cupboard is installed out of the reach of curious children.

#### Store chemicals and cleaning products well:

- It is dangerous to put cleaning products and chemicals only in any place, make it a separate closet, and a special place also for cleaning tools, this not only will make the bathroom safe, but it will always make it clean and tidy.

#### The lighting should be good:

- Most accidents happen due to poor lighting or lack of visibility due to steam. Be sure to install enough lighting to make the entire bathroom more visible.
- Make sure that the water temperature is fixed at 60 degrees Celsius:
- Excessive water temperature may cause skin burns and no one wants to be surprised when using water with boiling water, so after use do not forget to set it to a lower temperature to protect your children with delicate skin.

#### Use safe electric presses:

- The use of protected electricity compressors prevents accidents from being touched or electrocuted, consult the electrician and do not make any attempt to install or install them, as this will cause more problems.

#### Make sure everything is securely fastened:

- Towels shelves, toilet paper holder, toiletry container, mirror, medicine cabinet, first aid box, locking handles, and all other bathroom utensils and facilities must be securely fastened, they should not vibrate even when used as this causes great danger when in use.
- It is always better to be safe and cautious rather than regretting and regretting later, so if you have not thought carefully about the safety elements of your bathroom, move now to develop a plan to develop, maintain and update your bathroom and achieve these elements, and make sure to protect your family members and your relatives from any troubles or accidents. In the future, make sure that all the points that we mentioned to you in this article are fulfilled and followed up, especially if you have children, and always remember that prevention is better than cure.

### أبعد الأدوية وصندوق الإسعافات الأولية عن الأطفال

- معظم الحمامات تحوي صندوق الإسعافات الأولية وحماية للأدوية، تأكد من تثبيت الخزانة بعيدا عن متناول يد الأطفال الفضوليين

### احفظ المواد الكيميائية ومستحضرات التنظيف جيدا

- من الخطورة وضع مستحضرات التنظيف والمواد الكيميائية فقط في أي مكان، اجعل لها خزانة منفصلة، ومكانا خاصا بأدوات التنظيف، ذلك ليس فقط سيجعل الحمام آمنا، إنما سيجعله دائما نظيفا ومرتباً

### يجب أن تكون الإضاءة جيدة

- معظم الحوادث تحدث بسبب ضعف الإضاءة أو قلة الرؤية بسبب البخار، تأكد من تثبيت إضاءة كافية لجعل الحمام كاملا أكثر وضوحا
- تأكد من تثبيت حرارة الماء على درجة 60 درجة مئوية
- قد تسبب حرارة الماء الزائدة حروقا بالجلد ولا أحد يريد ان يتفاجأ عند استخدامه المياه بمياه تغلي، ولذلك بعد الاستخدام لا تنس ضبطه على درجة حرارة أقل حماية لأطفالك ذوي البشرة الرقيقة

### استخدم مكابس الكهربائية آمنة

- استخدام مكابس للكهرباء المحمية يقي من حدوث حوادث مس أو صعق كهربائي، استشر الكهربائي ولا تقم بأي محاولة لتثبيتها أو تركيبها فهذا من شأنه التسبب بمشاكل أكبر

### تأكد من أن كل شيء مثبت بإحكام

- أرفف المناشف وحامل مناديل الحمام وحماية أدوات الزينة، والمرآة و خزانة الأدوية وصندوق الإسعافات الأولية، ومقابض التثبيت، وكل أدوات ومرافق الحمام الأخرى يجب أن تكون مثبتة بطريقة محكمة، يجب أن لا تهتز حتى عند استخدامها فذلك يسبب خطورة كبرى عند الاستخدام
- دائما يكون من الأفضل ان تكون آمنا ومحتاطا بدلا من التأسى والتأسف لاحقا، لذلك إن لم تكن قد فكرت مليا

في عناصر الأمان بحمامك، فتحرك الآن وضع خطة تطوير وصيانة وتحديث لحمامك وحقق تلك العناصر، وتأكد من حماية أفراد عائلتك وذويك من حدوث أي متاعب أو حوادث مستقبلا، تأكد من أن كل النقاط التي ذكرناها لك في هذا المقال محققة ومتابعة، وخصوصا إذا كان لديك أطفال، وتذكر دوما أن الوقاية خير من العلاج

#### 4. NATURAL DISASTER Emergency preparedness

If you are involved in a natural disaster follow these instructions:

##### DUST STORM:

- Always wear protective medical masks when going out during the sand storm. Dust particles irritate the respiratory system which causes allergic rhinitis.
- Secure doors and windows to prevent dust from entering buildings and houses, taking extra care of personal hygiene during that time of year when winds are more likely to hit, as well as thoroughly wiping dust in houses/buildings, particularly in bedrooms, bed sheets and blankets.
- As for asthmatic or respiratory patients, do not leave home unless it is necessary, precisely follow doctor's instructions and use medication in order to avoid asthma attacks.

##### GENERAL INSTRUCTION:

- If you must leave your home, call the home health agency. Be ready to give the new address and phone number where you can be reached.
- If you need emergency medical care or medical supplies, go to the nearest hospital outside the disaster area.
- Patients often use standard electric oxygen machines (concentrators). Many of these units do not have internal batteries. Make sure oxygen tanks are available to use in the event of a power outage.
- Always keep at least usually 1-2 days of tank oxygen on hand. If the power will be out for long periods, patient and their machine should go to a family member, neighbor or facility where power is available.
- If your water is contaminated, you and/or your caregiver should wash your hands with alcohol (rubbing alcohol or isopropyl alcohol) or hydrogen peroxide prior to doing any sterile procedures. DO NOT EXPOSE YOUR INFUSION CATHETER OR CATHETER SITE TO ANY DIRTY WATER.

##### Emergency checklist Medical Care:

#### التأهب للطوارئ

إذا كنت متورطاً في كارثة طبيعية ، مثل إعصار أو إعصار أو فيضان أو زلزال أو حريق ، فاتبع التعليمات التالية:

##### العاصفة الرملية:

- يجب ارتداء الكمامة عند الخروج أثناء العواصف الرملية. الغبار يهيج الجهاز التنفسي مما يسبب حساسية في الأنف.
- قم بإغلاق الأبواب والنوافذ بإحكام لتجنب دخول الغبار. والتأكد من النظافة الشخصية في ذلك الوقت. ومسح الغبار من المنزل بالأخص الحمامات والمفارش والبطانيات.
- لمرضى الربو والمشاكل التنفسية، لا تخرج من المنزل إلا للضرورة واتباع تعليمات الطبيب بدقة واستخدام الأدوية بانتظام لتجنب ازمات الربو.

##### ارشادات عامة:

- إذا كان يجب عليك مغادرة منزلك ، فاتصل بوكالة الصحة المنزلية. كن مستعداً لإعطاء العنوان الجديد ورقم الهاتف حيث يمكنك الوصول إليك.
- إذا قررت البقاء في المنزل ، أخبر ممرضتك إذا كان بإمكانها الوصول إلى منزلك بالسيارة. إذا لم يكن الأمر كذلك ، فستعمل وكالة الصحة المنزلية أو الصيدلية معك لترتيب توصيل الإمدادات الخاصة بك بوسائل أخرى أو إلى مكان آخر.
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية طارئة أو إمدادات طبية ، فانتقل إلى أقرب مستشفى خارج منطقة الكارثة.
- المرضى الذين يستخدمون أجهزة الأكسجين الكهربائية القياسية: هذه الوحدات لا تحتوي على بطاريات داخلية. استخدم خزانات الأكسجين في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- تلميح: احتفظ دائماً بما لا يقل عن 8 ساعات من أكسجين الحوض في متناول اليد. في حالة انقطاع التيار الكهربائي لفترات طويلة ، يجب على المريض وجهازه الانتقال إلى أحد أفراد الأسرة أو الجار أو المنشأة التي تتوفر فيها الطاقة. من فضلك أخبر مزود المعدات أين ستكون.
- إذا كانت مياهك ملوثة ، يجب عليك أنت و / أو مقدم الرعاية الخاص بك غسل يديك بالكحول (الكحول المحمر أو كحول الأيزوبروبيل) أو بيروكسيد الهيدروجين قبل القيام بأي إجراءات معقمة. لا تعرض موقع قسطرة التسريب أو القسطرة إلى أي مياه قذرة.

##### قائمة الطوارئ:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Call 997 if you need emergency care. Select an "emergency contact" to provide transportation if you need skilled medical care.</li> </ul> <p><b>Medications</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Be prepared in advance with at least 7 days' worth of medications on hand. If you use insulin, pre-fill enough syringes for 3 days. If you use oxygen, arrange for a back-up unit.</li> </ul> <p><b>Food and Water:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Store at least 3 days of food and water.</li> </ul> <p><b>Money:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Have cash on hand to help you make it through the emergency period.</li> </ul> <p><b>Flashlight and Radio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Store a flashlight, battery operated radio and extra batteries in case of power loss.</li> </ul> <p><b>Plan Ahead:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Don't be afraid to ask for help from neighbors, friends, or family.</li> </ul> <p><b>Shelters:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• If you are going to a shelter, take the above items with you along with clothing and bedding.</li> </ul> <p><b>Health Information:</b></p> <p>Take your home health agency folder and any health information along with you.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اتصل برقم 997 إذا كنت بحاجة إلى رعاية طارئة. حدد "جهة اتصال" في حالات الطوارئ لتوفير النقل إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية ماهرة.</li> </ul> <p><b>الأدوية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كن مستعدًا مسبقًا مع وجود ما لا يقل عن 7 أيام من الأدوية المتوفرة. إذا كنت تستخدم الأنسولين ، فقم بملء عدد كافٍ من المحاقن مسبقًا لمدة 3 أيام. إذا كنت تستخدم الأكسجين ، فقم بترتيب وحدة احتياطية.</li> </ul> <p><b>الغذاء والماء:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خزن ما لا يقل عن 3 أيام من الطعام والماء</li> </ul> <p><b>المال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لديك نقود في متناول اليد لمساعدتك على تجاوز فترة الطوارئ.</li> </ul> <p><b>مصباح يدوي وراديو:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتخزين مصباح يدوي وراديو يعمل بالبطاريات وبطاريات إضافية في حالة فقد الطاقة.</li> </ul> <p><b>خطط مسبقًا:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تخف من طلب المساعدة من الجيران أو الأصدقاء أو العائلة.</li> </ul> <p><b>الملاجئ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا كنت ذاهبًا إلى ملجأ ، خذ الأشياء المذكورة أعلاه معك مع الملابس والفرش.</li> </ul> <p><b>معلومات صحية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اصطحب معك ملف وكالة الصحة المنزلية وأي معلومات صحية معك.</li> </ul>
---	---



## 5. OXYGEN SAFETY

In the following lines, we review the correct steps and procedures that must be followed in order to use oxygen cylinders in your home, according to what was published by the "Food and Drug Authority" website.

### General and necessary advice:

- Keep all oxygen equipment away from open flames. This includes burning candles, gas space heaters and stoves, open fires, kerosene lamps, matches, lighters, fireplaces, or other sources of flame.
- Do not smoke around oxygen.
- Post a NO SMOKING sign visible to the outside. (On front door or window)
- Do not allow oxygen to freeze or overheat.
- Remove electrical equipment such as a hair dryer or electric razor from the room since these items may generate sparks which can lead to a fire hazard.
- Keep electrical equipment at least three meters from the oxygen source.
- Avoid the use of synthetic or wool blankets or clothing since they may cause static electricity and pose a fire hazard. Use cotton blankets and clothing.
- Never handle oxygen tubing or equipment with oily rags or hands.
- Avoid use of "petrolatum" and alcohol products on the skin near oxygen.
- Change oxygen cannulas every 2 weeks if using oxygen constantly to prevent infection. Notify your oxygen equipment provider if you run out.
- Have a plan for power outages. Keep oxygen tank back up supplies -usually 1-2 days' worth on hand.
- Oxygen tanks should be stored in a well-ventilated area, not in small closets or trunk of a car. The tank should be in an appropriate stand to prevent tipping or placed on their side on the floor. Tanks should be stored away from direct heat or sunlight.

### Steps to use an oxygen tube:

- In the beginning, you must make sure to set the pressure indicator, and follow the steps and instructions based on a medical institution or a specialized doctor.

## 5. الأكسجين

في السطور التالية، نستعرض لكم الخطوات والإجراءات الصحيحة التي يجب اتباعها من أجل استخدام أسطوانات الأكسجين في منزلك، وفق ما نشره موقع "هيئة الدواء والغذاء".

### نصائح عامة وضرورية:

- ابقِ جهاز الأكسجين بعيداً عن اللهب. يتضمن ذلك الشموع، المدفئة والأفران. أو النار مثل الحريق، أضواء الكيروسين، أعواد الثقاب، الولاعات، أو أي مصدر آخر للنار.
- لا تقم بالتدخين بجانب الأكسجين.
- قم بوضع علامة ممنوع التدخين في الخارج (في الباب أو النافذة).
- لا تقم بتليج أو تسخين الأكسجين.
- ابعد الأجهزة الكهربائية مثل مجفف الشعر من الغرفة لأنها قد تحدث شراراً خطيراً.
- ابقِ الأجهزة الكهربائية على بعد 3 أمتار على الأقل من الأكسجين.
- تجنب استخدام بطانيات صوفية أو صناعية لأنها قد تولد كهرباء ساكنة قد تؤدي لحدوث حريق. استخدم البطانيات القطنية.
- لا تلمس جهاز الأكسجين إذا كانت يديك تحتوي على الزيت.
- لا تستخدم جل بترولي أو كحولي على الجلد قرب الأكسجين.
- قم بتغيير قنيت الأكسجين كل أسبوعين إذا كنت تستخدم الأكسجين باستمرار لتجنب العدوى. وقم بإبلاغ المورد إذا شارفت على الانتهاء.
- قم بالتخطيط لانقطاع الكهرباء. بوضع امدادات احتياطية تكفي ليوم أو يومين.
- يجب تخزين انبوبة الأكسجين في مكان جيد التهوية، غير مغلق ليس في خزانة صغيرة أو في السيارة. يجب تخزين الانبوبة واقفة بشكل صحيح لتجنب سقوطها أو وضعها على الأرض. يجب تخزينها بعيداً على اشعة الشمس أو الحرارة.

### خطوات استخدام أنبوب الأكسجين:

- في البداية يجب التأكد من ضبط مؤشر الضغط، واتباع الخطوات والتعليمات بناء على مؤسسة طبية أو طبيب متخصص.
- التأكد من نسبة الأكسجين الموجودة داخل الأنبوب بأنها كافية قبل الاستخدام.
- توصيل الأنبوب بأسطوانة الأكسجين والتأكد من عدم إغلاق الأنبوب أو ثني الخرطوم.
- يتم ربط البرغي الموجود على شكل T عن طريق لفه في اتجاه عقارب الساعة.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensure that the percentage of oxygen inside the tube is sufficient before use.</li> <li>• Connect the tube to the oxygen cylinder and make sure that the tube is not closed or the hose is bent.</li> <li>• The T-bolt is tightened by turning it clockwise.</li> <li>• The regulator must be connected to the valve of the cylinder and close the cylinder full.</li> <li>• Then the outlet of the oxygen tube is connected to the patient's mouth or nose.</li> <li>• Open the valve above the oxygen cylinder and as soon as the valve is opened, oxygen gas is induced.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب توصيل المنظم مع صمام الأسطوانة وغلق الأسطوانة الممتلئة.</li> <li>• ومن ثم يتم توصيل مخرج أنبوب الأكسجين بالفم أو الأنف الخاصة بالمريض.</li> <li>• فتح الصمام أعلى أسطوانة الأكسجين وبمجرد فتح الصمام يتم تدفع غاز الأكسجين.</li> </ul>
---	---

## 6. FALL PREVENTION

### General Guidelines:

- Have your vision checked regularly to avoid tripping over something you could have seen.
- Do not rush when doing a task. Accidents are more likely to occur when you are in a hurry.
- Turn on lights whenever you are walking in your home
- Refrain from drinking alcoholic beverages, as alcohol can impair balance and slow reflexes.
- Wear supportive shoes that have low and non-slip heels.
- Never use a chair as a step stool.
- Be sure clothing is short enough to avoid tripping over the hem when walking. Repair or remove items such as loose rugs or mats that might increase your chance of falling.
- Avoid walking on wet or icy streets - if you must do so, be very cautious.
- If you feel unsteady when walking, do not be embarrassed to use a cane, walking stick or walker.
- Keep phones in as many rooms as possible in case of an emergency.
- Ask your doctor if you may start a regular exercise program to increase your strength and improve your flexibility.
- Ask your doctor and pharmacist how your medications should be taken.

### What to do if you fall at home

- Don't panic!!
- Stay quiet for a moment and assess the situation. Make a decision whether or not to try to get up.
- If you try to get up, use stable furniture to help you and take time to recover. Tell someone you have fallen. You may need a medical checkup even though you seem okay at the time.
- If you cannot get up, try sliding or crawling to seek help. If you can reach a phone, dial for help. Make yourself comfortable and warm until help arrives.

## 6. الحماية من السقوط:

### إرشادات عامة:

- افحص بصرك بانتظام لتجنب التعثر في شيء كان من الممكن أن تراه.
- لا تتعجل عند القيام بمهمة. تزداد احتمالية وقوع الحوادث عندما تكون في عجلة من أمرك.
- قم بتشغيل الأضواء كلما تمشي في منزلك
- الامتناع عن شرب المشروبات الكحولية ، لأن الكحول يمكن أن يضعف التوازن ويبطئ ردود الفعل.
- ارتدي أحذية داعمة ذات كعب منخفض وغير قابل للانزلاق.
- لا تستخدم الكرسي كمقعد متدرج.
- تأكد من أن الملابس قصيرة بما يكفي لتجنب التعثر فوق الحاشية عند المشي. قم بإصلاح أو إزالة العناصر مثل البُسط أو الحصائر السائبة التي قد تزيد من فرصتك في السقوط.
- تجنب المشي في الشوارع الرطبة أو الجليدية - إذا كان لا بد من ذلك ، فكن حذرًا جدًا.
- إذا كنت تشعر بعدم الثبات أثناء المشي ، فلا تخلج من استخدام عصا أو عصا أو مشاية.
- احتفظ بالهواتف في أكبر عدد ممكن من الغرف في حالة الطوارئ.
- اسأل طبيبك عما إذا كان يمكنك بدء برنامج تمارين منتظم لزيادة قوتك وتحسين مرونتك.
- اسأل طبيبك والصيدلي عن كيفية تناول أدويةك.

### ماذا تفعل إذا وقعت في المنزل

- لا داعي للذعر!!
- ابق هادئًا للحظة وقيّم الموقف. اتخذ قرارًا بشأن محاولة النهوض من عدمه.
- إذا حاولت النهوض ، استخدم أثاثًا ثابتًا لمساعدتك واستغرق بعض الوقت للتعافي. أخبر أحدًا أنك سقطت. قد تحتاج إلى فحص طبي على الرغم من أنك تبدو بخير في ذلك الوقت.
- إذا لم تتمكن من النهوض ، فحاول الانزلاق أو الزحف لطلب المساعدة. إذا كان لديك تنبيه طبي في متناول اليد ، فاضغط على الزر. إذا كنت تستطيع الوصول إلى هاتف ، اطلب المساعدة. اجعل نفسك مرتاحًا ودافئًا حتى وصول المساعدة.

## 7. Wear personal protective equipment (PPE)

### Using string trimmers:

- Wear safety glasses, a face shield, ear protection (for a gas-powered model), long-sleeve shirt, and pants.

### Using table saws or chop saws:

- Wear safety glasses and hearing protection.

### Using a chain saw:

- Wear chaps, safety glasses, hearing protection, hard hat, and boots.

### Using chemical cleaners:

- Wear protective gloves and safety glasses or goggles (depending on the splash hazard and hazards associated with the chemical).

### Doing general yard work such as dragging brush:

- Wear leather gloves, long pants, and closed-toe shoes.

### Using herbicides:

- Follow the manufacturer's recommendation for the chemical. This often will include long-sleeve shirt and pants, appropriate gloves, and eye protection.

### Handling wooden crates or materials for wood shop:

- Wear leather gloves.

### Weeding while kneeling on concrete or on hard, rocky packed ground:

- Use a foam pad or wear knee pads.

### Cleaning up blood spills and other body fluids:

Wear nitrile (or similar) exam gloves and, depending on task, eyewear, and an impermeable apron.

## 7. ارتدِ معدات الحماية الشخصية (PPE) في المنزل

### باستخدام أدوات قص السلسلة:

- ارتدِ نظارات واقية ، وواقياً للوجه ، وواقياً للأذن (للموديل الذي يعمل بالغاز) ، وقميصاً طويل الأكمام ، وبنطالاً.

### باستخدام مناشير الطاولة أو مناشير القطع:

- ارتداء نظارات السلامة وحماية السمع.

### باستخدام منشار السلسلة:

- ارتداء الفصول ، والنظارات الواقية ، وحماية السمع ، والقبعة الصلبة ، والأحذية.

### استخدام المنظفات الكيماوية:

- ارتدِ قفازات واقية ونظارات أو نظارات واقية (اعتماداً على مخاطر تناثر السوائل والمخاطر المرتبطة بالمادة الكيماوية).

### القيام بأعمال الفناء العامة مثل سحب الفرشاة:

- ارتدِ قفازات جلدية وسراويل طويلة وأحذية مغلقة من الأمام.

### باستخدام مبيدات الأعشاب:

- اتبع توصية الشركة المصنعة للمادة الكيماوية. غالباً ما يشمل ذلك قميصاً وسراويل طويلة الأكمام ، وقفازات مناسبة ، وحماية للعينين.

### التعامل مع الصناديق أو المواد الخشبية لمتجر الخشب:

- ارتدِ قفازات جلدية.

### إزالة الأعشاب الضارة أثناء الركوع على الخرسانة أو على أرض صلبة صخرية:

- استخدم وسادة من الفوم أو ارتدِ ضمادات الركبة.

### تنظيف انسكاب الدم وسوائل الجسم الأخرى:

- ارتدِ قفازات فحص مصنوعة من مادة النتريل (أو ما شابه) ، واعتمادًا على المهمة ، ارتدِ نظارات ومنزلاً غير منفذ للماء.

<b>CHRONIC DISEASES</b>	
<p><b>1. STROKE PREVENTION</b></p> <p>Some medical conditions and behaviors are associated with a higher chance of having a stroke. You can help prevent a stroke by making nutrition, lifestyle, and other changes, including managing any medical conditions you may have.</p> <p><b>What Nutrition Changes Can Be Made? Eat healthy foods. You can do this by:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choosing foods high in fiber, such as fresh fruits and vegetables and whole grains.</li> <li>• Eating at least 5 or more servings of fruits and vegetables a day.</li> <li>• Choosing lean protein foods, such as lean cuts of meat, poultry without skin, fish, tofu, beans, and nuts.</li> <li>• Eating low-fat dairy products.</li> <li>• Avoiding foods that are high in salt (sodium). This can help lower blood pressure.</li> <li>• Avoiding foods that have saturated fat, trans fat, and cholesterol. This can help prevent high cholesterol.</li> </ul> <p><b>What Lifestyle Changes Can Be Made?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintain a healthy weight.</li> <li>• Get at least 30 minutes of moderate physical activity at least 5 days a week. Moderate activity includes brisk walking, biking, and swimming.</li> <li>• Do not use any products that contain nicotine or tobacco, such as cigarettes and e-cigarettes. If you need help quitting, ask your health care provider. It may also be helpful to avoid exposure to secondhand smoke. Stop any illegal drug use.</li> </ul> <p><b>What Are the Warning Signs of Stroke? BEFAST.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B is for balance. Signs include: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dizziness.</li> <li>▪ Loss of balance or coordination.</li> <li>▪ Sudden trouble walking.</li> </ul> </li> <li>• E is for eyes. Signs include: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A sudden change in vision.</li> <li>▪ Trouble seeing.</li> </ul> </li> <li>• F is for face. Signs include: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sudden weakness or numbness of the face.</li> <li>▪ The face or eyelid drooping to one side.</li> </ul> </li> <li>• A is for arms. Signs include:</li> </ul>	<p><b>. الحماية من الجلطة :</b></p> <p>بعض المشاكل الصحية والعادات مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالجلطة. يمكن الحماية منها عن طريق تغيير النمط الغذائي، أسلوب الحياة وبعض التغييرات الأخرى ويتضمن ذلك التحكم في أي مشكلة صحية لديك .</p> <p><b>ماهي التغييرات في النمط الغذائي التي يمكن عملها؟ تناول أطعمة صحية. يمكن عمل ذلك عن طريق:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اختيار أطعمة عالية بالألياف مثل الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة .</li> <li>• تناول 5 حصص على الأقل من الخضروات والفواكه في اليوم.</li> <li>• تناول البروتين الخالي من الدهون مثل: لحم بدون شحم، دجاج بدون جلد، السمك، التوفو، الفول والمكسرات.</li> <li>• تناول منتجات ألبان قليلة الدسم .</li> <li>• تجنب الأطعمة العالية بالملح (الصوديوم). هذا قد يساعد في انخفاض ضغط الدم .</li> <li>• تجنب الأطعمة المحتوية على دهون مشبعة، دهون متحولة، والكوليسترول. هذا قد يساعد في انخفاض الكوليسترول في الدم .</li> </ul> <p><b>ماهي التغييرات في أسلوب الحياة؟</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحفاظ على وزن صحي.</li> <li>• ممارسة الرياضة التمارين المتوسطة لمدة 30 دقيقة 5 أيام في الأسبوع على الأقل. التمارين المتوسطة تتضمن: المشي السريع، ركوب الدراجة، السباحة .</li> <li>• عدم استخدام أي منتجات تحتوي على النيكوتين أو التبغ مثل السجائر، السجائر الإلكترونية. إذا كنت تحتاج للمساعدة في الإقلاع عن التدخين اسأل مقدم الرعاية الصحية. يجب أيضاً الحماية من التدخين السلبي. لا تستخدم المخدرات.</li> </ul> <p><b>ماهي العلامات التحذيرية للإصابة بالجلطة؟ BEFAST</b></p> <p>يمكن تذكر العلامات التحذيرية للجلطة بسهولة من :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B يدل على Balance (التوازن)، الأعراض تتضمن : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الدوار</li> <li>▪ ضعف في التوازن</li> </ul> </li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sudden weakness or numbness of the arm, usually on one side of the body.</li> <li>• S is for speech. Signs include: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trouble speaking (aphasia).</li> <li>▪ Trouble understanding.</li> </ul> </li> <li>• T is for time. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ These symptoms may represent a serious problem that is an emergency. Do not wait to see if the symptoms will go away. Get medical help right away. Call your local emergency services. Do not drive yourself to the hospital.</li> </ul> </li> <li>• Other signs of stroke may include: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A sudden, severe headache with no known cause.</li> <li>▪ Nausea or vomiting.</li> <li>▪ Seizure.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ صعوبة مفاجئة في المشي</li> <li>• E يدل على eyes (العيون)، الأعراض تتضمن : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تغيير مفاجئ في الرؤية</li> <li>▪ مشاكل في النظر</li> </ul> </li> <li>• F يدل على Face (الوجه)، الأعراض تتضمن : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ضعف أو تنميل مفاجئ في الوجه .</li> <li>▪ نزول الوجه أو الجفن على جنب واحد</li> </ul> </li> <li>• A يدل على Arms (الذراعين)، الأعراض تتضمن : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ضعف أو تنميل مفاجئ في الذراع، في الأغلب جانب واحد من الجسم .</li> </ul> </li> <li>• S يدل على Speech (النطق)، الأعراض تتضمن : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ صعوبة في الكلام</li> <li>▪ صعوبة في الفهم</li> </ul> </li> <li>• T يدل على (الوقت)، الأعراض تتضمن: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ هذه الأعراض قد تدل على مشكلة خطيرة وتعتبر حالة طارئة. لا تنتظر حتى تختفي الأعراض. أطلب المساعدة في الحال. اتصل على رقم الطوارئ. لا تقم بالقيادة بنفسك للمستشفى .</li> </ul> </li> <li>• بعض الأعراض الأخرى للجلطة قد تتضمن : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ صداع قوي ومفاجئ بدون سبب معروف</li> <li>▪ الغثيان والقيء</li> <li>▪ الصرع</li> </ul> </li> </ul>
--	--



## 2. PREVENTING HIGH CHOLESTEROL

Cholesterol is a white, waxy substance similar to fat that the human body needs to help build cells. Having high cholesterol (hypercholesterolemia) increases a person's risk for heart disease and stroke. Extra (excess) cholesterol comes from the food the person eats.

### What Can Increase My Risk?

This condition is more likely to develop in people who:

- Eat foods that are high in saturated fat or cholesterol. Saturated fat is mostly found in:
  - Foods that contain animal fat, such as red meat and some dairy products.
  - Certain fatty foods made from plants, such as tropical oils.
- Are overweight.
- Are not getting enough exercise.
- Have a family history of high cholesterol

What Actions Can I Take to Prevent This?

### Nutrition

- Eat less saturated fat.
- Avoid trans fats (partially hydrogenated oils). These are often found in margarine and in some baked goods, fried foods, and snacks bought in packages.
- Avoid precooked or cured meat, such as sausages or meat loaves.
- Avoid foods and drinks that have added sugars.
- Eat more fruits, vegetables, and whole grains.
- Choose healthy sources of protein, such as fish, poultry, lean cuts of red meat, beans, peas, lentils, and nuts.
- Choose healthy sources of fat, such as:
  - Nuts.
  - Vegetable oils, especially olive oil.
  - Fish that have healthy fats (omega-3 fatty acids), such as mackerel or salmon.

### Lifestyle

- Lose weight if you are overweight
- Do not use any products that contain nicotine or tobacco, such as cigarettes, e-cigarettes, and chewing tobacco
- Limit your alcohol intake.

### Activity

## 2. الوقاية من ارتفاع نسبة الكوليسترول

الكوليسترول مادة بيضاء شمعية تشبه الدهون التي يحتاجها جسم الإنسان للمساعدة في بناء الخلايا و يصنع الكبد كل الكوليسترول الذي يحتاجه الجسم. يزيد ارتفاع الكوليسترول (فرط كوليسترول الدم) من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والسكتة الدماغية. يأتي الكوليسترول الزائد (الزائد) من الطعام الذي يأكله الشخص.

### ما الذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة؟

- من المرجح أن تتطور هذه الحالة عند الأشخاص الذين:
  - يتناولون الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة أو الكوليسترول، و توجد الدهون المشبعة في الغالب في:
    - الأطعمة التي تحتوي على دهون حيوانية مثل اللحوم الحمراء وبعض منتجات الألبان.
    - بعض الأطعمة الدهنية المصنوعة من النباتات، مثل الزيوت الاستوائية.
  - تعاني من زيادة الوزن.
  - لا تمارس ما يكفي من التمارين
  - لديك تاريخ عائلي من ارتفاع نسبة الكوليسترول.

ما الإجراءات التي يجب اتباعها لمنع ارتفاع نسبة الكوليسترول؟

### التغذية

- تناول كميات أقل من الدهون المشبعة.
- تجنب الدهون المتحولة الزيوت المهدرجة جزئياً).
- غالباً ما توجد في المارجرين وفي بعض المخبوزات، الأطعمة المقلية والوجبات الخفيفة التي يتم شراؤها في عبوات.
- تجنب اللحوم المطبوخة أو المعالجة مثل النقانق.
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات المضافة.
- تناول المزيد من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة.
- اختر مصادر البروتين الصحية، مثل الأسماك والدواجن واللحوم الحمراء والفاصوليا والبازلاء والعدس والمكسرات.
- اختر مصادر صحية للدهون، مثل:
  - مكسرات.
  - الزيوت النباتية وخاصة زيت الزيتون.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Get enough exercise. Each week, do at least 150 minutes of exercise that takes a medium level of effort (moderate-intensity exercise).</li> </ul> <p><b>Medicine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• You may need medicine if: Diet and lifestyle changes do not lower your cholesterol enough. And if you have high cholesterol and other risk factors for heart disease or stroke.</li> <li>• Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider.</li> </ul> <p><b>General information:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manage your risk factors for high cholesterol.</li> <li>• Manage other conditions that you have, such as diabetes or high blood pressure (hypertension).</li> <li>• Have blood tests to check your cholesterol levels at regular points in time as told by your health care provider.</li> <li>• Keep all follow-up visits as told by your health care provider.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ الأسماك التي تحتوي على دهون صحية (أحماض أوميغا 3 الدهنية) ، مثل الماكريل أو السلمون.</li> </ul> <p><b>أسلوب الحياة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فقدان الوزن إذا كان الشخص بدين.</li> <li>• لا تستخدم أي منتجات تحتوي على النيكوتين أو التبغ ، مثل السجائر والسجائر الإلكترونية ومضغ التبغ.</li> <li>• الحد من تناول الكحول.</li> </ul> <p><b>النشاط البدني</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مارس التمارين الرياضية الكافية. كل أسبوع ، قم بعمل ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين التي تتطلب مستوى متوسط من الجهد.</li> </ul> <p><b>الأدوية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قد تحتاج الى تناول الأدوية في حال كان: التغييرات في نظام الأكل و نمط الحياة لا يُخفض نسبة الكوليسترول بشكل كافٍ، او كان لديك كوليسترول مرتفع و كنت تعاني من عوامل خطر مثل أمراض قلب أو جلطات.</li> <li>• تناول الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والأدوية الموصوفة بحسب تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.</li> </ul> <p><b>معلومات عامة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إدارة عوامل الخطورة لارتفاع نسبة الكوليسترول لديك.</li> <li>• تعامل مع الأمراض الأخرى التي تعاني منها ، مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم).</li> <li>• قم بإجراء فحوصات الدم للتحقق من مستويات الكوليسترول لديك في أوقات منتظمة بحسب تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.</li> <li>• من المهم متابعة جميع زيارات المتابعة على حسب تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.</li> </ul>
--	---

## الرعاية بحديثي الولادة من الرأس للأقدام

## Newborn Care from Head to Toe

### Face

It's disconcerting to see a newborn with a red, blotchy face, but baby acne is a common and harmless condition.

**Know the cause.** Hormones are the likely culprit behind baby acne, which usually shows up on the cheeks, forehead, and nose. Genetics may also be a factor.

**Identify the two types.** Neonatal acne generally shows up within the first three months after birth and lasts no more than a few months. Infantile acne appears between 3 and 6 months of age and goes away within a year or two.

**Treat it.** Wash Baby's face daily with a gentle cleanser. If the acne is severe or you notice deep cysts, notify your pediatrician. He may prescribe a topical treatment or oral antibiotics. Also call the doc if neonatal acne lasts longer than 4 to 6 months, so he can check for a hormonal disorder.

**Avoid irritation.** Scrubbing the skin and using harsh cleansers are not recommended, as they can irritate Baby's sensitive skin.

**Care tip:** Wash your baby's face daily with a mild baby soap.

### Eyes

Some babies have a yellowish discharge or crusting in the eye or on the lid, which is usually caused by a blocked tear duct. This condition can last several months.

**Care tip:** Wipe the area using a cotton ball moistened with warm water.

### Nose

Babies' narrow nasal passages tend to fill with mucus.

**Care tip:** Gently unclog nostrils with an infant-sized nasal bulb syringe or try the trauma-minimizing Nosefrida. To loosen mucus, insert saline solution with an eyedropper before suctioning.

### Nails

A newborn's nails usually are soft, but they can scratch his sensitive skin.

### الوجه

من المثير للقلق رؤية مولود جديد بوجه أحمر وبقع ، لكن حب الشباب عند الأطفال هو حالة شائعة وغير ضارة.

**اعرف السبب.** الهرمونات هي السبب المحتمل وراء حب الشباب لدى الأطفال ، والذي يظهر عادة على الخدين والجبهة والأنف. قد تكون الوراثة عاملاً أيضاً. **حدد النوعين.** يظهر حب الشباب حديثي الولادة بشكل عام في غضون الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة ولا يستمر أكثر من بضعة أشهر ويظهر حب الشباب عند الأطفال بين 3 و 6 أشهر من العمر ويختفي في غضون عام أو عامين.

**عالجها.** اغسلي وجه الطفل يومياً بغسول لطيف. إذا كان حب الشباب شديداً أو لاحظت تكيسات عميقة ، أخبر طبيب الأطفال. قد يصف علاجاً موضعياً أو مضادات حيوية عن طريق الفم. اتصل أيضاً بالطبيب إذا استمر حب الشباب حديثي الولادة لمدة تزيد عن 4 إلى 6 أشهر ، حتى يتمكن من التحقق من وجود اضطراب هرموني.

**تجنب التهيج.** لا ينصح بفرك الجلد واستخدام المنظفات القاسية ، لأنها يمكن أن تهيج بشرة الطفل الحساسة.

**نصيحة للعناية:** اغسلي وجه طفلك يومياً بصابون أطفال لطيف.

### العيون

يعاني بعض الأطفال من إفرازات صفراء أو تقشر في العين أو على الجفن ، والذي يحدث عادة بسبب انسداد القناة الدمعية. يمكن أن تستمر هذه الحالة عدة أشهر. **نصيحة للعناية:** امسح المنطقة باستخدام كرة قطنية مبللة بالماء الدافئ.

### الأنف

تميل الممرات الأنفية الضيقة للأطفال إلى الامتلاء بالمخاط.

**نصيحة للعناية:** قم بفتح الخياشيم بلطف باستخدام حقنة بصيلة أنف صغيرة الحجم أو جرب Nosefrida لتقليل الصدمات. لتخفيف المخاط ، أدخل محلول ملحي بقطارة قبل الشفط.

**Care tip:** Use baby nail clippers or blunt-nosed scissors. Clip after his bath when nails are soft, or when he's asleep and his fingers are relaxed.

### Scalp

Many newborns develop a scaly scalp condition called cradle cap. It typically disappears in the first few months.

**Rub in some oil.** Right before putting Baby into his bath, rub some coconut oil, baby oil or olive oil onto the scaly patches his head and the surrounding areas. Gently massage the oil into the area that has the flakey, scaly skin of cradle cap, just be sure not to use too much oil, or it will be difficult to get out. Allow the oil to sit for a few minutes to give it time to loosen the dry patches of skin.

**Brush it away.** While she's in the bath, wet your baby's hair with warm water; then use a soft brush or a dry washcloth to rub the area and get rid of the scales.

**Shampoo and rinse.** Use a gentle, hypoallergenic shampoo to rinse away the oil from Baby's head. Allow the shampoo to sit on the hair for a bit so it can soak up the oils, then rinse with warm water.

**Pat dry.** When he's out of the bath, gently dry Baby's hair with a towel. Use the brush again to remove some of the loose scales that didn't come out in the bath.

**Repeat as necessary.** It might take a few of these treatments to get rid of cradle cap, so be patient. Don't wash Baby's hair too often—this can actually worsen the problem. Instead, do it every few days.

**Consult a doctor.** If the cradle cap worsens, spreads, or won't go away, a prescription strength shampoo may be needed to help resolve the issue, notes Dr. Bush. If you are concerned or have questions about your baby's cradle cap be sure to speak with your pediatrician.

**Care tip:** Wash your baby's hair with a gentle baby shampoo no more than three times a week and gently brush out the scales daily using a baby hairbrush or soft toothbrush.

### Umbilical Cord

Keep the umbilical cord stump clean and dry; it will shrivel and fall off within a few weeks.

### الأظافر

عادة ما تكون أظافر المولود ناعمة ، لكنها يمكن أن تخدش جلده الحساس.

**نصيحة للعناية:** استخدم قلامة أظافر الأطفال أو المقص ذي الأنف الحاد. قص بعد الاستحمام عندما تكون أظافره ناعمة ، أو عندما يكون نائمًا وأصابعه مرتخية.

### فروة الرأس

يصاب العديد من الأطفال حديثي الولادة بحالة متقشرة في فروة الرأس تسمى غطاء المهد وعادة ما يختفي في الأشهر القليلة الأولى.

**افركي بعض الزيت** على راس طفلك قبل وضع الطفل في حمامه مباشرة ، افركي بعض زيت جوز الهند أو زيت الأطفال أو زيت الزيتون على البقع المتقشرة برأسه والمناطق المحيطة بها. قم بتدليك الزيت برفق في المنطقة التي بها الجلد المتقشر والمتقشر لقلنسوة المهد ، فقط تأكد من عدم استخدام الكثير من الزيت وإلا سيكون من الصعب التخلص منه. اسمح للزيت بالبقاء لبضع دقائق لمنحه الوقت لتفكيك البقع الجافة من الجلد.

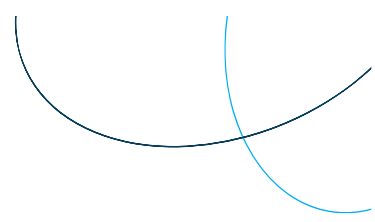
**امسحها بعيدًا.** أثناء الاستحمام ، بلي شعر طفلك بالماء الدافئ. ثم استخدم فرشاة ناعمة أو منشفة جافة لفرك المنطقة والتخلص من القشور.

**اغسلي شعره بالشامبو واشطفيه.** استخدم شامبو لطيف ومضاد للحساسية لشطف رأس الطفل بالزيت. اتركي الشامبو على الشعر قليلاً حتى يمتص الزيوت ، ثم اشطفيه بالماء الدافئ.

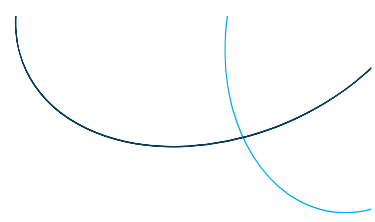
**اتركها حتى تجف.** عندما يخرج من الحمام ، جففي شعر الطفل بلطف بمنشفة. استخدم الفرشاة مرة أخرى لإزالة بعض القشور السائبة التي لم تخرج في الحمام.

**كرري حسب الضرورة.** قد يتطلب الأمر بعضًا من هذه العلاجات للتخلص من قلنسوة المهد ، لذا تحلي بالصبر. لا تغسلي شعر الطفل كثيرًا - فقد يؤدي ذلك في الواقع إلى تفاقم المشكلة. بدلاً من ذلك ، افعلي ذلك كل بضعة أيام.

**استشير الطبيب.** إذا ساءت قشرة المهد أو انتشرت أو لم تختفي ، قد تكون هناك حاجة إلى شامبو قوي بوصفة طبية للمساعدة في حل المشكلة. كما



<p><b>Care tip:</b> Avoid covering the cord area with a diaper and stick to sponge baths until the stump detaches.</p>	<p>يشير الدكتور بوش. إذا كنت قلقاً أو لديك أسئلة حول قرف اللين لطفلك ، فتأكد من التحدث مع طبيب الأطفال.</p> <p><b>نصيحة للعناية:</b> اغسلي شعر طفلك بشامبو لطيف لا يزيد عن ثلاث مرات في الأسبوع وامشطي القشور برفق يوميًا باستخدام فرشاة شعر للأطفال أو فرشاة أسنان ناعمة.</p>
<p><b>Skin</b></p> <p>Some babies develop red, itchy patches called eczema or atopic dermatitis—an inheritable skin condition.</p> <p><b>Care tip:</b> Limit baths to 10 minutes, and use a mild, fragrance-free soap and lukewarm water; liberally apply hypoallergenic skin cream immediately afterward. Stick to cotton clothing.</p>	<p><b>الحبل السري</b></p> <p>الحفاظ على جذع الحبل السري نظيفًا وجافًا : سوف تذبل وتتساقط في غضون أسابيع قليلة.</p> <p><b>نصيحة للعناية:</b> تجنب تغطية منطقة الحبل السري بحفاضات والتزم بحمامات الإسفنج حتى يفصل الجذع .</p>
<p><b>Circumcision</b></p> <p>The tip of the penis will be swollen, and a yellow scab will appear. After the circumcision, the tip of the penis may seem raw or yellowish for seven to ten days. Keep the area as clean as possible by washing your baby's penis with soap and water every day. Change his diapers often so that urine and stool do not cause infection.</p> <p><b>Care tip:</b> Gently clean the genital area with warm water daily. Use petroleum jelly to protect the site and prevent the penis from sticking to a diaper.</p>	<p><b>البشرة</b></p> <p>يصاب بعض الأطفال ببقع حمراء مثيرة للحكة تسمى الأكزيما أو التهاب الجلد التأتبي - وهي حالة جلدية موروثة.</p> <p><b>نصيحة للعناية:</b> قللي من مدة الاستحمام إلى 10 دقائق . واستخدمي صابونًا خفيفًا خالي من الرائحة وماء فاتر. استخدمي كريم البشرة المضاد للحساسية بعد ذلك مباشرة. التزمي بالملابس القطنية.</p>
<p><b>Bottom</b></p> <p>Too much moisture plus sensitive skin can equal diaper rash for many babies. remember that the rash is harmless if treated. Most babies get a diaper rash at some point but won't continue to get it once they're toilet trained.</p> <p><b>What causes diaper rash?</b> When urine and stool are pressed against the skin, they break down its protective barrier, resulting in an angry-looking rash. Some untreated diaper rashes progress to yeast infections; yeast thrives in warm, moist, dark environments. Fortunately, a is usually simple to prevent and treat. Change Baby's diaper often (eight to 10 times a day is normal). Make sure that diapers aren't fastened too tightly. Use a barrier cream on Baby's bottom to protect skin from urine and stool. Expose Baby's bare bottom to air for some naked time whenever you can.</p> <p><b>Care tip:</b> Change diapers frequently. Rinse your baby's bottom with water during each change and blot dry. Avoid</p>	<p><b>الختان</b></p> <p>سوف ينتفخ طرف القضيب وستظهر قشرة صفراء بعد الختان ، قد يبدو طرف القضيب نيئًا أو مصفرًا لمدة سبعة إلى عشرة أيام. حافظ على نظافة المنطقة قدر الإمكان عن طريق غسل قضيب طفلك بالماء والصابون كل يوم. قومي بتغيير حفاضاته كثيرًا حتى لا يتسبب البول والبراز في الإصابة بالعدوى.</p> <p><b>نصيحة للعناية:</b> نظفي المنطقة التناسلية بلطف بالماء الدافئ يوميًا. استخدمي الفازلين لحماية الموقع ومنع العضو الذكري من الالتصاق بالحفاضات.</p> <p><b>طفح الحفاضات</b></p>



using wipes; they may irritate skin. Barrier creams, such as petroleum jelly or white zinc oxide, may help.

#### Legs

Newborns' legs are bowed out and the feet are turned in, which is no surprise, given their previous cramped living quarters.

**Care tip:** Don't worry about it—your baby's legs and feet will straighten in anywhere from six to 18 months.

#### Feet

Newborns' toes frequently overlap and the nails look ingrown (but aren't).

**Care tip:** Don't sweat it—this appearance is perfectly normal.

#### Breastfeeding

Breast milk promotes development of the infant's immune system and meets the nutritional needs of a full-term infant until approximately six months of age, when complementary foods and fluids are usually added to the diet.

##### **Breastfeeding essentials:**

- Hold the baby skin to skin as much as possible using diaper only and a blanket over for warmth.
- Learn baby's hunger cues: baby's hand moving to mouth, sucking movements and stretching. Crying is the last sign of hunger.
- Keep the baby in the room with you.
- Move milk - breastfeeding often brings milk in faster and helps prevent engorged breast.
- Eight or more in 24. Babies need to eat eight to twelve times in 24-hour period. Babies may cluster feed with several feedings in a row.

الرطوبة الزائدة بالإضافة إلى البشرة الحساسة يمكن أن تساو طفح الحفاض للعديد من الأطفال. تذكر أن الطفح الجلدي غير ضار إذا تم علاجه. يصاب معظم الأطفال بطفح جلدي من الحفاض في مرحلة ما ولكنهم لن يستمروا في الإصابة به بمجرد تدريبهم على استخدام المرحاض.

**ما الذي يسبب طفح الحفاضات؟** عندما يتم ضغط البول والبراز على الجلد ، فإنهما يكسران الحاجز الواقي ، مما يؤدي إلى ظهور طفح جلدي شديد. تتطور بعض حالات طفح الحفاض غير المعالج إلى عدوى الخميرة. تزدهر الخميرة في البيئات الدافئة والرطبة والمظلمة لكن من حسن الحظ ، عادة ما يكون من السهل الوقاية والعلاج. تغيير حفاضات الطفل بشكل متكرر (8 إلى 10 مرات في اليوم أمر طبيعي). تأكد من عدم ربط الحفاضات بإحكام شديد. استخدم كريم حاجز على مؤخرة الطفل لحماية البشرة من البول والبراز. اتركي مؤخرة الطفل العارية للهواء لبعض الوقت كلما استطعت.

**نصيحة للعناية:** قومي بتغيير الحفاضات بشكل متكرر. اشطفي مؤخرة طفلك بالماء أثناء كل تغيير وجففيه. تجنب استخدام المناديل التي قد تهيج الجلد. قد تساعد الكريمات الحافظة مثل الفازلين أو أكسيد الزنك الأبيض في التخفيف من طفح الحفاضات.

#### الأرجل

تنحني أرجل الأطفال حديثي الولادة وتقلب أقدامهم إلى الداخل ، وهذا ليس بالأمر المفاجئ بالنظر إلى أماكن معيشتهم الضيقة السابقة.

**نصيحة للعناية:** لا تقلق بشأن ذلك - ستمد أرجل طفلك وقدميه في أي مكان من ستة إلى 18 شهرًا.

#### الأقدام

تتداخل أصابع الأطفال حديثي الولادة بشكل متكرر وتبدو الأظافر نامية (ولكنها ليست كذلك).

**نصيحة للعناية:** لا تخف - فهذا المظهر طبيعي تمامًا.

#### الرضاعة الطبيعية

يعزز حليب الأم نمو الجهاز المناعي للرضيع ويلبي الاحتياجات الغذائية للرضيع كامل المدة حتى يبلغ ستة أشهر تقريبًا وعندها تبدأ إضافة الأطعمة والسوائل التكميلية عادة إلى النظام الغذائي.



- Avoid pacifiers until mother's milk is fully established, which is usually about three to four weeks.

#### Getting started:

- Find a hold that is comfortable, with arms and shoulders relaxed and baby snuggled against the baby's whole body facing the breast.
- Use pillows and or towel rolls to support the baby in your arms.
- Tender nipples at the start of breastfeeding session are normal during the first week or two. Pain, cracks, bleeding and blisters are not.
- Line the nipple up to the baby's nose with baby's head tilted slightly back.
- Hold the baby firmly behind the shoulders and back, pulling the hips towards you. Avoid applying pressure to the back of the baby's head. Let the baby's head tilt back a bit.
- Use one hand to support the breast using C-hold, one or two inches behind the areola.

#### Latch On:

Latching on refers to the infant's formation of a tight seal around the nipple and most of the areola with his or her mouth. A correct latch-on allows the infant to obtain an adequate amount of milk and helps to prevent nipple soreness and trauma.

Signs of a good latch-on include:

- The top and bottom lips should be open to at least 120°.
- The lower lip (and, to a lesser extent, the upper lip) should be turned outward against the breast.
- The chin should be touching the breast, while the nose should be close to the breast.
- The cheeks should be full.
- The tongue should extend over the lower lip during latch-on and remain below the areola during nursing (visible if the lower lip is pulled away).

Signs of poor latch-on include:

- The upper and lower lip are touching at the corners of the mouth.
- The cheeks are sunken.

#### أساسيات الرضاعة الطبيعية:

- ثبتي جلد الطفل على الجلد قدر الإمكان باستخدام حفاضات فقط وبطانية للدفع.
- تعلّمي إشارات جوع الطفل: تتحرك يد الطفل إلى الفم ، وحركات المصّ والشّد. البكاء هو آخر علامة على الجوع.
- احتفظي بالطفل معك في الغرفة.
- نقل الحليب - غالبًا ما تجلب الرضاعة الحليب بشكل أسرع وتساعد على منع احتقان الثدي.
- ثمانية أو أكثر من 24. يحتاج الأطفال إلى تناول 8 إلى 12 مرة في فترة 24 ساعة وقد يتغذى الأطفال مع عدة وجبات متتالية.
- تجنبي اللهايات حتى يكتمل حليب الأم ، والذي عادة ما يكون حوالي ثلاثة إلى أربعة أسابيع.

#### ابدئي:

- ابحثي عن حامل مريح ، مع استرخاء الذراعين والكتفين وتحاضن الطفل على جسد الطفل بالكامل في مواجهة الثدي.
- استخدمي الوسائد و / أو لفائف المناشف لدعم الطفل بين ذراعيك.
- تكون الحلمات الرقيقة في بداية جلسة الرضاعة طبيعية خلال الأسبوع الأول أو الأسبوعين. الألم والشقوق والنزيف والبثور ليست كذلك.
- محاذة الحلمة مع أنف الطفل مع إمالة رأس الطفل قليلاً إلى الخلف.
- احملي الطفل بقوة خلف الكتفين والظهر ، وجذب الوركين نحوك. تجنبي الضغط على مؤخرة رأس الطفل. دعي رأس الطفل يميل للخلف قليلاً.
- استخدمي إحدى يديك لدعم الثدي باستخدام الضغط على شكل حرف C ، بحيث تكون واحدة أو اثنتين خلف الهالة.

#### التقييم:

يشير الإغلاق إلى تكوين الرضيع لإغلاق محكم حول الحلمة ومعظم الهالة بفمه. يسمح الالتقام الصحيح للرضيع بالحصول على كمية كافية من الحليب ويساعد على منع وجع الحلمة والصدمات.

تتضمن علامات الإمساك الجيد بالحلمة ما يلي:



<ul style="list-style-type: none"> <li>Clicking sounds are heard, corresponding to breaking suction.</li> <li>The tongue is not visible below the nipple (if the lower lip is pulled down).</li> <li>The nipple is creased after nursing.</li> </ul> <p>Signs of good feeding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Baby will have rhythmic suck/swallow pattern with occasional pauses.</li> <li>Baby will have audible swallowing, which sounds like a soft "ca" sound or puff of air in the nose.</li> <li>Baby's body and hands are relaxed.</li> <li>Baby has at least three yellow bowel movements in 24 hours by day five.</li> <li>Baby is steadily gaining weight after the first week. Average weight gain is four to seven ounces a week.</li> <li>Mother may have uterine contractions or increased flow of discharge during or after feeding for the first few days.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب فتح الشفتين العلوية والسفلية حتى 120 درجة على الأقل.</li> <li>يجب توجيه الشفة السفلى (وبدرجة أقل الشفة العلوية) إلى الخارج تجاه الثدي.</li> <li>يجب أن تلامس الذقن الثدي والأنف قريبة من الثدي.</li> <li>يجب أن تكون الخدين ممتلئة.</li> <li>يجب أن يمتد اللسان فوق الشفة السفلية أثناء الالتقام ويبقى أسفل الهالة أثناء الرضاعة (يمكن رؤيته إذا تم سحب الشفة السفلى بعيدًا).</li> </ul> <p>تشمل علامات ضعف الالتحام ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الشفة العلوية والسفلية ملازمة لزوايا الفم.</li> <li>الخدود غارقة.</li> <li>سماع أصوات النقر، المقابلة لكسر الشفط.</li> <li>اللسان غير مرئي تحت الحلمة (إذا تم سحب الشفة السفلية لأسفل).</li> <li>الحلمة مجعدة بعد الرضاعة.</li> </ul> <p>علامات التغذية الجيدة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>سيكون لدى الطفل نمط مص / ابتلاع منتظم مع فترات توقف عرضية.</li> <li>سيكون صوت البلع مسموعًا لدى الطفل ، والذي يبدو وكأنه صوت "كا" ناعم أو نفخة من الهواء في الأنف.</li> <li>جسم الطفل ويديه مسترخيان.</li> <li>الطفل لديه ما لا يقل عن ثلاث حركات أمعاء صفراء خلال 24 ساعة في اليوم الخامس.</li> <li>يزداد وزن الطفل بثبات بعد الأسبوع الأول. متوسط زيادة الوزن من أربع إلى سبع أونصات أسبوعيًا.</li> <li>قد تعاني الأم من تقلصات الرحم أو زيادة تدفق الإفرازات أثناء أو بعد الرضاعة في الأيام القليلة الأولى.</li> </ul>
--	---

#### 4. HYPERTENSION

Hypertension forces the heart to work harder to pump blood and may cause arteries to become narrow or stiff. Untreated or uncontrolled hypertension can cause a heart attack, heart failure, a stroke, kidney disease, and other problems.

##### What Increases the Risk?

Some risk factors for high blood pressure are under your control. The following factors may make you more likely to develop this condition:

- Smoking.
- Having type 2 diabetes mellitus, high cholesterol, or both.
- Not getting enough exercise or physical activity.
- Being overweight. Stress.
- Having too much fat, sugar, calories, or salt (sodium) in your diet.
- Drinking too much alcohol.

##### What Are the Signs or Symptoms?

High blood pressure may not cause symptoms. Very high blood pressure (hypertensive crisis) may cause:

- Headache.
- Anxiety.
- Shortness of breath.
- Nosebleed.
- Nausea and vomiting.
- Vision changes.
- Severe chest pain.
- Seizures.

##### How Is This Treated?

This condition is treated by making healthy lifestyle changes, such as eating healthy foods, exercising more, and reducing your alcohol intake. Your personal target blood pressure may vary depending on your medical conditions, your age, and other factors.

##### Follow These Instructions at Home:

##### Eating and drinking

- Eat a diet that is high in fiber and potassium, and low in sodium, added sugar, and fat. An example eating plan is called the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet. To eat this way:

#### 4. ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم يحدث عندما يكون ضخ الدم في الشرايين قوي جداً. الشرايين هي الأوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب لباقي أجزاء الجسم. ارتفاع ضغط الدم يزيد من صعوبة عمل القلب مما قد يؤدي إلى تضيق أو تصلب في الشرايين. عدم علاج أو عدم التحكم في ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يسبب سكتة قلبية، فشل في القلب، جلطة، مشاكل في الكلى، ومشكلات أخرى.

ما الذي يزيد خطر الإصابة به؟

بعض عوامل الخطر المرتبطة بارتفاع ضغط الدم يمكن التحكم بها. وقد تجعلك أكثر عرضة للإصابة بضغط الدم :

- التدخين
- مرض السكري النوع الثاني، ارتفاع الكوليسترول، أو جميعها .
- عدم الحركة بشكل كافٍ أو عمل تمارين .
- زيادة الوزن
- تناول كميات كبيرة من الدهون، السكر، السعرات الحرارية أو الملح (الصوديوم)
- شرب كمية كبيرة من الكحول

ماهي العلامات والأعراض؟

ارتفاع ضغط الدم قد لا يسبب أي أعراض. ولكن ضغط الدم المرتفع جداً قد يسبب :

- صداع
- قلق
- ضيق في التنفس
- نزيف في الأنف
- غثيان وقيء
- عدم وضوح في الرؤية
- ألم شديد في الصدر
- نوبات صرع

كيف يتم علاجه؟

يمكن علاج ارتفاع ضغط الدم عن طريق بعض التغييرات في نمط الحياة، مثل تناول أطعمة صحية، ممارسة الرياضة، عدم شرب الكحول. هدف ضغط الدم الخاص بك قد يكون مختلف على حسب حالتك الصحية، عمرك وبعض العوامل الأخرى .

اتبع هذه الإرشادات في المنزل

- الأكل والشرب :

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eat plenty of fresh fruits and vegetables.</li> <li>▪ Eat whole grains, such as whole-wheat pasta, brown rice, or whole-grain bread.</li> <li>▪ Eat or drink low-fat dairy products, such as skim milk or low-fat yogurt.</li> <li>▪ Avoid fatty cuts of meat, processed or cured meats, poultry with skin</li> <li>▪ Avoid pre-made and processed foods. These tend to be higher in sodium, added sugar, and fat.</li> </ul> <p><b>Lifestyle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Work with your health care provider to maintain a healthy body weight or to lose weight.</li> <li>• Get at least 30 minutes of exercise most days of the week.</li> <li>• Include exercise to strengthen your muscles (resistance exercise), such as Pilates weights, as part of your weekly exercise routine. Try to do these types of exercises for 30 minutes at least 3 days a week.</li> <li>• Do not use any products that contain nicotine or tobacco</li> <li>• Monitor your blood pressure at home as told by your health care provider.</li> </ul> <p><b>Medicines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider</li> <li>• Do not skip doses of blood pressure medicine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اتباع حمية غذائية عالية بالألياف والبوتاسيوم وقليلة بالصوديوم وبدون سكر مضاف أو دهون. مثال على هذه الحمية هي حمية داش :</li> <li>▪ تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة.</li> <li>▪ تناول الحبوب الكاملة مثل معكرونة القمح الكامل، الأرز الأسمر، الخبز بالحبوب الكاملة .</li> <li>▪ تناول منتجات ألبان قليلة أو خالية الدسم .</li> <li>▪ تجنب القطع الدهنية من اللحوم، الدجاج مع الجلد.</li> <li>▪ تجنب الأطعمة المعدة مسبقاً أو الأطعمة المصنعة. لأنها تحتوي على كمية عالية من الصوديوم، السكر المضاف والدهون .</li> </ul> <p><b>• نمط الحياة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ لمتابعة مع مقدم الرعاية الصحية للمحافظة على وزن صحي او لنزول الوزن.</li> <li>▪ ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة أغلب أيام الأسبوع. مثل المشي، السباحة، ركوب الدراجة .</li> <li>▪ يفضل أن تتضمن أيضاً تمارين القوة (المقاومة) مثل تمارين بيلاتس أو رفع الأثقال كجزء من تمارينك الأسبوعية. حاول عمل هذه التمارين لمدة 30 دقيقة 3 أيام في الأسبوع على الأقل .</li> <li>▪ لا تستخدم المنتجات التي تحتوي على النيكوتين أو التبغ.</li> <li>▪ قم متابعة ضغط الدم في المنزل كما طلب منك مقدم الرعاية الصحية .</li> <li>▪ حافظ على زيارات المتابعة من مقدمي الرعاية الصحية، مهمة جداً .</li> </ul> <p><b>الأدوية :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناول الادوية التي لا تحتاج الى وصفة طبية أو</li> <li>• الأدوية الموصوفة من الطبيب فقط.</li> <li>• لا تنسى تناول أدوية ضغط الدم</li> </ul>
---	---

## 5. ANXIETY

### How to Cope with Anxiety?

Stress reduction techniques, such as:

- Music therapy..
- Mindfulness-based meditation. This involves being aware of your normal breaths, rather than trying to control your breathing.
- Deep breathing. To do this, expand your stomach and inhale slowly through your nose. Hold your breath for 3–5 seconds. Then exhale slowly, allowing your stomach muscles to relax.
- Self-talk. This is a skill where you identify thought patterns that lead to anxiety reactions and correct those thoughts.
- Muscle relaxation. This involves tensing muscles then relaxing them.

### Medicines

Medicines can help ease symptoms. Medicines for anxiety include:

- Anti-anxiety drugs.
- Antidepressants.
- Beta-blockers.

Medicines may be used as the main treatment for anxiety disorder, along with therapy, or if other treatments are not working. Medicines should be prescribed by a health care provider

### Relationships

Try to spend more time connecting with trusted friends and family members. Consider going to couples counseling, taking family education classes, or going to family therapy. Therapy can help you and others better understand the condition.

### How to Recognize Changes in your condition?

Everyone has a different response to treatment for anxiety. Recovery from anxiety happens when symptoms decrease and stop interfering with your daily activities at home or work. This may mean that you will start to:

- Have better concentration and focus.
- Sleep better.
- Be less irritable.
- Have more energy.
- Have improved memory.

## 5. القلق

### كيف تتعايش مع القلق؟

بعض الأساليب للتقليل من الإجهاد مثل:

- العلاج بالموسيقى.
- التأمل القائم على اليقظة: يتضمن ذلك التركيز على التنفس الطبيعي عوضاً عن المحاولة في التحكم في النفس.
- التنفس العميق: لعمل ذلك قم بتوسيع معدتك والاستنشاق ببطء من خلال أنفك. احبس نفسك لمدة 3-5 ثواني. ثم أخرج النفس ببطء، مما يسمح لعضلات المعدة بالارتياح.
- التحدث مع النفس: هذه المهارة تكمن في تحديد نمط التفكير الذي يؤدي إلى القلق وتصحيحها.
- استرخاء العضلات: ويتضمن ذلك شد العضلات ثم إرخائها.

### الأدوية:

الأدوية يمكن أن تساعد على تخفيف الأعراض. وتشمل أدوية القلق ما يلي:

- أدوية مضادة للقلق
- أدوية مضادة للاكتئاب
- Beta-Blockers

قد تستخدم الأدوية كعلاج رئيسي لاضطرابات القلق إلى جانب العلاج ، أو إذا كانت العلاجات الأخرى لا تعمل. وينبغي أن توصف الأدوية من قبل مقدم الرعاية الصحية فقط.

### العلاقات:

العلاقات يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في مساعدتك على التعافي. قضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء المقربين وأفراد الأسرة. التفكير في الذهاب إلى استشارة الأزواج ، أخذ دروس التربية الأسرية ، أو الذهاب إلى العلاج الأسري. العلاج يمكن أن يساعدك أنت والآخرين لفهم الحالة بشكل أفضل.

### كيف تتعرف على التغيرات في حالتك؟

لكل شخص ردة فعل مختلفة في علاج القلق. التعافي من القلق يحدث عندما تقل الأعراض وتتوقف عن التدخل في أنشطتك اليومية في المنزل أو العمل. وهذا يعني:

- تحسن في التركيز
- نوم أفضل
- تقليل الغضب
- طاقة أكثر

<p>It is important to recognize when your condition is getting worse. Contact your health care provider if your symptoms interfere with home or work and you do not feel like your condition is improving.</p> <p>Follow These Instructions at Home:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eat a healthy diet that includes plenty of vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy products, and lean protein. Do not eat a lot of foods that are high in solid fats, added sugars, or salt.</li> <li>• Exercise for at least 150 minutes each week. The exercise should increase your heart rate and make you sweat (moderate-intensify exercise).</li> <li>• Cut down on caffeine, tobacco, alcohol, and other potentially harmful substances.</li> <li>• Get the right amount and quality of sleep. Most adults need 7–9 hours of sleep each night.</li> <li>• Make choices that simplify your life.</li> <li>• Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider.</li> <li>• Keep all follow-up visits as told by your health care provider.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحسن في الذاكرة</li> </ul> <p>من المهم معرفة متى تتدهور حالتك. تواصل مع مقدم الرعاية الصحية اذا كانت الأعراض تتداخل مع المنزل أو العمل ولا تشعر بتحسن.</p> <p>اتبع هذه الارشادات في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناول غذاء صحي يحتوي على كمية عالية من الخضروات والفواكه، الحبوب الكاملة، منتجات الألبان قليلة الدسم، اللحوم الخالية من الدهون. لا تتناول الأطعمة العالية بالدهون، السكر المضاف أو الملح.</li> <li>• ممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع. يجب أن تزيد التمارين من معدل نبضات القلب وزيادة التعرق. (تمارين متوسطة الشدة).</li> <li>• التقليل من الكافيين، التبغ، الكحول، والمواد الأخرى الضارة.</li> <li>• النوم لفترة كافية وبجودة عالية. أغلب البالغين يحتاجون الى 7 - 9 من النوم كل ليلة.</li> <li>• اتخاذ القرارات التي تسهل عليك حياتك.</li> <li>• تناول الأدوية التي لا تحتاج الى وصفة طبية أو الأدوية الموصوفة من الطبيب فقط.</li> <li>• زيارات المتابعة مع مقدم الرعاية الصحية مهمة جداً.</li> </ul>
--	--

## 6. DEMENTIA

Dementia is a condition that affects the way the brain functions. It often affects memory and thinking. Usually, dementia gets worse with time and cannot be reversed (progressive dementia).

### What are the Causes?

Dementia is caused by damage to cells in the brain. Usually, this damage is irreversible or cannot be undone. Some examples of irreversible causes include:

- Conditions that affect the blood vessels of the brain, such as diabetes, heart disease, or blood vessel disease.
- Genetic mutations.

In some cases, changes in the brain may be caused by another condition and can be reversed or slowed. Some examples of reversible causes include:

- Injury to the brain.
- Certain medicines.
- Infection, such as meningitis.
- Metabolic problems, such as vitamin B12 deficiency or thyroid disease.
- Pressure on the brain, such as from a tumor or blood clot.

### What Are the Signs or Symptoms?

Symptoms of dementia depend on the type of dementia. Common signs of dementia include problems with remembering, thinking, problem solving, decision making, and communicating. These signs develop slowly or get worse with time. This may include:

- Having trouble taking a bath or putting clothes on.
- Forgetting appointments.
- Difficulty planning and preparing meals.
- Having trouble speaking.
- Getting lost easily.

### How Is This Treated?

Treatment might involve taking medicines that may help to Control the dementia, slow down the progression of the dementia, Manage symptoms.

### Follow These Instructions at Home:

#### Medicines

## 6. الخرف

الخرف هو حالة تؤثر على طريقة عمل الدماغ. غالبًا ما يؤثر على الذاكرة والتفكير. عادةً ، يزداد الخرف سوءًا بمرور الوقت ولا يمكن إيقاف التغيرات التي تحدث (الخرف التدريجي).

### ماهي الاسباب؟

ينتج الخرف عن تلف خلايا الدماغ. تحدد منطقة الدماغ وأنواع الخلايا التالفة نوع الخرف. عادةً ما يكون هذا الضرر غير قابل للإصلاح أو لا يمكن التراجع عنه و تتضمن بعض الأمثلة على الأسباب التي لا رجعة فيها ما يلي:

- الحالات التي تؤثر على الأوعية الدموية في الدماغ ، مثل مرض السكري أو أمراض القلب أو أمراض الأوعية الدموية.
- الطفرات الجينية.
- في بعض الحالات ، قد تكون التغيرات في الدماغ ناجمة عن حالة أخرى ويمكن عكسها أو إبطائها. تتضمن بعض الأمثلة على الأسباب القابلة للعكس ما يلي:
- إصابة الدماغ.
- بعض الأدوية.
- عدوى مثل التهاب السحايا.
- مشاكل استقلابية ، مثل نقص فيتامين ب 12 أو أمراض الغدة الدرقية.
- الضغط على الدماغ ، مثل الضغط الناتج عن ورم أو جلطة دموية.

### ما هي العلامات أو الأعراض؟

تعتمد أعراض الخرف على نوع الخرف و تشمل العلامات الشائعة للخرف مشاكل في التذكر والتفكير وحل المشكلات واتخاذ القرار والتواصل. تتطور هذه العلامات ببطء أو تزداد سوءًا مع مرور الوقت و قد يشمل ذلك:

- مشاكل تذكر الأشياء.
- صعوبة في الاستحمام أو ارتداء الملابس.
- نسيان المواعيد.
- نسيان دفع الفواتير.
- صعوبة التخطيط وإعداد الوجبات.
- مواجهة صعوبة في التحدث
- الضياع بسهولة.

### كيف يتم علاج هذا؟

- Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider.
- Use a pill organizer or pill reminder to help you manage your medicines.
- Avoid taking medicines that can affect thinking, such as pain medicines or sleeping medicines.

#### Lifestyle

- Make healthy lifestyle choices. Spend time with other people.
- Be physically active as told by your health care provider.
- Do not use any products that contain nicotine or tobacco.
- Practice stress-management techniques when you get stressed.
- Make sure to get quality sleep. These tips can help you get a good night's rest:
  - Avoid napping during the day.
  - Keep your sleeping area dark and cool.
  - Avoid exercising during the few hours before you go to bed.
  - Avoid caffeine products in the evening.

#### Eating and drinking

- Drink enough fluid to keep your urine pale yellow.
- Eat a healthy diet.

يعتمد علاج هذه الحالة على سبب الخرف، حيث أنه لا يمكن علاج الخرف التدريجي مثل مرض الزهايمر و لكن قد يكون هناك علاج لإدارة الأعراض.

#### قم باتباع التعليمات التالية في المنزل:

##### الأدوية:

- تناول الأدوية التي لا تحتاج الى وصفة طبية بعد استشارة الطبيب.
- استخدم منظم حبوب أو منبه لأخذ الحبوب لتنظيم الأدوية.
- استخدم منظم حبوب أو منبه لأخذ الحبوب لتنظيم الأدوية.

##### نظام المعيشة

- اتخاذ خيارات نمط حياة صحي.
- ممارسة النشاطات البدنية بحسب تعليمات موفر الرعاية الصحية.
- لا تستخدم أي منتجات تحتوي على النيكوتين أو التبغ.
- عندما تشعر بالضغط، قم بعمل تمارين التحكم بالضغط.
- أحرص على النوم الجيد، و يمكن لهذه النصائح يمكن أن تساعدك في الحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل :
  - تجنب القيلولة أثناء النهار.
  - حافظ على أن يكون مكان النوم مظلم و بارد.
  - تجنب ممارسة الرياضة قبل النوم بساعات .
  - تجنب تناول منتجات الكافيين في فترة المساء.

##### الأكل و الشرب

- حاول شرب الكثير من السوائل، و لون البول الأصفر الشاحب يدل على الكمية الجيدة التي قمت بشربها من السوائل .
- قم باتباع نظام غذائي صحي.



## 7. EDEMA

Edema is an abnormal buildup of fluids in the body tissues and under the skin. Swelling of the legs, feet, and ankles is a common symptom that becomes more likely as you get older. Swelling is also common in looser tissues, like around the eyes. When the affected area is squeezed, the fluid may move out of that spot and leave a dent for a few moments. This dent is called pitting edema.

There are many possible causes of edema. Eating too much salt (sodium) and being on your feet or sitting for a long time can cause edema in your legs, feet, and ankles. Hot weather may make edema worse.

Common causes of edema include:

- Heart failure
- Liver or kidney disease
- Weak leg blood vessels
- Cancer
- An injury
- Pregnancy
- Medicines
- Being obese
- Low protein levels in the blood

Edema is usually painless. Your skin may look swollen or shiny.

### Follow These Instructions At Home:

- Keep the affected body part raised (elevated) above the level of your heart when you are sitting or lying down.
- Do not sit still or stand for long periods of time.
- Do not wear tight clothing. Do not wear garters on your upper legs.
- Exercise your legs to get your circulation going. This helps to move the fluid back into your blood vessels, and it may help the swelling go down.
- Wear elastic bandages or support stockings to reduce swelling as told by your health care provider.
- Eat a low-salt (low-sodium) diet to reduce fluid as told by your health care provider.
- Depending on the cause of your swelling, you may need to limit how much fluid you drink (fluid restriction).
- Take over-the-counter and prescription medicines only as told by your health care provider.

## 7. الوذمة (احتباس السوائل)

الوذمة هي تجمع غير طبيعي للسوائل في أغشية الجسم وتحت الجلد. ويكون على شكل الانتفاخ في الساقين، الأقدام، والكاحلين وهو عرض شائع ويحدث غالباً كلما تقدمت في العمر. الانتفاخ شائع أيضاً في الأغشية اللينة مثل حول العينين. فعندما يتم الضغط على المنطقة المصابة تتحرك السوائل منها وتترك تجويف للحظات. هذا التجويف يسمى وذمة منطبعة.

يوجد أسباب محتملة كثيرة تسبب الوذمة. تناول كمية كبيرة من الملح (الصوديوم) والوقوف أو الجلوس لفترة طويلة يمكن أن يسبب الوذمة في الساقين. الجو الحار قد يجعل الوذمة أسوء. الأسباب الأكثر انتشاراً للوذمة تتضمن:

- فشل في القلب.
- مشاكل في الكلى أو الكبد.
- الأوعية الدموية الضعيفة في الساقين.
- السرطان.
- حدوث إصابة.
- الحمل.
- بعض الأدوية.
- السمّة.
- نزول نسبة بروتين في الدم.

الوذمة عادةً لا تسبب الألم. والجلد قد يصبح منتفخ أو لامع.

### اتبع هذه الارشادات في المنزل :

- ارفع العضو المصاب أعلى من مستوى القلب عند الجلوس أو الاستلقاء.
- عدم الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة.
- عدم لبس ملابس ضيقة. وعدم لبس الأربطة أو الجوارب في الجهة العليا من الساقين.
- عمل تمارين للساقين لتحريك الدورة الدموية. مما يساعد على عودة السوائل للأوعية الدموية ويمكن أن تخفف من الانتفاخ.
- ارتداء رباطات مرنة أو جوارب داعمة لتقليل الانتفاخ باستشارة مقدم الرعاية الصحية.
- اتباع حمية غذائية قليلة بالملح (قليلة بالصوديوم) لتقليل تجمع السوائل باستشارة مقدم الرعاية الصحية.

<p>Contact A Health Care Provider If:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Your edema does not get better with treatment.</li> <li>• You have heart, liver, or kidney disease and have symptoms of edema.</li> <li>• You have sudden and unexplained weight gain.</li> </ul> <p>Get Help Right Away If:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• You develop shortness of breath or chest pain.</li> <li>• You cannot breathe when you lie down.</li> <li>• You develop pain, redness, or warmth in the swollen areas.</li> <li>• You have heart, liver, or kidney disease and suddenly get edema.</li> <li>• You have a fever and your symptoms suddenly get worse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اعتماداً على سبب الانتفاخ، يمكن أن تحتاج الى تحديد كمية السوائل المتناولة (تقييد السوائل) .</li> <li>• تناول الأدوية التي لا تحتاج الى وصفة طبية أو موصوفة من الطبيب فقط.</li> </ul> <p>تواصل مع مقدم الرعاية الصحية في حال :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الوذمة لا تتحسن مع العلاج .</li> <li>• تعاني من مشاكل في القلب أو الكبد أو الكلى وتعاني من الوذمة .</li> <li>• زيادة مفاجئة في الوزن بدون سبب.</li> </ul> <p>أحصل على المساعدة فوراً في حال :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعاني من ضيق في التنفس أو ألم في الصدر .</li> <li>• لا تستطيع التنفس عند الاستلقاء .</li> <li>• يوجد ألم، احمرار أو حرارة في المنطقة المنتفخة .</li> <li>• تعاني من مشاكل في القلب أو الكبد أو الكلى وتعاني من الوذمة بشكل مفاجئ .</li> <li>• تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة وتزداد سوءاً بشكل مفاجئ.</li> </ul>
---	--

## 8. DIABETES MELLITUS

Diabetes (type 1 diabetes mellitus or type 2 diabetes mellitus) is a condition in which the body does not have enough of a hormone called insulin, or the body does not respond properly to insulin. Normally, insulin allows sugars (glucose) to enter cells in the body. The cells use glucose for energy. With diabetes, extra glucose builds up in the blood instead of going into cells, which results in high blood glucose (hyperglycemia).

### How to Manage Lifestyle Changes?

Managing diabetes includes medical treatments as well as lifestyle changes. If diabetes is not managed well, serious physical and emotional complications can occur. Taking good care of yourself means that you are responsible for:

- Monitoring glucose regularly.
- Eating a healthy diet.
- Exercising regularly.
- Meeting with health care providers.
- Taking medicines as directed.

Some people may feel a lot of stress about managing their diabetes. This is known as emotional distress, and it is very common. Living with diabetes can place you at risk for emotional distress, depression, or anxiety. These disorders can be confusing and can make diabetes management more difficult.

### General Instructions:

- Follow your diabetes management plan.
- Keep all follow-up visits as told by your health care provider. This is important.

### Summary:

- Diabetes ((Type 1 diabetes mellitus or type 2 diabetes mellitus) is a condition in which the body does not have enough of a hormone called insulin, or the body does not respond properly to insulin.
- Living with diabetes puts you at risk for medical issues, and it also puts you at risk for emotional issues such as emotional distress, depression, and anxiety.

## 8. مرض السكري:

مرض السكري (داء السكري من النوع الأول أو داء السكري من النوع 2) هو حالة لا يحتوي فيها الجسم على ما يكفي من هرمون يسمى الأنسولين أو أن الجسم لا يستجيب بشكل صحيح للأنسولين، وبصورة طبيعية يسمح الأنسولين لسكريات الجلوكوز بالدخول إلى الخلايا في الجسم. وتستخدم الخلايا الجلوكوز للحصول على الطاقة. ومع مرض السكري يتراكم الجلوكوز الزائد في الدم بدلاً من الانتقال إلى الخلايا، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم (ارتفاع سكر الدم).

### كيفية التعامل مع تغييرات نمط الحياة؟

تشمل إدارة مرض السكري العلاجات الطبية بالإضافة إلى إجراء تغييرات في نمط الحياة. إذا لم يتم التحكم بمرض السكري بشكل جيد، قد تحدث مضاعفات جسدية وعاطفية خطيرة. والإعتناء بنفسك يدل على أنك مسؤول عن:

- مراقبة الجلوكوز بانتظام.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- لقاء مع مقدمي الرعاية الصحية.
- تناول الأدوية حسب التوجيهات.

قد يشعر بعض الأشخاص بالكثير من التوتر بشأن إدارة مرض السكري لديهم. يُعرف هذا بالإضطراب العاطفي، وهو شائع جدًا. يمكن أن يعرضك التعايش مع مرض السكري لخطر الإصابة بالإضطراب العاطفي أو الاكتئاب أو القلق. يمكن أن تكون هذه الاضطرابات مربكة ويمكن أن تجعل التحكم بمرض السكري أكثر صعوبة.

### تعليمات عامة

- اتباع الخطة العلاجية الخاصة بك الخاصة بمرض السكري.
- من المهم متابعة الحضور لكل زيارات المتابعة الطبية الخاصة بك.

### ملخص :

- مرض السكري (داء السكري من النوع الأول أو داء السكري من النوع 2) هو حالة لا يحتوي فيها الجسم على ما يكفي من هرمون يسمى الأنسولين أو أن الجسم لا يستجيب بشكل صحيح للأنسولين.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recognizing the symptoms of emotional distress and depression may help you avoid problems with your diabetes control. It is important to start treatment for emotional distress and depression soon after they are diagnosed.</li> <li>• Having diabetes means that you are at a higher risk for depression. Ask your health care provider to recommend a therapist who understands both depression and diabetes.</li> <li>• If you experience symptoms of emotional distress or depression, it is important to discuss this with your health care provider, certified diabetes educator, or therapist.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعايش مع مرض السكري يجعلك عرضة لخطر مشاكل صحية، و أيضا لمشاكل صحية مثل الإضطراب العاطفي و الإكتئاب و القلق .</li> <li>• الكشف المبكر لأعراض الإضطراب العاطفي و الإكتئاب يمكن أن يساعد في تجنب المشاكل المصاحبة لمرض السكري، و من المهم بدء الخطة العلاجية للإضطراب العاطفي و الإكتئاب فور تشخيص الإصابة .</li> <li>• الإصابة بالسكري يجعلك عرضة لخطر الإصابة بالإكتئاب، قم بالتحدث لمزود الرعاية الصحية الخاص بك لأخذ توصية لأخصائي يفهم حالتك الصحية ( مرض السكري) و حالتك النفسية .</li> <li>• إذا لاحظت ظهور أعراض للإضطراب العاطفي أو الإكتئاب فإنه من المهم مناقشة هذا الوضع مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك أو مثقف مرض السكري أو الإخصائي.</li> </ul>
---	---

## REFERENCES

Food and Drug Administration (FDA) CDRH Home Healthcare Committee August 2003

Document Released: 07/12/2017 Document Revised: 13/04/2020 Document Reviewed: 07/12/2017 ExitCare@ Patient Information @2020 ExitCare, LLC.

Document Released: 8/8/2006 Document Revised: 9/26/2018 Document Reviewed: 9/26/2018 ExitCare@ Patient Information @2020 ExitCare, LLC.

Document Released: 23/01/2020 Document Revised: 14/05/2020 Document Reviewed: 23/01/2020 ExitCare@ Patient Information @2020 ExitCare, LLC.

References: <https://www.moh.gov.sa/en/Ministry/HotTopics/Pages/COVID-19-Vaccine.aspx> [https://www.fairview.org/patient-education/82547](https://www.moh.gov.sa/en/https://www.fairview.org/patient-education/82547) © 2000-2020 The StayWell Company, LLC.

<https://askinglot.com/how-do-i-dispose-of-soiled-dressing>

<https://www.champlainhealthline.ca>

<https://www.qld.gov.au>

Electrical Safety at Home 2017, Saudi Electric Company

Fact Sheet for Patients and families. @2015-2019 Intermountain Healthcare

Document Released: 1/25/2006 Document Revised: 11/30/2018 Document Reviewed: 1/23/2018 ExitCare@ Patient Information @2020 ExitCare, LLC.

Saudi Heart Association: <https://ksacpr.org.sa/> , <https://saudi-heart.com/national-cpr/> National Heart, Lung, and Blood Institute: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

Document Released: 12/12/2017 Document Revised: 11/30/2018 Document Reviewed: 12/12/2017 ExitCare@ Patient Information @2020 ExitCare, LLC.

Document Released: 13/06/2002 Document Revised: 03/03/2020 Document Reviewed: 03/03/2020 ExitCare@ Patient Information @2020 ExitCare, LLC.

Reference: <http://ncmh.org.sa/index.php/pages/view/105/14/14>

Document Released: 12/18/2006 Document Revised: 12/21/2018 Document Reviewed: 1/19/2018 ExitCare@ Patient Information @2020 ExitCare, LLC.