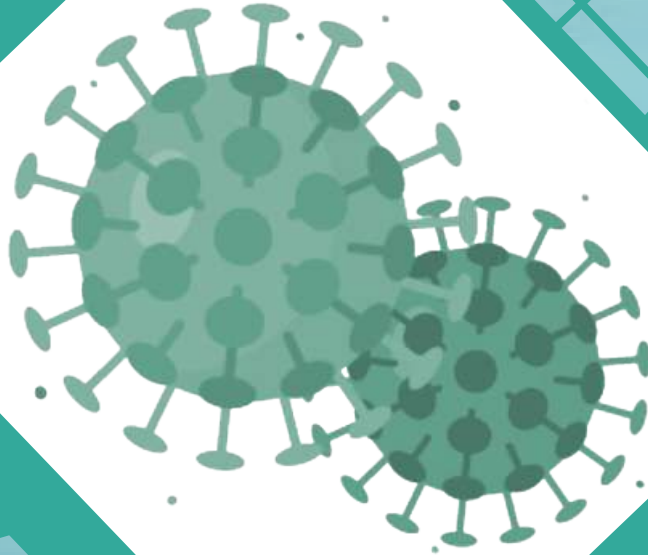


الإصدار رقم (٨)
EDITING NO (8)

فيروس

كوفيد - ١٩

VIRUS
COVID - 19



وزارة الصحة - سلطنة عمان

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



مركز الاتصال وزارة الصحة

CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999



OmanHealth



OmaniMOH



www.moh.gov.om



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)





الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الأول

الإجراءات الوقائية العامة

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

وعيك وقاية

الأمراض المعدية هي مجموعة من الأمراض التي تنتقل من شخص إلى آخر، أو إلى مجموعة من الأشخاص ويكون السبب فيها أحد الكائنات الحية الدقيقة، مثل: الفيروسات، البكتيريا، الفطريات، والطفيليات.

طرق انتقال الأمراض المعدية

- انتقال العدوى بالطرق المباشرة مثل..
 - الاتصال بالشخص المصاب.
 - عضات الحيوانات.
 - ملامسة الإفرازات التي تنتج عن الحيوانات.
 - من الأم إلى جنينها.
- انتقال العدوى ببعض الطرق غير المباشرة،
 - ملامسة أحد الأسطح الملوثة.
 - تأكل الطعام الملوث.
 - التعرض لبعض أنواع الحشرات، وخاصة الناموس، والقمل، والبراغيث.
 - مشاركة الأدوات الشخصية.

الفئات الأكثر عرضة لخطر العدوى

- الحوامل
- الأطفال
- كبار السن
- مرضى الأمراض المزمنة
- الأشخاص ناقصي المناعة

طرق غسل اليدين

تعتبر الأيدي وسيلة رئيسية لنقل الكثير من الأمراض المعدية وذلك إما عن طريق المصافحة باليد، أو ملامسة الأسطح المحيطة الملوثة مثل مقابض الأبواب وعربات التسوق وغيرها.

7 خطوات لغسل اليدين بالطريقة الصحيحة

1. تمشيد اليدين بالأمشاط.
2. تمشيد اليدين بالأمشاط.
3. تمشيد اليدين بالأمشاط.
4. تمشيد اليدين بالأمشاط.
5. تمشيد اليدين بالأمشاط.
6. تمشيد اليدين بالأمشاط.
7. تمشيد اليدين بالأمشاط.

وفي حالة عدم توفر الماء والصابون يمكن تعقيم اليدين بأحد كتيه كافية من المعقم وأيضاً تعقيم الكتلوع المصاحبة في غسلة.

5 خطوات لغسل اليدين بالطريقة الصحيحة

1. تمشيد اليدين بالأمشاط.
2. تمشيد اليدين بالأمشاط.
3. تمشيد اليدين بالأمشاط.
4. تمشيد اليدين بالأمشاط.
5. تمشيد اليدين بالأمشاط.

الاجراءات الوقائية حماية من الأمراض

وقايتك.. تبدأ من نظافة يديك

متى تغسل أيدينا

1. تغطية الفم والأنف بتدليل والتخلص منه في سلة المهملات أو مياطين الكوع عند العطس والسعال.
2. عدم مشاركة الآخرين للأدوات الشخصية.
3. تجنب الأماكن المزدحمة.
4. تجنب لمس الأنف والعينين إذا كانت اليد غير نظيفة.
5. تجنب الملامسة والتعامل مع الحيوانات بدون حماية مناسبة والذئع في المسالخ.
6. طهي الطعام جيداً وتجنب الأطعمة والمشروبات مجهولة المصدر.
7. تجنب مخالطة المرضى بدون الأخذ بالإجراءات الوقائية.
8. الحرص على تهوية الأماكن المغلقة باستمرار.
9. أخذ التطعيمات اللازمة للفئات المحددة والراغبين بالسفر.

اتباعك العادات الصحية يحميك من ماطر الأمراض المعدية... فأحرص عليها

أعمل يديك متى استلذعت الماجة إلى غسلة

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

اغسل يديك ... بالماء والصابون

Wash your hands ...With soap and water



عندما تبدو يديك غير نظيفه
Whenever hands look unclean



بعد العطس أو السعال
After blowing your nose,
coughing or sneezing



قبل وبعد ملامسة أو عناية
شخص مريض
Before and After contact
with ill person



بعد تغيير حفاظ الطفل
After changing diapers



قبل إعداد الطعام والأكل
Before preparing or eating food

وقاية لك من الأمراض المعدية
Protect you from infectious diseases



بعد استعمال المراحيض
After using the restroom



بعد ملامسة القاذورات
أو الأسطح غير النظيفة
After handling garbage or
touching contaminated surfaces

اغسل يديك متى استدعت الحاجة إلى غسلها

Clean your hands whenever is needed

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

وعيك وقاية

مكافحة العدوى بين يديك
Infection Prevention is in Your Hand

Duration of the entire procedure: 40 - 60 sec.



كيف تغسل يديك؟

How to hand wash?

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

مكافحة العدوى بين يديك
Infection Prevention is in Your Hand

Duration of the entire procedure: 20 - 30 sec.

1

◆ تملأ راحة اليدين بالمجلول الذي يحتوي على الكحول وتغطي كل مساحتها بالمجلول.

◆ Apply a palmful of the product in a cupped hand and cover all surfaces.

2

◆ تفرك اليدين بدعك الراحتين.

◆ Rub hands palm to palm.

3

◆ يفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى بحركة من الأمام إلى الخلف ثم يفعل نفس الشئ باليد اليمنى.

◆ Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa.

4

◆ تخلل الأصابع وتشبك.

◆ Palm to palm with fingers interlaced.

5

◆ يدعك ظهر أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تحريك اليدين جانبياً.

◆ Back of fingers to opposing palms with fingers interlocked.

6

◆ يدعك إبهام اليد اليسرى الذي تقبض عليه راحة اليد اليمنى ويضع الشئ ذاته مع إبهام اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى.

◆ Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.

7

◆ يدعك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى باليسرى والعكس بالعكس.

◆ Rotational rubbing, back wards and forwards right hand in left palm and vice versa.

كيف تعقم يديك ؟

How to hand rub?

Ministry of Health
Directorate General of Primary Health Care
Department of education and health awareness programs
Prevention against the Corona Virus and COVID-19

مملكة البحرين - وزارة الصحة
الديرة العامة للرعاية الصحية الأولية
إدارة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
الوقاية العامة من الفيروس كورونا (COVID - 19)

OmniHealth
OmniMOH



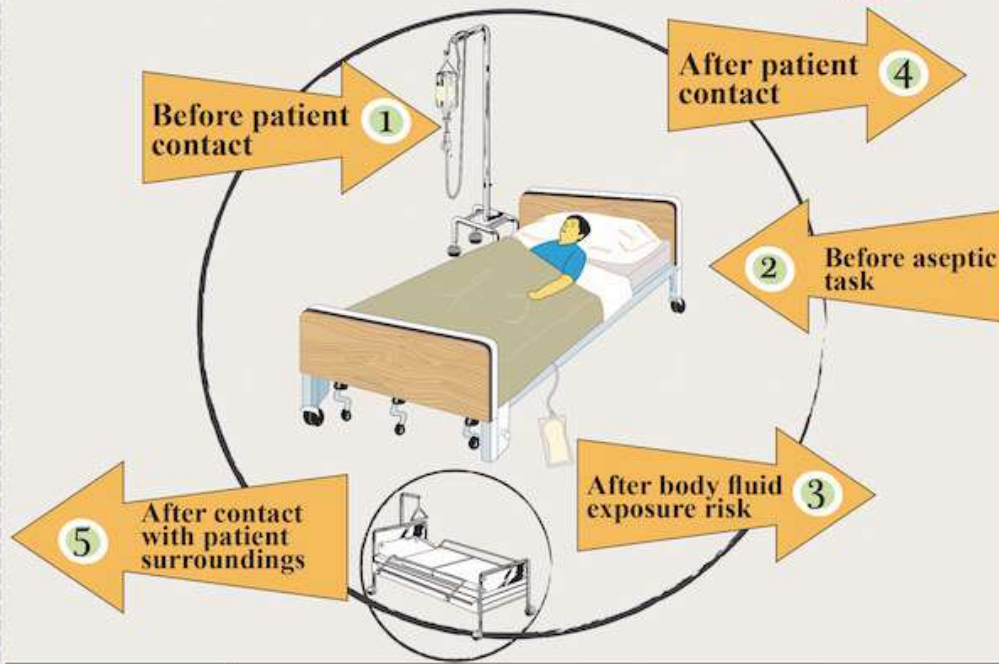
Make it a Habit

Clean hands are
safer hands.

Are your's clean?



The 5 moments for hand hygiene



1 Before Patient Contact	WHEN?	Clean your hands before touching a patient when approaching him or her.
	WHY?	To protect the patient against harmful germs carried on your hands
2 Before an Aseptic Task	WHEN?	Clean your hands immediately before any aseptic task.
	WHY?	To protect the patient against harmful germs, including the patient's own germs entering his/her body
3 After Body Fluid Exposure Risk	WHEN?	Clean your hands immediately after an exposure risk to body fluids (and after glove removal)
	WHY?	To protect yourself and the health - care environment from harmful patient germs
4 After Patient Contact	WHEN?	Clean your hands after touching a patient and his/her immediate surroundings, when leaving the patient's side
	WHY?	To protect yourself and the health - care environment from harmful patient germs
5 After Contact With Patient Surroundings	WHEN?	Clean your hands after touching any object or furniture in the patient's immediate surroundings, when leaving - even without touching the patient
	WHY?	To protect yourself and the health- care environment from harmful patient germs



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

اتباع العادات الصحية حماية لك من سائر الأمراض التنفسية المعدية

Practicing healthy behaviors protect you from
all respiratory infectious diseases

- **داوم على غسل يديك دائماً وفي جميع الأحوال بالماء والصابون أو بمعقم تنظيف اليدين.**
- **Clean your hands thoroughly with soap and water, or use sanitizer on a regular basis.**
- **تجنب الإتصال المباشر مع الآخرين كالعناق والتقبيل والمصافحة.**
- **Avoid close contact with people including social hugging, kissing & hand shaking.**
- **قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس وتخلص منه في سلة المهملات.**
- **Cover your nose and mouth with a tissue when coughing or sneezing and dispose it properly and immediately.**
- **اللبس الكمامات في أماكن التجمعات والازدحام قدر الإمكان.**
- **Wear a face mask in crowded places.**
- **حافظ على نظافتك الشخصية واتباع التغذية المتوازنة.**
- **Maintain your personal hygiene and healthy balanced diet.**



خلال اسبوعين من عودتك من أماكن ينتشر فيها الوباء إذا ظهرت عليك أعراض الالتهابات التنفسية (حمى وسعال أو ضيق في التنفس)
توجه إلى أقرب مؤسسة صحية لعمل الفحوصات اللازمة وتلقي العلاج المناسب.

If you develop respiratory illness with fever and cough during the two weeks after
your return from areas with ongoing disease transmission seek medical advice immediately.

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

وعيك وقاية

Stop **إمنع** **انتشار الميكروبات التي**
تُعرضك للمرض أنت والآخرين
the Spread of Germs
that make you & others Sick



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل
عندما تريد أن تعطس أو تسعل
Cover your mouth and
nose with a tissue when
you cough or sneeze

أو قم باستخدام باطن كوع اليد
عند العطس أو السعال
OR Cough or sneeze into your
upper sleeve not your hands



قم برمي النديل المستخدم في
سلة المهملات
Put your used tissue in
the waste bin

ثم اغسل يديك بالصابون
والماء
Then wash hands with
soap and water



إذا تواجدت داخل مؤسسة صحية فربما يطلب منك
أن تضع قناعاً طبياً وذلك لحماية لك وللآخرين
If you are inside a health care facility
you may be asked to put on face
mask to protect you & others



OmanHealth

OmaniMOH

www.moh.gov.om



سلطنة عُمان
وزارة الصحة

عزيزي المواطن / المقيم:
توجه إلى غرفة المعالجة المبدئية إذا كنت تعاني من **الحمى**
مع أحد أو بعض من هذه الأعراض:

Dear citizen/ resident

Please go to the triage room if you are suffering
from **FEVER** with any or some of following
symptoms:



أو كنت قد:



OmanHealth

OmaniMOH

www.moh.gov.om



سلطنة عُمان
وزارة الصحة

بنر باللغة العربية والإنجليزية

بنر باللغة العربية والإنجليزية

**الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)**

لقاح الأنفلونزا الموسمية حماية ووقاية لك ولغيرك فأحرص على أخذه



ذوي الأمراض المزمنة



الحجاج والمعتمرين



المسنين



الكادر الطبي



المرضى ناقصي المناعة



الحوامل والأطفال

لقاح الأنفلونزا الموسمية غير فعال لفيروس كورونا المستجد احم نفسك باتخاذ الإجراءات الوقائية


OmanHealth




OmaniMOH



مركز الاتصال بوزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999



وزارة الصحة
سلطنة عمان

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الانجليزية

عزيزي المواطن / المقيم:
توجه إلى غرفة المعالجة
المبدئية إذا كنت تعاني من
الحمى مع أحد
أو بعض من هذه
الأعراض:

الحمى
FEVER

السعال
Cough

نزح أنف والحمى
Runny nose
and bodyache

صعوبة في
التنفس
Difficulty
in breathing

اضطراب في
البطن
Abdominal
discomfort
constipation

صداع مع أو
بدون تصلب
في عنق الرقبة
Headache with
or without
neck stiffness

إسهال شديد
Profuse
diarrhoea

نزيف مفرط
Bleeding

طفح مع أو
بدون احمرار
العين
Skin rash with
or without
red eye

أو كنت قد:

تحتوي في مستشفى خلال 3 أشهر سابقة
Admitted in a hospital in the past 3 months

سافرت خارج المنطقة خلال 4-6 أسابيع سابقة
Traveled outside the country in the past 4-6 weeks

تشخيصت بأي من الجراثيم
المقاومة للمضادات الحيوية
(Diagnosed with any of the antibiotic resistance
pathogens (super bugs))

وزارة الصحة
Ministry of Health

24441399

OneHealth

OneHealth

www.moh.gov.jo

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية والإنجليزية

وعيك وقاية

التقليل من المصافحة

يجنبك انتقال العدوى



www.moh.gov.om

المزيد من المعلومات ارجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة 254441999

وزارة الصحة
Ministry of Health
254441999

وزارة الصحة
Ministry of Health

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



هل تحتاج لللبس الكمامة ؟



نعم ☒ إذا كانت لديك أعراض مرضية تنفسية .

نعم ☒ إذا كنت تهتم بشخص مصاب بأعراض تنفسية .

نعم ☒ إذا كنت من ضمن الكادر الصحي الذي يقدم الخدمة للأشخاص المصابين بأعراض تنفسية.

لا ☐ إذا كنت **لا** تعاني من أي أعراض تنفسية .

 OmanHealth



 OmanMOH

 www.moh.gov.om



وزارة الصحة
 السلطنة
 24411999

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية
+
الإعلانات الخارجية (الطرق) باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية
+
الإعلانات الخارجية (الطرق) باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية
+
الإعلانات الخارجية (الطرق) باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

احرص على اتباع العادات الصحية، وتجنب الأماكن المزدحمة

<https://www.youtube.com/watch?v=o3fQH7RbZeQ>



مقطع مرئي باللغة العربية

اتبع العادات الصحية واغسل يديك جيدا بعد العطس والسعال

<https://www.youtube.com/watch?v=RtocQXIBM10>



مقطع مرئي باللغة العربية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

اتباعك العادات الصحية السليمة والأخذ بالإجراءات الوقائية حماية لك ولغيرك فاحرص عليها

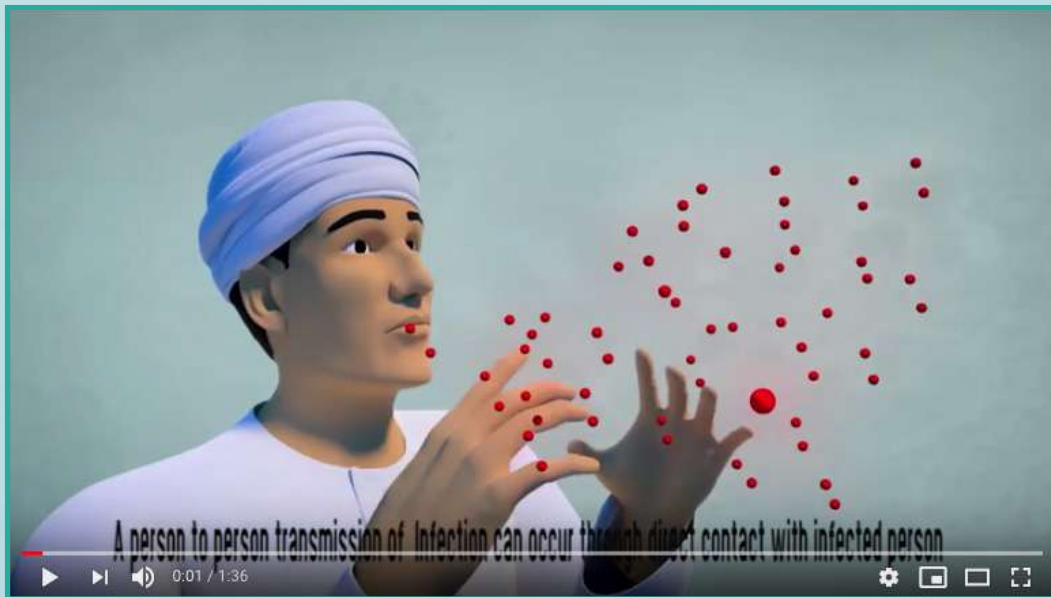
<https://www.youtube.com/watch?v=GmAntVKwems>



مقطع مرئي باللغة العربية

وقايتك تبدأ من نظافة يديك

<https://www.youtube.com/watch?v=-46ED40ftw>



مقطع مرئي باللغة العربية - مترجم للغة الانكليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)





الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الثاني

اسئلة شائعة – سؤال وجواب؟



س ما هي فيروسات كورونا؟

س

فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) هي فصيلة من الفيروسات الواسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب طائفة من الأمراض تتراوح في شدتها بين التهاب بسيط في الجهاز التنفسي الي متلازمة الالتهاب الرئوي الحادة.

ج

س ما هو فيروس كورونا المستجد ؟

س

يعتبر فيروس كورونا المستجد (COVID-19) سلالة جديدة من فيروسات كورونا حيوانية المصدر والتي اكتسبت القدرة على الانتقال للبشر مثل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الإلتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس 2003) ، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس 2012) .

ج

س ما هو الوضع الوبائي الحالي لفيروس كورونا المستجد (2019-nCoV) ؟

س

تم تسجيل أول حالة للإصابة بهذا الفيروس بتاريخ 31 ديسمبر 2019 في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي بجمهورية الصين الشعبية وبعدها تم تسجيل حالات مؤكدة في الكثير من دول العالم حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية.

ج



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

هل يمكن أن يصاب البشر بالعدوى بفيروس كورونا المستجد من مصدر حيواني؟

س

نعم، فقد أثبتت الدلائل أن عدوى فيروسات كورونا المستجدّة تنجم عن مخالطة حيوانات مصابة بالفيروس. وما يتم تداوله من أن الخفافيش أو الثعابين هي المصدر الحيواني الناقل للفيروس هي فرضيات علمية لا تزال قيد الدراسة ولم يتم إثباتها أو نفيها بشكل قاطع، كما وأن التمدد الحالي للرقعة الجغرافية للمرض هي نتيجة لانتقال العدوى بين البشر، ولم تعد الحيوانات تلعب دور الناقل.

ج

ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا؟

س

أكثر الأعراض شيوعاً ما يلي:

الحمى

السعال

ضيق النفس وصعوبة التنفس.

ج

في الحالات الأشد وطأة، قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة.



هل يمكن أن تنتقل فيروسات كورونا من شخص إلى آخر؟

س

نعم، تم إثبات إنتقال فيروس كورونا المستجد من شخص إلى آخر وذلك عن طريق الإتصال عن قُرب والتعرض للرذاذ التنفسي للشخص المصاب عادةً، كما يحدث في سياق الأسرة أو أماكن العمل أو في مراكز الرعاية الصحية مثلاً. وكذلك عن طريق التعرض للأسطح الملوثة برذاذ الشخص المصاب اذا لم يتم تنظيفها.

ج

هل العاملون الصحيون عرضة للإصابة بفيروس كورونا (كوفيد - 19)؟

س

نعم، تم تسجيل حالات إنتقال للعدوى بين العاملين في الرعاية الصحية وذلك نظراً لإقترابهم من المرضى أكثر من عامة الناس، لذلك يوصى هؤلاء العاملين باستخدام وسائل الوقاية الشخصية المناسبة من العدوى والأخذ بتدابير مكافحة اللازمة.

ج

هل يوجد لقاح ضد فيروس كورونا (كوفيد - 19)؟

س

لا يوجد لقاح فاعل حتى الآن.

ففي حالة ظهور مرض جديد لا يتوفر له أي لقاح ما لم يتم تصنيعه أولاً. وقد يستغرق الأمر عدة سنوات قبل التوصل إلى تصنيع لقاح ضد الفيروس. ويعد لقاح الإنفلونزا الموسمية غير فاعل ضد فيروس كورونا المستجد لأن هذا الفيروس ينتمي لعائلة فيروسية مختلفه لا يشملها لقاح الإنفلونزا الموسمية.

ج



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

هل يوجد علاج ضد فيروس كورونا المستجد؟

س

لا، يوجد علاج محدد للمرض الذي يسببه فيروس كورونا المستجد.

ج

غير أن العديد من أعراضه يمكن معالجتها اعتماداً على الحالة السريرية للمريض، وقد تكون الرعاية الداعمة للأشخاص المصابين بالعدوى ناجحة للغاية. وما يتم تناقله من أنباء عن نجاح العلاج لبعض الحالات باستخدام أدوية إنما هي أدوية أثبتت فاعليتها في علاج أمراض فيروسية أخرى معروفة ويتم استخدامها لعلاج الفيروس الجديد من باب الإجهادات الطبية ولكن لم تثبت فاعليتها حتى الآن ويحتاج هذا الإثبات لدراسات مستفيضة في المستقبل.

بالنسبة للمسافرين إلى المناطق التي ظهر فيها فيروس كورونا المستجد:

س

فينصح باتباع الإرشادات السابقة الذكر. مع مراعاة البقاء في المنزل وتجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان واستخدام الكمادات في حالة التواجد فيها، والتوجه لأقرب مؤسسة رعاية صحية في حالة ظهور أي من الأعراض الموضحة.

ج

هل توجد قيود على السفر للمناطق التي ظهر فيها فيروس كورونا المستجد؟

س

نظراً لتطورات وباء مرض فيروس كورونا وبناء على مراجعة تقييم المخاطر فإنه ينصح بعدم السفر إلا في حالات الضرورة القصوى.

ج



ما الذي يمكن القيام به للحماية من فيروس (كوفيد - 19)؟

س

لحدّ من التعرض للإصابة بفيروس كورونا ومنع إنتقاله يرجى اتباع الإجراءات التالية:

ج

تجنب الاتصال المباشر بالحيوانات (حية أو ميتة) أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات.

تجنب الإتصال المباشر مع أي شخص يعاني من أعراض السعال أو العطاس.
إستخدام المنديل أو باطن كوع اليد عند العطس أو السعال لتغطية الفم والانف
حتى لا يتطاير الرذاذ المعدي للآخرين أو يلوث الاسطح والادوات.
غسل اليدين بالماء والصابون أو إستخدام المعقم.
التأكد من طهي المنتجات الحيوانية جيدا قبل تناولها.

بالنسبة للقادمين من المناطق التي ظهر فيها المرض:

س

فعليهم مراجعة عيادة المطار أو التواصل مع مركز الإتصال بوزارة الصحة على الرقم (٢٤٤٤١٩٩٩) أو التواصل مع أقرب مركز صحي، وسيتم توجيههم بالإجراءات اللازمة للحجر أو العزل الصحي إذا استدعت الضرورة.

ج



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

هل ينصح بعدم استيراد المنتجات من الدول الموبوءة بمرض فيروس كورونا عن طريق مواقع التسوق الإلكتروني؟

س

فيروس كورونا لم يثبت انتقاله عن طريق استهلاك المنتجات غير الحيوانية، كما وأن الفترة الزمنية منذ شحن البضاعة وحتى وصولها تتجاوز فترة بقاء الفيروس حي خارج جسم الانسان او الحيوان المصاب به.

ج

هل يوجد أي حضر على التجمعات الرسمية والاجتماعية؟

س

أوصت وزارة الصحة بتعليق الفعاليات الدولية بكافة أنواعها كالمؤتمرات والندوات وورش العمل، كما وتم الحد من إقامة الفعاليات الداخلية إلى الحد الأدنى وللضرورة القصوى بما فيها المؤتمرات والندوات وورش العمل، وتنصح الوزارة بتقليل أعداد الحضور في المناسبات الاجتماعية أو العامة.

ج

هل هناك أي توصية بتعليق الدراسة في المؤسسات التعليمية؟

س

لا توصي وزارة الصحة في الوقت الحاضر بتعليق الدراسة في الحضانات والمدارس ومؤسسات التعليم العالي.

ج

غير إنه سيتم إجراء تقييم للمخاطر عندما تستدعي الضرورة هذا وعليه سيتم تحديد نوع الإجراءات التي يجب اتخاذها وفقاً لمستوى المخاطر، وعلى المؤسسات التعليمية التنسيق مع وزارة التربية والتعليم، وزارة التعليم العالي وغيرها من الوزارات والهيئات التابعة لها بعد الرجوع إلى وزارة الصحة.

س ما هي الجوانب القانونية المتعلقة بالفيروس التاجي (كوفيد - 19) فيما يتعلق بالحجر الصحي أو العزل، وإرسال الشائعات أو التسويق للمواد غير المرخصة أو زيادة أسعار منتجات الحماية الشخصية على سبيل المثال؟

ج ينص قانون مكافحة الأمراض المعدية 73/92 على الالتزام والامتثال لتعليمات وزارة الصحة حيث أن عدم الامتثال للتوصيات الصادرة من الوزارة سيعرض الشخص المخالف للملاحقة القضائية.

س أين يمكن الحصول على المزيد من المعلومات عن فيروس كورونا المستجد؟

ج في حالة وجود أي استفسار عن فيروس كورونا المستجد (COVID - 19) يرجى التواصل مع الوزارة عن طريق مركز الإتصال (24441999).



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)





الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الثالث

التوعية ضد مرض كورونا
المستجد قبل ظهور أول إصابة
بسلطنة عُمان

طرق الوقاية

للوقاية من الإصابة بالفيروس المسبب للمرض يجب
الحرص على اتباع الإجراءات الوقائية التالية:

- ١- استخدام المنديل عند العطس أو السعال ثم التخلص منه في سلة المهملات وإذا لم يتوفر المنديل فيجب استخدام باطن الكوع.
- ٢- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وفي حال عدم توفرهما يمكن استخدام المعقم الخاص باليدين خصوصاً بعد العطس أو السعال.
- ٣- تجنب لمس العينين والأنف إذا كانت اليد غير نظيفة وأبعد معقمة.
- ٤- تجنب التواصل المباشر بالمصابين (كالمصافحة، والتقبيل ومشاركتهم في أدواتهم الشخصية).
- ٥- تجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان.
- ٦- التنظيف المتكرر للأسطح المكشوفة التي يتم لمسها دائماً بما فيها سطح الطاولات ومقابض الأبواب.

أعراض المرض

أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد تتضمن الإصابة بنزلات البرد والتهاب الرئوي الحاد الخفيف الذي قد يؤدي إلى الوفاة. وتشمل هذه الأعراض الآتي:

- حمى.
- السعال.
- ضيق التنفس.
- التهاب الرئوي الحاد الذي قد يتطلب التنفس الإصطناعي والدعم في وحدة العناية المركزة.

ويلاحظ أن الفيروس يسبب مضاعفات أشد لدى
المرضى، والأشخاص المسنين بأمراض مزمنة،
مثل داء السكر والفشل الكلوي وأمراض الرئة
والسرطان والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف

ينصح القادمون من جمهورية الصين الشعبية خلال الأربعة عشر يوماً الماضية أو المخالطين مباشرة بشخص يعاني من التهاب رئوي وقد بدأت عليهم أي من الأعراض المذكورة بزيارة عيادة المراقبة الصحية بالمطار مباشرة أو زيارة أقرب مركز صحي مع الإفصاح عن تاريخ السفر وتعبئة استمارة الإفصاح عن الأمراض.

فيروس كورونا المستجد nCoV-2019

يعد فيروس كورونا المستجد سلالة جديدة من فيروسات كورونا والتي تعود لفصيلة الفيروسات التاجية التي تسبب طائفة من الأمراض تتراوح بين نزلات البرد البسيطة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة.

تم الإبلاغ عن أول حالة للإصابة بهذا الفيروس بتاريخ ٣١ ديسمبر ٢٠١٩ في مدينة يوهان بجمهورية الصين الشعبية. ولاحقاً تم تسجيل حالات مرضية مؤكدة في كثير من الدول.

لا تنصح بالسفر للصين إلا للضرورة القصوى
مع الأخذ بالإجراءات الوقائية اللازمة

طرق انتقال المرض

ما تزال طريقة انتقال الفيروس إلى البشر غير معروفة على وجه التحديد حتى الوقت الحالي.

وقد يتم انتقال العدوى بين المرضى والمخالطين عن طريق:

- الانتقال المباشر، من خلال المخالطة المباشرة مع المصابين عن طريق الرذاذ المتطاير من المريض أثناء العطس أو السعال.
- الانتقال غير المباشر، من خلال لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.

وعيك وقاية

**فيروس كورونا المستجد
(فصيلة مستجدة)
(nCoV - 2019)**

إتخاذ تدابير الوقاية الصحية ومكافحة
العدوى من قبل العاملين الصحيين والمرضى
المؤمنين والرافقين لهم في المؤسسات الصحية
يقلل من مخاطر انتقال الفيروس داخل
المؤسسات الصحية

سلطنة عمان - ٢٠٢٠
للتوعية الصحية العامة
وزارة الصحة
مديرية العامة لمكافحة الأمراض
٢٠٢٠

الوقائية وتقييم اليدين لتجنب نشر العدوى.

- التأكد من تهوية غرفة المريض والأماكن المشتركة معه (مثل دورات المياه، والمطبخ) وذلك بإبقاء النوافذ مفتوحة مع التعقيم المستمر للأسطح... كما يجب على الشخص عند ظهور أعراض مرضية عليه،
- التوجه إلى أقرب مؤسسة صحية لأخذ المشورة والعلاج.
- تجنب المخالطة المباشرة للآخرين والأخذ بتدابير الحجر الصحي المنزلي.
- الأخذ بالإجراءات الوقائية كارتداء الكمامات الوقائية وتقييم اليدين لتجنب نشر العدوى.
- عدم مخالطة الآخرين لمدة لا تقل عن ٤٨ ساعة بعد زوال الأعراض.
- مع الحرص على:
- عدم مفاداة المخالطين المنزل إلا بعد تأكد من نتائج فحوصاتهم الأولية.
- التأكد من عدم قيام أي شخص من كبار السن أو ذوي الأمراض المزمنة بتقديم الرعاية الصحية للمريض أو الإقتراب منه.
- عدم إرتياد الأماكن المزدحمة إلا بعد ١٤ يوماً من تاريخ آخر مخالطة للمريض أو القادم من جمهورية الصين الشعبية.
- تجنب استخدام وسائل النقل العام عند نقل المريض، ونقل المريض بسيارة خاصة مع إبقاء النوافذ مفتوحة.

HealthOman

العلاج

العلاج المتاح حالياً يعتمد على العلاج الداعم للتعامل مع أعراضه ومضاعفاته وتخفيف آلامه حسب حالة المريض السريرية. كما ينصح المريض بالإهتمام بالغذاء وتناول السوائل بكثرة وأخذ قسط كافي من الراحة والنوم.

لا يوجد حتى الآن
لقاح، تطعيم، فاعل ضد
مرض فيروس كورونا المستجد.

عزيزي المواطن والتقييم

في حالة تواجدك مع حالة مؤكدة من فيروس كورونا المستجد إتبع الإرشادات التالية حفاظاً على صحتك،

إتباع الإجراءات الوقائية المعمول بها فيما يخص الحجر الصحي المنزلي كالتالي:

- توفير غرفة منفصلة لتقديم الرعاية الصحية له.
- التقليل قدر الإمكان من التواصل المباشر مع المريض.
- ارتداء الكمامة الطبية ووسائل الحماية من إفرازات الجهاز التنفسي السائلة عندما تكون على مقربة من الشخص المريض، ومن ثم تعقيم اليدين جيداً مباشرة بعد ذلك.

● تقيد المريض بالإجراءات الوقائية كارتداء الكمامات



سلطنة عمان
وزارة الصحة

فيروس كورونا المستجد (2019-nCoV)



أين يمكن الحصول على المزيد من المعلومات عن فيروس كورونا
المستجد؟

في حالة وجود أي استفسار عن فيروس كورونا المستجد (2019 n-COV) يرجى
التواصل مع الوزارة عن طريق مركز الإتصال (24441999) .



للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

**هل يمكن أن يصاب البشر بالعدوى
بفيروس كورونا المستجد
من مصدر حيواني ؟**

**نعم، فقد أثبتت الدلائل أن عدوى
فيروسات كورونا المستجدة
تنجم عن مخالطة حيوانات
مصابة بالفيروس .**

www.moh.gov.om

ما هي فيروسات كورونا ؟

فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) هي فصيلة من
الفيروسات الواسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب طائفة من
الأمراض تتراوح في شدتها بين التهاب بسيط في الجهاز
التنفسي الى متلازمة الالتهاب الرئوي الحادة .

www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

**هل تعتزم السفر إلى الصين أو أي من المناطق التي ظهر
فيها فيروس كورونا المستجد ؟**

منهي المنتجات الحيوانية جيداً قبل تناولها

تجنب الاتصال
المباشر بالحيوانات (حية أو ميتة)
أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات

تجنب الاتصال المباشر
مع أي شخص يعاني من أعراض
الزكام أو الالتهاب التنفسي

استخدام المنديل أو باطن كوع اليد
عند العطس أو السعال

البقاء في المنزل وتجنب
الاماكن المزدحمة قدر الإمكان

استخدام الكمادات
عند التواجد في
الاماكن المزدحمة

التوجه لأقرب مؤسسة رعاية
صحية في حالة ظهور أي من
الأعراض عليك

غسل اليدين بالماء والصابون
أو استخدام المعقم

www.moh.gov.om

ما هي أعراض الإصابة بـ فيروس كورونا المستجد ؟

الحمى

السعال

إلتهاب رئوي حاد

ضيق النفس
وصعوبة التنفس

في حالة ظهور أي من الأعراض عليك مع وجود تاريخ سفر لأي من المناطق
المبوءة خلال الـ ١٤ يوماً الماضية
توجه إلى أقرب مركز رعاية صحية مع الإفصاح عن تاريخ السفر .

www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

وعيك وقاية

هل يمكن أن تنتقل فيروسات كورونا
من شخص إلى آخر ؟

نعم، تم إثبات انتقال فيروس كورونا المستجد من شخص إلى آخر وذلك عن طريق الاتصال عن قرب والتعرض للرذاذ التنفسي للشخص المصاب عادةً.



للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

وزارة الصحة
24441999

وعيك وقاية

هل يمكن أن تنتقل فيروسات كورونا
من شخص إلى آخر ؟

نعم، تم إثبات انتقال فيروس كورونا المستجد من شخص إلى آخر وذلك عن طريق الاتصال عن قرب والتعرض للرذاذ التنفسي للشخص المصاب عادةً.



للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

وزارة الصحة
24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

وعيك وقاية

Dear Citizen and Resident :

To protect your self from (2019novel Corona) Virus please follow these instructions:

عزيزي المواطن والمقيم :

لتحتم نفسك من الإصابة بفيروس كورونا المستجد يجب عليك الحذر باتتباع الاجراءات الوقائية التالية:



تجنب التواصل المباشر مع أي شخص يعاني من أعراض الزكام أو الإلتهاب التنفسي.

Avoid close contact with anyone suffer from common cold and flu like symptoms



استخدم المنديل أو يادمان الكوع عند العطس أو السعال.

Use tissue or your hand elbow to cover your nose and mouth while coughing or sneezing



اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين.

Clean your hands with soap & water or alcohol based hand rub

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

وزارة الصحة
24441999

وعيك وقاية

Dear Student :

To protect your self from (2019novel Corona) Virus please follow these instructions:

عزيزي الطالب :

لتحتم نفسك من الإصابة بفيروس كورونا المستجد يجب عليك الحذر باتتباع الاجراءات الوقائية التالية:



تجنب التواصل المباشر مع أي شخص يعاني من أعراض الزكام أو الإلتهاب التنفسي.

Avoid close contact with anyone suffer from common cold and flu like symptoms



استخدم المنديل أو يادمان الكوع عند العطس أو السعال.

Use tissue or your hand elbow to cover your nose and mouth while coughing or sneezing



اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين.

Clean your hands with soap & water or alcohol based hand rub

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

وزارة الصحة
24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

الفصل الثالث :

التوعية ضد مرض كورونا المستجد قبل ظهور أول إصابة بسلطنة عمان

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

وعيك وقاية

Dear arrivals:
Considering the ongoing novel (new) Coronavirus outbreak in China. If you visited China in the past 14 days or you were in contact with someone with pneumonia and started to develop any of the following symptoms:

عزيزي القادم من السفر:
نظرا لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد، فإذا كنت قادماً من جمهورية الصين الشعبية خلال الأربعة عشر يوماً الماضية أو كنت على اتصال مباشر بشخص يعاني من التهاب رئوي وبدأت عليك أي من الأعراض التالية:

إسهال / أقيء
Diarrhea and /or vomiting

حمى
Fever with acute onset

سعال وضيق في التنفس
Cough with acute onset
Shortness of breath.

تفضل بتعبئة إستمارة الإفصاح عن الأمراض وتسليمها لمساعدة المراقبة الصحية بالطار قبل الوصول للهجرة والجنوازات
Please fill out the health declaration form and submit it at the airport health control clinic before arriving at the immigration and passports.

www.moh.gov.om
OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

Dear Travelers:
Considering the ongoing China novel (new) coronavirus outbreak, if you are going to visit China, please:

عزيزي المسافر:
نظرا لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد في الصين، فإننا نلتصح جميع المسافرين إليها باتخاذ الإجراءات التالية:

أجنب الاتصال المباشر مع أي شخص يعاني من أعراض
Avoid close contact with anyone with cold or flu like symptoms

استخدم اللعول أو تكم
أغمر عند العطس أو السعال
Cover nose and mouth when coughing and sneezing with tissue or flexed elbow.

اغسل يديك بالماء والصابون
أو استخدم المطهر الكحولي المحدث
Clean hands with soap & water or alcohol-based hand rub.

www.moh.gov.om
OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية والإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية والإنجليزية

سؤال وجواب
هل ينصح بعدم استيراد المنتجات الصينية عن طريق مواقع التسوق الإلكتروني؟

فيروس كورونا لم يثبت انتقاله عن طريق استهلاك المنتجات غير الحيوانية، كما وأن الفترة الزمنية منذ شحن البضاعة وحتى وصولها تتجاوز فترة بقاء الفيروس حي خارج جسم الإنسان أو الحيوان المصاب به.

www.moh.gov.om
OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

سؤال وجواب
هل توجد قيود على السفر للصين أو المناطق التي ظهر فيها فيروس كورونا المستجد؟

ننصح بتجنب السفر إلى جمهورية الصين الشعبية إلا للضرورة القصوى مع الأخذ بالإجراءات الوقائية للمسافرين إلى المناطق التي ظهر فيها فيروس كورونا المستجد،
ينصح بمراعاة البقاء في المنزل وتجنب الأماكن المزدحمة.
استخدام الكمادات عند الخروج.
التوجه لأقرب مؤسسة صحية بمحل سفرك في حالة ظهور أي من أعراض مرض فيروس كورونا المستجد.

www.moh.gov.om
OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

سؤال ؟
جواب

هل يوجد علاج ضد فيروس كورونا المستجد؟

لا يوجد علاج فاعل لفيروس كورونا المستجد . ويعتمد العلاج متاح حالياً على العلاج الداعم للتعامل مع أعراض ومضاعفات الفيروس وتخفيف آثاره حسب حالة المريض السريرية .

وعيك وقاية

OmanHealth OmaniMOH

www.moh.gov.om للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

سؤال ؟
جواب

هل يوجد لقاح ضد فيروس كورونا المستجد؟

لا يوجد لقاح فاعل ومحدد للمرض الذي يسببه فيروس كورونا المستجد . كما أن لقاح الإنفلونزا لا يحمي من مرض فيروس كورونا المستجد لأنه ليس من نفس فصيلة فيروس الإنفلونزا .

وعيك وقاية

OmanHealth OmaniMOH

www.moh.gov.om للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

سؤال ؟
جواب

ماذا يجب على القادمين من جمهورية الصين الشعبية ؟

عليهم مراجعة عيادة مطار مسقط في مبنى القادمين أو اقرب مركز صحي لهم مع الإفصاح عن تاريخ السفر والمخالطين لهم .

التفضل بتعبئة إستمارة الإفصاح عن الأمراض وتسليمها لعيادة المراقبة الصحية بالمطار قبل الوصول للهجرة والجوازات .

وعيك وقاية

OmanHealth OmaniMOH

www.moh.gov.om للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

Dear Travelers:

عزيزي المسافر:

Considering the ongoing China novel (new) coronavirus outbreak, if you are going to visit China, please:

نظرا لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد في الصين ، فإننا ننصح جميع المسافرين إليها باتباع الإجراءات التالية:



تجنب التواصل المباشر مع أي شخص يعاني من أعراض الزكام أو الإلتهاب التنفسي.

Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms



إستخدام المنديل أو كمام اليد عند العطس أو السعال.

Cover nose and mouth when coughing and sneezing with tissue or flexed elbow.



غسل اليدين بالماء والصابون أو إستخدام المعقم الكحولي المعتمد.

Clean hands with soap & water or alcohol-based hand rub



OmanHealth

OmanMOH

www.moh.gov.om



OmanHealth

OmanMOH

www.moh.gov.om



سلطنة عمان
وزارة الصحة

Sultanate of Oman
Ministry of Health

عيادة المراقبة الصحية
Health Control Clinic

عزيزي القادم من السفر:

نظراً لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد، فإذا كنت قادماً من جمهورية الصين الشعبية خلال الأربعة عشر يوماً الماضية أو كنت على اتصال مباشر بشخص يعاني من التهاب رئوي وبدأت عليك أي من الأعراض التالية:



سعال وضيق في التنفس



حمى

فتفضل بزيارة عيادة المراقبة الصحية بالمطار أو زيارة مركز صحي إليك خلال تواجدك في السلطنة والإفصاح عن تاريخ السفر.

Sultanate of Oman
Ministry of Health



سلطنة عمان
وزارة الصحة

emoh.moh.social@gmail.com



OmaniMOH



HealthOman



24441999

Dear arrivals:

Considering the ongoing novel (new) Coronavirus outbreak in China, If you visited China in the past 14 days or you were in contact with someone with pneumonia and started to develop any of the following symptoms:

عزيزي القادم من السفر:

نظراً لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد، فإذا كنت قادماً من جمهورية الصين الشعبية خلال الأربعة عشر يوماً الماضية أو كنت على اتصال مباشر بشخص يعاني من التهاب رئوي وبدأت عليك أي من الأعراض التالية:



سعال وضيق في التنفس
Cough with acute onset
Shortness of breath



حمى
Fever with
acute onset



فتفضل بتعبئة إستمارة الإفصاح عن الأمراض وتسليمها لعيادة المراقبة الصحية بالمطار قبل الوصول للهجرة والجوازات.

Please fill out the health declaration form and submit it at the airport health control clinic before arriving at the immigration and passports.



سلطنة عمان
وزارة الصحة
24441999

OmaniHealth

OmaniMOH

www.moh.gov.om



سلطنة عمان
وزارة الصحة

إعلان داخلي لشاشات المطار باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

بمن اللغة العربية والإنجليزية

عزيزي المسافر:

نظرا لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد
في الصين ، فإننا نتصح جميع المسافرين
إليها باتباع الإجراءات التالية:



تجنب المخاطبة المباشرة
للحيوانات والدواجن .



تجنب التواصل المباشر مع أي
شخص يعاني من أعراض
الزكام أو الإسهال أو التهابات تنفسية.



التأكد من طهي المنتجات الحيوانية
كالدجاج والبيض جيدا قبل تناولها .



استخدام المنديل أو كمام
شوب اليد عند العطس أو السعال.



غسل اليدين بالاء والماء
أو استخدام المطهر الكحولي المتعدد .

Sultanate of Oman
Ministry of Health



الإنجليزية

عزيزي القادم من السفر:

نظرا لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد، فإذا كنت
قادمًا من جمهورية الصين الشعبية خلال الأربعة عشر
يوما الماضية أو كنت على اتصال مباشر بشخص يعاني
من إلهاب رئوي وبدأت عليك أي من الأعراض التالية:



إسهال / أو قيء



حمى



سعال وضيق في التنفس

فتفضل بزيارة عيادة المراقبة الصحية بالمطار أو
زيارة مركز صحي إليك خلال تواجدك في
السلطنة والإفصاح عن تاريخ السفر.

Sultanate of Oman
Ministry of Health



الإنجليزية



خطوة صحتك
وزارة الصحة

الإفصاح الذاتي للمسافر الدولي



وعيد وطنية

المسافر العزيز:

يرجى ملء تفاصيل نموذج الإفصاح الذاتي ، والتوقيع إتماما ، علما بأن جميع البيانات إلزامية وإستمارة الإفصاح الذاتي سيتم ماينتها من قبل المختصين في المنافذ الحدودية

الاسم :

الجنسية :

رقم الجواز :

العمر : تاريخ الميلاد :

الجنس : ذكر أنثى

الرجاء الاجابة على الاسئلة التالية :

١. هل قمت بزيارة / او كانت لك رحلة محولة من جمهورية الصين الشعبية خلال (١٤) يوما الماضية ؟ ☐ لا ☐ نعم

إذا كانت الاجابة ب (نعم) فحدد تاريخ الزيارة :

٢. هل قمت بمخالطة حالة مشتببه أو مؤكدة بمرض كورونا المستجد ؟ ☐ لا ☐ نعم

إذا كانت الاجابة ب (نعم) فحدد تاريخ المخالطة :

٣. هل تعاني حاليا من أي من الأعراض التالية:

حمى ☐ نعم ☐ لا

سعال ☐ نعم ☐ لا

ضيق في التنفس ☐ نعم ☐ لا

عدد الدول الأخرى التي قمت بزيارتها خلال (١٤) يوما الماضية

تاريخ الزيارة	الدولة

العنوان في سلطنة عمان

المحافظة: **الولاية:**

رقم الهاتف

اسم المؤسسة / الكفيل في سلطنة عمان

رقم هاتف الكفيل / المؤسسة

توقيع المسافر:

اسم شركة الطيران رقم المقعد :

تفاصيل الرحلة إذا كنت مسافرا عن طريق المعابر البرية أو البحرية :

اسم شركة الطيران رقم الرحلة :

تفاصيل الرحلة إذا كنت مسافرا عن طريق المعابر البرية أو البحرية :



خطوة صحتك
وزارة الصحة

نسخة المسافر



وعيد وطنية

المسافر العزيز:

يرجى ملء تفاصيل نموذج الإفصاح الذاتي ، والتوقيع إتماما ، علما بأن جميع البيانات إلزامية وإستمارة الإفصاح الذاتي سيتم ماينتها من قبل المختصين في المنافذ الحدودية

الاسم :

الجنسية :

رقم الجواز :

العمر : تاريخ الميلاد :

الجنس : ذكر أنثى

الرجاء الاجابة على الاسئلة التالية :

١. هل قمت بزيارة / او كانت لك رحلة محولة من جمهورية الصين الشعبية خلال (١٤) يوما الماضية ؟ ☐ لا ☐ نعم

إذا كانت الاجابة ب (نعم) فحدد تاريخ الزيارة :

٢. هل قمت بمخالطة حالة مشتببه أو مؤكدة بمرض كورونا المستجد ؟ ☐ لا ☐ نعم

إذا كانت الاجابة ب (نعم) فحدد تاريخ المخالطة :

٣. هل تعاني حاليا من أي من الأعراض التالية:

حمى ☐ نعم ☐ لا

سعال ☐ نعم ☐ لا

ضيق في التنفس ☐ نعم ☐ لا

عدد الدول الأخرى التي قمت بزيارتها خلال (١٤) يوما الماضية

تاريخ الزيارة	الدولة

العنوان في سلطنة عمان

المحافظة: **الولاية:**

رقم الهاتف

اسم المؤسسة / الكفيل في سلطنة عمان

رقم هاتف الكفيل / المؤسسة

توقيع المسافر:

اسم شركة الطيران رقم المقعد :

تفاصيل الرحلة إذا كنت مسافرا عن طريق المعابر البرية أو البحرية :

اسم شركة الطيران رقم الرحلة :

تفاصيل الرحلة إذا كنت مسافرا عن طريق المعابر البرية أو البحرية :



خطوة صحتك
وزارة الصحة

نسخة المسافر



وعيد وطنية

المسافر العزيز:

يرجى ملء تفاصيل نموذج الإفصاح الذاتي ، والتوقيع إتماما ، علما بأن جميع البيانات إلزامية وإستمارة الإفصاح الذاتي سيتم ماينتها من قبل المختصين في المنافذ الحدودية

الاسم :

الجنسية :

رقم الجواز :

العمر : تاريخ الميلاد :

الجنس : ذكر أنثى

الرجاء الاجابة على الاسئلة التالية :

١. هل قمت بزيارة / او كانت لك رحلة محولة من جمهورية الصين الشعبية خلال (١٤) يوما الماضية ؟ ☐ لا ☐ نعم

إذا كانت الاجابة ب (نعم) فحدد تاريخ الزيارة :

٢. هل قمت بمخالطة حالة مشتببه أو مؤكدة بمرض كورونا المستجد ؟ ☐ لا ☐ نعم

إذا كانت الاجابة ب (نعم) فحدد تاريخ المخالطة :

٣. هل تعاني حاليا من أي من الأعراض التالية:

حمى ☐ نعم ☐ لا

سعال ☐ نعم ☐ لا

ضيق في التنفس ☐ نعم ☐ لا

عدد الدول الأخرى التي قمت بزيارتها خلال (١٤) يوما الماضية

تاريخ الزيارة	الدولة

العنوان في سلطنة عمان

المحافظة: **الولاية:**

رقم الهاتف

اسم المؤسسة / الكفيل في سلطنة عمان

رقم هاتف الكفيل / المؤسسة

توقيع المسافر:

اسم شركة الطيران رقم المقعد :

تفاصيل الرحلة إذا كنت مسافرا عن طريق المعابر البرية أو البحرية :

اسم شركة الطيران رقم الرحلة :

تفاصيل الرحلة إذا كنت مسافرا عن طريق المعابر البرية أو البحرية :



خطوة صحتك
وزارة الصحة

نسخة المسافر



وعيد وطنية

المسافر العزيز:

يرجى ملء تفاصيل نموذج الإفصاح الذاتي ، والتوقيع إتماما ، علما بأن جميع البيانات إلزامية وإستمارة الإفصاح الذاتي سيتم ماينتها من قبل المختصين في المنافذ الحدودية

الاسم :

الجنسية :

رقم الجواز :

العمر : تاريخ الميلاد :

الجنس : ذكر أنثى

الرجاء الاجابة على الاسئلة التالية :

١. هل قمت بزيارة / او كانت لك رحلة محولة من جمهورية الصين الشعبية خلال (١٤) يوما الماضية ؟ ☐ لا ☐ نعم

إذا كانت الاجابة ب (نعم) فحدد تاريخ الزيارة :

٢. هل قمت بمخالطة حالة مشتببه أو مؤكدة بمرض كورونا المستجد ؟



Whom to test for novel Coronavirus (2019 - nCoV) ?

1. Symptomatic person with acute respiratory infection (sudden onset of at least one of the following: fever, cough, shortness of breath) arriving from China in the past 14 days.



2. A close contact of a CONFIRMED case of (2019 - nCoV) within 14 days from exposure.

3. Admitted patient with severe acute respiratory infection (SARI) and unknown etiology regardless of contact history.

4. Others as directed by infection control team.

Please Contact CPHL Hotline (91313316)
prior to shipment of samples



www.moh.gov.om للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة



What infection prevention measures to be taken while Collecting and handling of laboratory specimens from persons suspected or confirmed to have 2019 - nCoV infection ?

- All specimens collected for laboratory investigations should be regarded as potentially infectious.
- Ensure that HCWs who collect specimens use appropriate PPE (eye protection, medical mask, long-sleeved gown, gloves).
- The respiratory specimen should be collected under aerosol generating procedure; personnel should wear a fit-tested N95 respirator.
- Ensure that all personnel who transport specimens are trained in safe handling practices and spill decontamination procedures.



- Place specimens for transport in triple packing with the patient's name label on the specimen container (primary container), and a clearly written laboratory request form.
- Ensure that health-care facility laboratories adhere to appropriate biosafety practices and transport requirements
- Deliver all specimens by hand whenever possible and avoid the use of pneumatic-tube system.
- Notify the Central Public Health laboratory as soon as possible that the specimen is being transported (hotline : 91313316)



www.moh.gov.om للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

بطاقة للعاملين الصحيين باللغة الإنجليزية

بطاقة للعاملين الصحيين باللغة الإنجليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

فايروس كورونا المستجد

<https://www.youtube.com/watch?v=5t4-EGgCUMo>

- عربي

<https://www.youtube.com/watch?v=LuyQSJcLeik>

- انجليزي (مترجم)

<https://www.youtube.com/watch?v=LQJIYeSW4VE>

- هندي (مترجم)

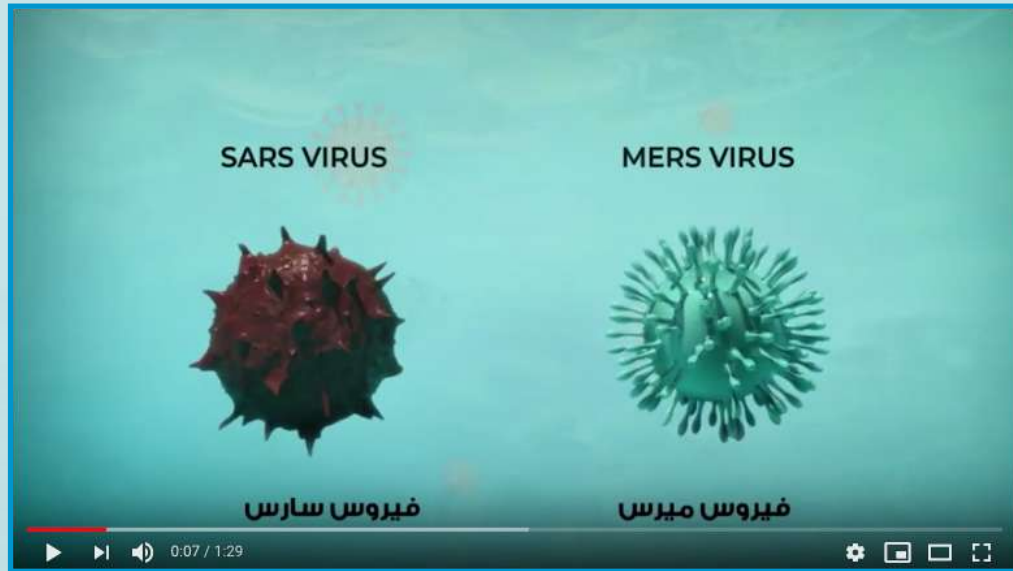
<https://www.youtube.com/watch?v=TGA8kPNfCAQ>

- الاوردو (مترجم)

<https://www.youtube.com/watch?v=5z>

- الصيني (مترجم)

- البنغالي (مترجم)



عرض مرئي باللغة العربية مترجمة لـ ٥ لغات



الاجراءات الوقائية - ١ - غسل اليدين - كورونا المستجد ٢٠١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=hWThxHILmcU>



عرض مرئي باللغة العربية

الاجراءات الوقائية - ٢ - غسل اليدين - كورونا المستجد ٢٠١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=kEWo7MMpMU8>



عرض مرئي باللغة العربية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الاجراءات الوقائية - ٣ - الاماكن المزدحمة - كورونا المستجد ٢٠١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=MYavTiiclfM>



عرض مرئي باللغة العربية

برنامج صحتنا (الإذاعة العامة)



لقاء إذاعي في القناة العامة لسلطنة عمان بتاريخ ٢٤-٢-٢٠٢٠م



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)





الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الرابع

التوعية ضد مرض كورونا المستجد
بعد ظهور أول إصابة بسلطنة
عمان



الإرشادات الواجب إتباعها في حالة الحجر الصحي

- على الشخص الذي يطبق عليه الحجر الصحي ملازمة المنزل.
- لا يسمح بالزيارات إطلاقاً.
- عدم حضور المناسبات الإجتماعية (التجمعات العائلية، الأعراس، تجمعات العزاء، والمساجد).
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وفي حال عدم توفرهما يمكن استخدام المعقم الخاص باليدين خصوصاً بعد العطس أو السعال.
- عدم استخدام الأدوات المشتركة مع أفراد الأسرة مثل الصحون والأكواب والفضة وتخصيص أدوات خاصة بالشخص.
- تنظيف دورة المياه الخاصة بالشخص بشكل مستمر بالمنظفات المعقمة.
- مدة الحجر الصحي هي ١٤ يوماً منذ تاريخ الخروج من الدول الموبوءة أو منذ تاريخ آخر اتصال مباشر مع أي حالة مؤكدة مخبرياً، وبعد هذه المدة يمكن للشخص مزاولة أعماله اليومية المعتادة (الذهاب للعمل، المدرسة، الجامعات، الكليات... الخ).
- إذا ظهرت على الشخص أثناء تواجده في الحجر الصحي أية أعراض فيرجى التوجه إلى أقرب مركز صحي مع ارتداء كمامة الوجه.
- للأشخاص المخالطين للشخص الذي طبق عليه الحجر الصحي يمكنهم مزاولة أعمالهم اليومية بشكل معتاد.

عدم التزامك بإجراءات الحجر الصحي يعرضك للمسائلة القانونية بموجب قانون الأمراض المعدية الصادر بالمرسوم السلطاني رقم ٩٢/٧٣



الإرشادات الواجب إتباعها في حالة العزل

- البقاء في غرفة منفصلة جيدة التهوية مع دورة مياه خاصة بها.
- في حالة مشاركة أحد أفراد الأسرة لنفس الغرفة (يسمح لشخص واحد فقط) فيرجى مراعاة البقاء بعيداً مسافة لا تقل عن ٢ متر والنوم في سرير منفصل.
- تقليل الحركة داخل المنزل بقدر المستطاع.
- تخصيص أفراد معينين من الأسرة للعناية بالشخص المعزول.
- أفراد الأسرة الذين يوفرون العناية للشخص المعزول عليهم ارتداء الكمامة الطبية وغسل اليدين جيداً مباشرة بعد ذلك أو تعقيمهما ثم رمي الكمامة المستخدمة في سلة المهملات.
- لايسمح بالزيارة إطلاقاً.
- عدم حضور الشخص المعزول للمناسبات الاجتماعية (التجمعات العائلية، الأعراس، تجمعات العزاء، والمساجد).
- استخدام المنديل عند العطس أو السعال ثم التخلص منه في سلة المهملات وإذا لم يتوفر المنديل فيجب استخدام باطن الكوع.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وفي حال عدم توفرهما يمكن تطهيرهما بمعقم اليد الكحولي المعتمد خصوصاً بعد العطس أو السعال.
- عدم استخدام الأدوات المشتركة مع أفراد الأسرة مثل الصحون والأكواب والقوط وتخصيص أدوات خاصة بالشخص المعزول.
- التنظيف المستمر للأسطح المكتنوفة والتي تمت ملامستها من قبل الشخص المعزول مثل سطح الطاولة أو حاجز السرير بالمنظفات المعقمة.
- تنظيف دورة المياه الخاصة بالشخص المعزول بشكل مستمر بالمنظفات المعقمة.
- غسل ملابس الشخص المعزول على حده وعدم اختلاط غسلها مع ملابس باقي أفراد الأسرة.
- تجنب نقض فراش الشخص المعزول أو ملامسته للجلد مباشرة.
- استخدام القفازات في حالة التنظيف ثم التخلص من القفازات المستخدمة مباشرة في سلة المهملات ثم غسل اليدين بالماء والصابون.
- سيستمر العزل المنزلي طيلة فترة وجود الأعراض وحتى ٤٨ ساعة بعد التعافي من الأعراض.
- على الشخص المعزول ارتداء الكمامة أثناء زيارة فريق طبي له أو توجهه إلى المؤسسة الصحية.
- بالنسبة للمخالطين المباشرين للشخص المعزول:
- سيتم تطبيق الحجر الصحي المنزلي عليهم لمدة ١٤ يوماً مع تزويدهم ببطاقة الإرشادات الواجب إتباعها.
- إذا ظهرت على الشخص المخالط أثناء تواجده في الحجر الصحي أي أعراض فينبغي عليه التواصل مع أقرب مركز صحي لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

عدم التزامك بإجراءات الحجر الصحي يعرضك للمساءلة القانونية بموجب قانون

مكافحة الأمراض المعدية الصادر بالمرسوم السلطاني رقم ٩٢/٧٣



الإفصاح الذاتي للمسافر الدولي



المسافر العزيز:

يرجى ملء تفاصيل استمارة الإفصاح الذاتي، والتوقيع إتماماً، علماً بأن جميع البيانات إلزامية واستمارة الإفصاح الذاتي سيتم معاينتها من قبل المختصين في المنافذ الحدودية.

الاسم: ذكر أنثى
الجنسية: رقم جواز السفر: العمر: سنوات أشهر
بداية الرحلة (السفر الحالي) من مطار: تاريخ الوصول (DD/MM/YR) : [] [] [] [] [] []

الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية:

1. خلال (14) يوماً الماضية، هل قمت بزيارة أو عبور أي بلد مصاب بمرض فيروس كورونا (COVID - 19) ؟ ☐ نعم ☐ لا
- إذا كانت الإجابة ب (نعم) فحدد تاريخ الزيارة: [] [] [] [] [] []
2. ما هي الدول الأخرى التي قمت بزيارتها خلال (14) يوماً الماضية:

تاريخ الزيارة	الدولة

تاريخ الزيارة	الدولة

3. هل قمت بمخالطة حالة مشتبهاة أو مؤكدة بمرض فيروس كورونا

إذا كانت الإجابة ب (نعم) فحدد تاريخ المخالطة: (COVID- 19)

4. هل تعاني حالياً من أي من الأعراض التالية:

- ☐ حمى ☐ نعم ☐ لا
- ☐ سعال ☐ نعم ☐ لا
- ☐ ضيق في التنفس ☐ نعم ☐ لا

توقيع المسافر

.....

العنوان في سلطنة عمان:

المحافظة: الولاية: رقم الهاتف:

اسم المؤسسة / الكفيل في سلطنة عمان: رقم هاتف الكفيل / المؤسسة:

اسم شركة الطيران: رقم الرحلة: رقم القعد:

تفاصيل الرحلة إذا كنت مسافراً عن طريق المار البر البرية أو البحرية:

نسخة المسافر

اسم المسافر:
الجنسية:
رقم الجواز:
رقم الهاتف:
اسم المطار:
تفاصيل الرحلة / خطوط الطيران:

ختم عيادة المراقبة الصحية وتوقيع



For Further information please visit MOH website www.moh.gov.om



تحديث استمارة الإفصاح الذاتي في المنافذ الحدودية باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

وعيك وقاية

عزيزي القادم من الدول التي تفضى بها وباء
مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

هل تعاني من أي من الأعراض الآتية ؟

- حمى
- سعال
- ضيق التنفس
- احتقان في الحلق

نعم **لا**

- سيتم معاينتك من قبل الفريق الطبي . - سيتم توجيهك للمؤسسة الصحية لإجراء الأزم. - تأكد من وضع كمامة الوجه عند ذهابك للمؤسسة الصحية. - تجنب المواصلات العامة . - احرص على الالتزام بالإجراءات الوقائية.	- عليك الالتزام بالحجر الصحي في المنزل لمدة ١٤ يوماً. - إتباع الإرشادات الوقائية الصادرة من الوزارة. - الإتصال بمركز الإتصال على الرقم (٢٤٤٤١٩٩٩) . - التواصل مع أقرب مؤسسة صحية في حالة ظهور أي من الأعراض أعلاه.
--	---






عزيزي المواطن والمقيم:

إتباع الإجراءات الوقائية المعمول بها فيما يخص الحجر الصحي المنزلي يمنع نشر العدوى فاحرص على :

توفير غرفة مستقلة لتقديم الرعاية الصحية له.

التكثيف قدر الإمكان من التواصل الآخرين المباشر مع المريض .

إرتداء الكمامة الطبية ووسائل الحماية عند رعاية المريض ثم غسل أو تعقيم اليدين جيّدا .

تقنية الروبوت بالإجراءات الوقائية كارتداء الكمامات الوقائية وتعقيم اليدين .

التأكد من توعية طرفة المريض والأماكن للتأكد معه (مثل دورات المياه، تطهير) وإبقاء النوافذ مغلقة مع الاحتيم المستمر للأمان.

مع الحرص على:

- عدم مفادرة المخالطين المنزل إلا بعد التأكد من نتائج فحوصاتهم الأولى.
- عدم قيام كبار السن أو ذوي الأمراض المزمنة بتقديم الرعاية للمريض أو الإقتراب منه.
- عدم إرتياد الأماكن المزدحمة إلا بعد ١٤ يوما من تاريخ مخالطة للمريض أو القادمين من المناطق الموبوءة .
- تجنب استخدام وسائل النقل العام ونقل المريض بسيارة خاصة مع إبقاء النوافذ مفتوحة .



OmanHealth

OmanMOH

www.moh.gov.om

سلطنة عمان
وزارة الصحة
(Oman Ministry of Health)

لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن والمقيم:

إتباعك الإجراءات الوقائية المعمول بها عند ظهور أعراض مرضية عليك يمنع نشر العدوى فاحرص على:



عدم مخالطة الآخرين
وارتداء الأماكن المزدحمة
لمدة 3 لحد عن 48 ساعة
بعد زوال الأعراض



أخذ بالإجراءات
الوقائية كالارتداء
الكمامات الوقائية
وتعقيم اليدين



تجنب المخالطة
المباشرة للآخرين والأخذ
بتدابير الحجر الصحي
المركلي



التوجه إلى أقرب مؤسسة
صحية لأخذ المشورة والعلاج
مع الحرص على ارتداء الكمامة
الطبية

مع الحرص على :

- ✓ عدم مغادرة المخالطين المنزل إلا بعد التأكد من نتائج فحوصاتهم الأولية.
- ✓ عدم قيام كبار السن أو ذوي الأمراض المزمنة بتقديم الرعاية للمريض أو الإقتراب منه.
- ✓ عدم ارتداء الأماكن المزدحمة إلا بعد 14 يوماً من تاريخ آخر مخالطة للمريض أو للعاديين من المناطق الموبوءة
- ✓ تجنب استخدام وسائل النقل العام، وتقل المريض بسيارة خاصة مع إبقاء النوافذ مفتوحة.


OmanHealth


OmaniMOH


www.moh.gov.om



سلطنة عمان
وزارة الصحة
عمان
(2441993)



سلطنة عمان
وزارة الصحة

لمزيد من المعلومات ارجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



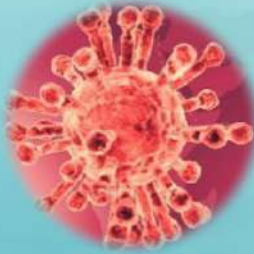
سلطنة عمان
وزارة الصحة

فيروس كورونا المستجد (2019-nCoV)



ما هي فيروسات كورونا؟

فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) هي فصيلة من الفيروسات الواسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب طائفة من الأمراض تتراوح في شدتها بين التهاب بسيط في الجهاز التنفسي الي متلازمة الالتهاب الرئوي الحادة.



تحديث محاضرة باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية



الارشادات الواجب اتباعها في حالة العزل المنزلي

<https://www.youtube.com/watch?v=UaERudJcVDE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Itp6Th1LUB8>

<https://www.youtube.com/watch?v=UeRujiahcGY>

- اللغة العربية

- مترجم بالانجليزي

- مترجم بالفارسي

- مترجم باللغة الإشارة



عرض مرئي مترجم ل لغتين



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الرابع :

التوعية ضد مرض كورونا
المستجد بعد ظهور أول إصابة
بسلطنة عمان

الإرشادات الواجب اتباعها في حالة الحجر الصحي المنزلي

<https://www.youtube.com/watch?v=1H1G4pyKUd4>

- اللغة العربية

<https://www.youtube.com/watch?v=A56Tir9PltQ>

- مترجم بالإنجليزي

<https://www.youtube.com/watch?v=bTX9QJczFMc>

- مترجم بالفارسي

- مترجم باللغة الإشارة



عرض مرئي مترجم ل لغتين



برنامج رحاب المساء (الإذاعة العامة)



لقاء إذاعي في القناة العامة لسلطنة عمان بتاريخ ١٠-٣-٢٠٢٠ م

برنامج الشبيبة (الإذاعة الشبيبة)



لقاء إذاعي في إذاعة الشبيبة بتاريخ ٤-٣-٢٠٢٠ م



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الرابع :

التوعية ضد مرض كورونا
المستجد بعد ظهور أول إصابة
بسلطنة عمان



عزيزي المواطن / المقيم
لا يوجد لقاح أو علاج فاعل ضد مرض فيروس كورونا المستجد.. أخذك بالإجراءات الوقائية حماية لك من العدوى فاحرص
عليها



عزيزي المواطن / المقيم
نظافة اليدين الممارسة الأقل تكلفة والأكثر فعالية للوقاية من فايروس كورونا المستجد وسائر الأمراض المعدية

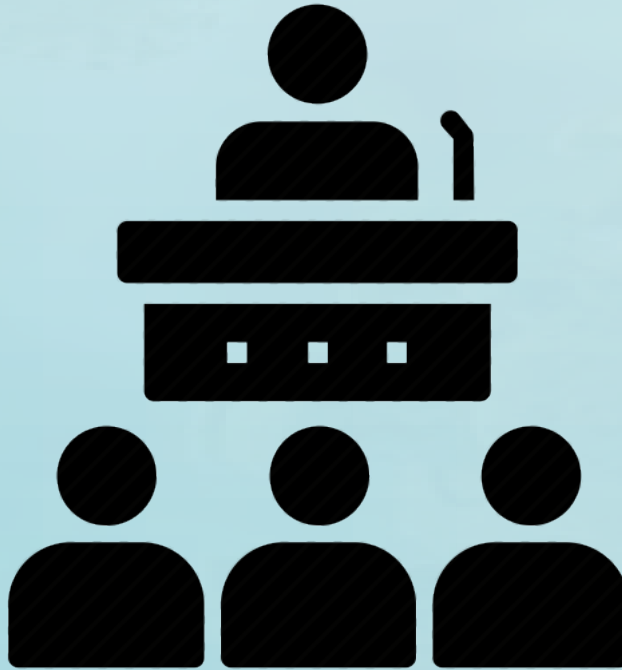


الأحد ١٣ من رجب ١٤٤١ هـ الموافق ٨ من مارس ٢٠٢٠م العدد ١٤١٥٩

https://www.omandaily.om/wp-content/uploads/2020/03/OmanDaily_08-03-20.pdf



الصحة: توعية وتثقيف الحالات المصابة والمخالطين لها أهم أولويات الوضع الراهن لضمان وقاية المجتمع من
تفشي كورونا - رقم الصفحة (٤)



٩ مارس ٢٠٢٠م

ورشة تحضيرية للزيارات الميدانية للمؤسسات الصحية في المحافظات لمتابعة جاهزيتها واستعدادها حول فيروس كورونا
المستجد (بمبنى وزارة الصحة بالقرب من زاخر مول)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الرابع :

التوعية ضد مرض كورونا
المستجد بعد ظهور أول إصابة
بسلطنة عمان



١٠ مارس ٢٠٢٠ م

الزيارة الميدانية (الإشرافية) لمؤسسات الرعاية الصحية الأولية لتقييم جاهزيتها لاستقبال حالات الإصابة بفيروس كورونا
المستجد (محافظة جنوب الباطنة)



١٠ - ١١ مارس ٢٠٢٠ م

الزيارة الميدانية (الإشرافية) لمؤسسات الرعاية الصحية الأولية لتقييم جاهزيتها لاستقبال حالات الإصابة بفيروس كورونا
المستجد (محافظة الظاهرة)



١٢ مارس ٢٠٢٠ م

الزيارة الميدانية (الإشرافية) لمؤسسات الرعاية الصحية الأولية لتقييم جاهزيتها لاستقبال حالات الإصابة بفيروس كورونا
المستجد (محافظة مسقط - ولاية مطرح)



١٢ مارس ٢٠٢٠ م

الزيارة الميدانية (الإشرافية) لمؤسسات الرعاية الصحية الأولية لتقييم جاهزيتها لاستقبال حالات الإصابة بفيروس كورونا
المستجد (محافظة مسقط - ولاية مسقط)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الرابع :

التوعية ضد مرض كورونا
المستجد بعد ظهور أول إصابة
بسلطنة عمان



١٢ مارس ٢٠٢٠ م

الزيارة الميدانية (الإشرافية) لمؤسسات الرعاية الصحية الأولية لتقييم جاهزيتها لاستقبال حالات الإصابة بفيروس كورونا
المستجد (محافظة مسقط - ولاية بوشهر)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)





الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس:

تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

Stop إمنع انتشار الميكروبات التي تُعرضك للمرض أنت والآخرين the Spread of Germs that make you & others Sick



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل
عندما تريد أن تعطس أو تسعل
Cover your mouth and
nose with a tissue when
you cough or sneeze

أو قم بالعطس أو السعال بباطن
الكوع ولكن ليس في يديك

OR Cough or sneeze into your
upper sleeve not your hands



قم برمي المنديل المستخدم في
سلة المهملات
Put your used tissue in
the waste bin

ثم اغسل يديك بالصابون
والصابون أو تطهيرهما بمعقم اليد الكحولي

Then wash your hands with
soap and water or rub them
with hand Sanitizer



مركز المعلومات العامة
24441999

OmanHealth

OmaniMOH

www.moh.gov.om



سلطنة عمان
وزارة الصحة

عزيزي القادم من السفر:

نظرا لتفشي حالات فيروس كورونا المستجد
(COVID19)، إذا كنت قادماً من الدول التي أعلنت
عنها وزارة الصحة خلال الأربعة عشر يوماً الماضية
أو كنت على اتصال مباشر بشخص مؤكد إصابته
مخبرياً وبدأت عليك أي من الأعراض التالية :



سعال وضيق
في التنفس



فتفضل بزيارة عيادة المراقبة الصحية بالمطار أو
التواصل مع مركز الاتصال أو أقرب مؤسسة
صحية والإفصاح عن تاريخ السفر.



مركز المعلومات العامة
24441999

OmanHealth

OmaniMOH

www.moh.gov.om



سلطنة عمان
وزارة الصحة

تحديث إعلان داخلي (شاشات المطار) باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

إمنع انتشار الميكروبات التي تُعرضك للمرض أنت والآخرين Stop the Spread of Germs that make you & others Sick

Cover your mouth
and nose with a tissue
when you cough
or sneeze



قم بتغطية فمك وأنفك
بمنديل عندما تريد أن
تعطس أو تسعل

OR Cough or sneeze
into your upper
sleeve not your hands



أو قم بالعطس أو السعال بباطن
الكوع ولكن ليس في يديك

Put your used tissue
in the waste bin



قم برمي المنديل المستخدم
في سلة المهملات

Then wash your hands
with soap and water or
rub them with hand
Sanitizer



ثم اغسل يديك بالماء
والصابون أو تطهيرهما بمعقم
اليدين الكحولي

اتباع العادات الصحية حماية لك من سائر الأمراض التنفسية المعدية
Practicing healthy behaviors protect you from
all respiratory infectious diseases

داوم على غسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقم اليد الكحولي
Clean your hands thoroughly with soap and water,
or use sanitizer on a regular basis



تجنب الإتصال المباشر مع الآخرين كالعناق والتقبيل والمصافحة
Avoid close contact with people including social hugging,
kissing & hand shaking



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس وإرمه بسلة المهملات
Cover your nose and mouth with a tissue when coughing
or sneezing and dispose it immediately



إلبس الكمامات في أماكن التجمعات والإزدحام قدر الإمكان
Wear a face mask in crowded places



حافظ على نظافتك الشخصية واتبع التغذية المتوازنة
Maintain your personal hygiene and healthy balanced diet



عزيزي القادم من الدول التي تفضى بها وباء مرض فيروس كورونا المستجد (COVID - 19)

هل تعاني من أي من الأعراض الآتية ؟



وعيك وقاية



Your awareness is a prevention

Translation

	Use tissue when touching the nose, eyes, and mouth. make sure to dispose it directly in the trash basket.	
	Sit with your children, explain to them ways of the spread of infection, and reassure them that their adherence to healthy habits and their stay at home is to protect them and their families	
	Don't shake hands...and keep distance	
14 Days	Your adherence to the home Quarantine and isolation instructions protects your community from the risk of infection, Your lack of commitment exposes you to legal accountability	
	Smokers are more susceptible to complications from COVID- 19 disease if they become infected.	

#Stay_Safe_For_Oman



مركز الإسعاف وبنية الصحة
24441999
1212

 Omanhealth



 OmaniMOH

 www.moh.gov.om



سلطنة عُمان
وزارة الصحة



Your awareness is a prevention

Translation

↓

	If you have respiratory symptoms, avoid leaving the house and socializing with others	
	Do not take children for shopping and ensure hands hygiene	
	Make a list of items so that you will not need a long time for shopping.	
	If it is absolutely necessary to use public transport Leave a seat distance between you and others.	
	If you have respiratory symptoms, isolate yourself from others in the shared accommodations	

#Stay_Safe_For_Oman



مركز الإسعاف واداء الصحة
24441999
1212



Omanhealth





OmaniMOH



www.moh.gov.om



سلطنة عُمان
وزارة الصحة

سلامتك كصلاتك فرض عليك

Your safety is mandatory as your prayers

आपकी सुरक्षा आपकी प्रार्थनाओं की तरह अनिवार्य है
آپ کی سلامتی، آپ کی نماز کی طرح لازمی ہے
আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষা আপনার প্রার্থনার মত গুরুত্বপূর্ণ

تجنب المصافحة والتلامس

Avoid touching and hand shaking

छूने और हाथ मिलाने से बचें

ہاتھ ملانے اور مصافحہ کرنے سے گریز کریں

দয়া করে হাত স্পর্শ করা এবং হাত মিলানো থেকে বিরত থাকুন



إذا كنت تعاني من أعراض مرضية تنفسية إزم منزلك

If you are suffering from any

respiratory symptoms stay home

यदि आप किसी भी श्वसन लक्षण से पीड़ित हैं तो घर पर रहें

اگر آپ کسی بھی سانس کی تکلیف سے دوچار ہیں تو گھر میں ہی رہیں

আপনি যদি শ্বাসকষ্টের কোনও লক্ষণ অনুভব করেন তবে দয়া করে বাড়িতে থাকুন



تجنب عقد التجمعات وحلقات التدريس

Avoid gathering and group teaching sessions

सभा और समूह शिक्षण सत्र से बचें

اجتماع اور گروپ ٹیچنگ سے گریز کریں

একত্রিত হওয়া এবং গ্রুপ শিক্ষাদান সভা থেকে বিরত থাকুন



العناية بنظافة المسجد واستعمال المنظفات المعتمدة

keep mosques clean with using

approved detergents

स्वीकृत डिटर्जेंट का उपयोग करके मस्जिदों को साफ रखें

منظور شدہ صابن سے مساجد صاف کریں

উপযুক্ত ডিটারজেন্ট ব্যবহার করে মসজিদগুলিকে পরিষ্কার রাখুন।



مركز الصحة العامة
24441999



Omanhealth



OmaniMOH



www.moh.gov.om

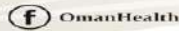


سلطنة عُمان
وزارة الصحة



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

فيروس كورونا المستجد (COVID-19)



ما هي فيروسات كورونا؟

فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) هي فصيلة من الفيروسات الواسعة الانتشار
معروفة بأنها تسبب طائفة من الأمراض تتراوح في شدتها بين إلتهاب بسيط في الجهاز
التنفسي الي متلازمة الإلتهاب الرئوي الحادة.



تحديث محاضرة باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

عزيزي المواطن والمقيم:
إتباعك الإجراءات الوقائية المعمول بها فيما يخص العزل
الصحي المنزلي يمنع نشر العدوى فاحرص على :

- لا يسمح بالزيارة إطلاقاً من خارج محيط الأسرة
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون
- استخدام المنديل عند العطس أو السعال ثم التخلص منه في سلة المهملات وإذا لم يتوفر المنديل فيجب استخدام باطن الكوع
- على المريض تقليل الحركة داخل المنزل بقدر المستطاع

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

عزيزي المواطن والمقيم:
إتباعك الإجراءات الوقائية المعمول بها فيما يخص العزل
الصحي المنزلي يمنع نشر العدوى فاحرص على :

- تخصيص أفراد معينين من الأسرة للعناية بالمرضى والمحافظة على غرفة منفصلة جيدة التهوية
- تنظيف دورة المياه الخاصة بالمرضى بشكل مستمر بالمنتجات المقتمة
- تجنب نقض فراش المريض أو ملاسته للجلد مباشرة
- عدم استخدام الأدوات المشتركة مع أفراد الأسرة مثل الصحون والأكواب والقوطط وتخصيص أدوات خاصة بالمرضى
- استخدام المنديل عند العطس أو السعال ثم التخلص منه في سلة المهملات وإذا لم يتوفر المنديل فيجب استخدام باطن الكوع

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

احرص على استخدام المنديل عند لمس الأنف ، والعين ، والفم

وتخلص منه برميّه مباشرة في سلة المهملات

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

عزيزي المواطن / المقيم
تجنب ارتياد الأماكن المزدحمة

خصوصاً

- كبار السن وذوي الأمراض المزمنة
- الحوامل
- من يتناولون الأدوية المثبطة للمناعة

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية

ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا؟
أكثر الأعراض شيوعاً ما يلي:



ضيق النفس
صعوبة التنفس



السعال



الحمى

في الحالات الأشد وطأة، قد تسبب العدوى الإلتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة
الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة.

تحديث محاضرة باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

**طريقة التعامل مع النفايات الصلبة أثناء
تطبيق العزل المنزلي لمرض فيروس كوفيد-19**

1 استخدم سلة مهملات منفصلة مزودة
بكيس بلاستيكي و غطاء محكم الإغلاق

2 قم بارتداء المعدات الوقائية اللازمة عند جمع
ورمي النفايات مثل كمامة الوجه، والقضبان
ورميها عند الانتهاء من العمل.

3 عند امتلاء السلة بمعدل $\frac{2}{3}$
قم بطي الكيس البلاستيكي و اربط
الكيس البلاستيكي بعقدة محكمة

4 ضع الكيس البلاستيكي الأول في
كيس بلاستيكي ثاني وأحكم
إغلاقهما

5 تخلص على الفور من الأكياس
المغلقة في حاويات النفايات

6 ثبت كيس بلاستيكي جديد على سلة
المهملات و قم بخلع المعدات الوقائية
المستخدمة والتخلص منها

7 بعد ذلك، قم بغسل يديك بالماء
والصابون أو تطهيرهما باستخدام المعقم
الكحولي

وعيك وقاية

Ministry of Health
24441999

١ - بطاقة لطريقة التعامل مع النفايات الصلبة أثناء تطبيق العزل المنزلي لمرض فيروس كوفيد - ١٩ باللغة العربية وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية)

٢ - رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الإرشادات الواجب إتباعها في حالة العزل

- البقاء في غرفة منفصلة جيدة التهوية ودورة مياه خاصة بها مع عدم الخروج منها إلا في حالة الحاجة للذهاب إلى المؤسسة الصحية .
- تخصيص شخص واحد من الأسرة للعناية بالشخص المعزول.
- الشخص الذي يوفر العناية للشخص المعزول عليه ارتداء الكمامة الطبية والقفازات ثم غسل اليدين جيدا مباشرة ورمي الكمامة والقفازات المستخدمة في سلة المهملات.
- عدم إستقبال الأقارب أو الزوار خلال فترة العزل.
- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون .
- عدم استخدام الأدوات المشتركة مع أفراد الأسرة مثل الصحون والأكواب والفوط وتخصيص أدوات خاصة بالشخص المعزول.
- يقوم الشخص المعزول بتنظيف الغرفة ودورة المياه بشكل يومي بما في ذلك نفث الفراش وتنظيفه .
- غسل ملابس الشخص المعزول على حده وعدم إختلاط غسلها مع ملابس باقي أفراد الأسرة.
- سيستمر العزل المنزلي لمدة ١٤ يوم ويشترط إخطار الشخص المعزول من الجهات الطبية المشرفة عليه بإمكانية خروجه من العزل .
- على الشخص المعزول ارتداء الكمامة أثناء زيارة فريق طبي له أو توجهه إلى المؤسسة الصحية.
- للتخلص من نفايات الشخص المعزول ، الرجاء إتباع الإرشادات المرفقة.

**عدم إلتزامك بإجراءات العزل الصحي يعرضك للمساءلة القانونية بموجب
قانون مكافحة الأمراض المعدية الصادر
بالمرسوم السلطاني رقم ٢٢/٢٠٢٠**



١٧ مارس ٢٠٢٠ م

محاضرة توعوية باللغة العربية عن فيروس كورونا وكيفية الوقاية منه
(رؤساء الأقسام بالمديرية العامة لتمويل الطبي - وزارة الصحة)



١٨ مارس ٢٠٢٠ م

محاضرة توعوية باللغة الإنجليزية عن فيروس كورونا والإجراءات الوقائية التي قامت بها الوزارة لمواجهة الوباء
(سفراء السلطنة بوزارة الخارجية)



٢٢ مارس ٢٠٢٠ م

فواصل توعوية عن فيروس كورونا (كوفيد - ١٩)

<https://twitter.com/OmaniMOH/status/1241631509582417920?s=09>



٢٢ مارس ٢٠٢٠ م

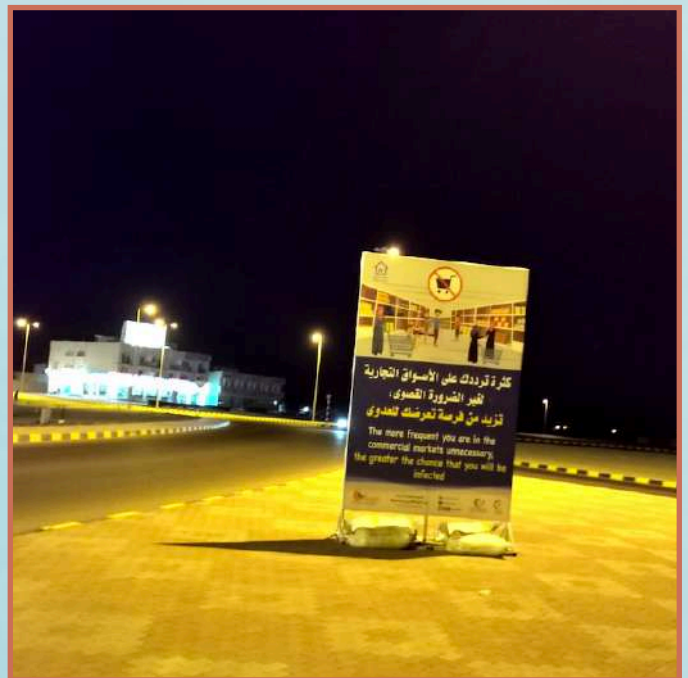
لقاء تلفزيوني بالقناة العامة + قناة عمان مباشر (برنامج قهوة الصباح)

https://www.youtube.com/watch?v=M5bATc_cwEw



التعاون في تصميم رسائل توعوية متنوعة خاصة بالأبواب الخارجية
(بناءً على طلب محافظة الظاهرة - ولاية عبري)

التعاون في تصميم رسائل توعوية متنوعة خاصة لوسائل النقل
(بناءً على طلب محافظة الظاهرة - ولاية عبري)



التعاون في تصميم رسائل توعوية متنوعة خاصة لمراكز
التجارية (بناءً على طلب محافظة الظاهرة - ولاية عبري)

التعاون في تصميم رسائل توعوية متنوعة خاصة للطرق
(بناءً على طلب محافظة الظاهرة - ولاية عبري)

التعاون مع وزارة القوى العاملة في إعداد رسائل توعوية

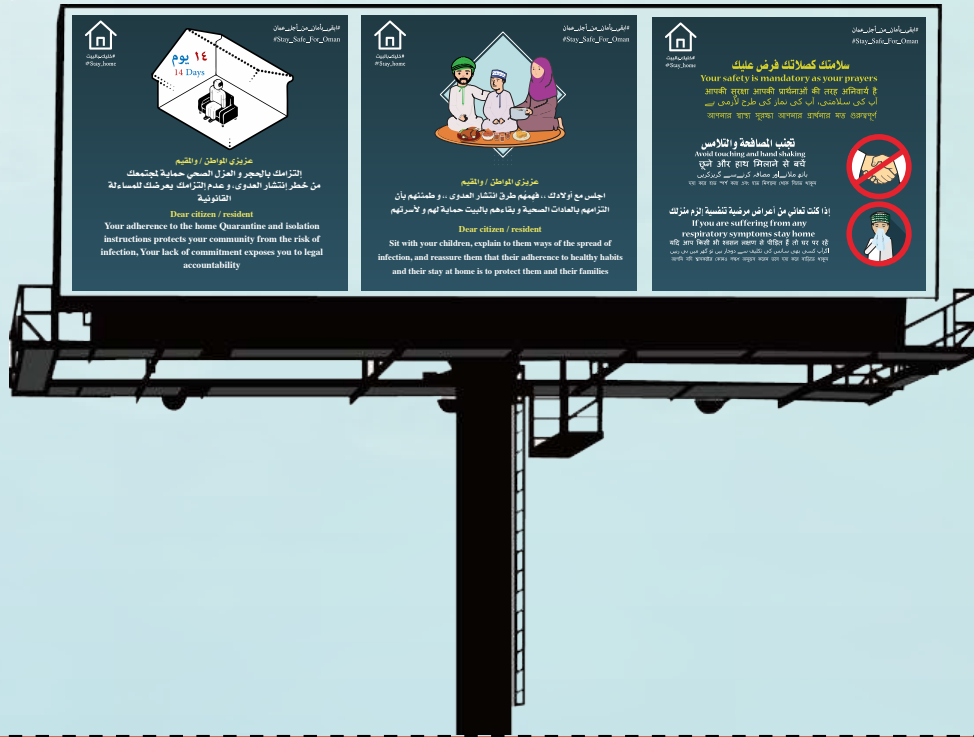
التعاون مع وزارة القوى العاملة فى إعداد رسائل توعوية

الفصل الخامس:

تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

وعيك وقاية



١٩ مارس ٢٠٢٠ م
اعلانات خارجية (شاشات الطرق الرئيسية)
(مقطع مرئي)



توفير المواد التوعوية الخاصة بفيروس كورونا على تطبيق (ترصد) على نظامي
(App Store - Android)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس :
تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)



عزيزي المواطن / والمقيم
المدخنين هم أكثر عرضة للمضاعفات من مرض فيروس كورونا COVID - 19 إذا ما أصيبوا بالعدوى.
ابقى - بأمان - من - أجل - عمان



عزيزي المواطن / والمقيم
التزامك بالحجر والعزل الصحي حماية لمجتمعك من خطر انتشار العدوى، وعدم التزامك يعرضك للمسائلة القانونية.
ابقى - بأمان - من - أجل - عمان



عزيزي المواطن / والمقيم
المرضى أو المحجوزين بعد الشفاء أو انقضاء فترة الحجر أو العزل، أشخاص أصحاء غير ناقلين للعدوى ولهم الحق في مزاوله
حياتهم ونشاطهم اليومي. ابقى - بأمان - من - أجل - عمان



عزيزي المواطن / المقيم
التجمعات الشاطئية أحد أسباب نقل العدوى لك ولأسرتك
ابقى - بأمان - من - أجل - عمان



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



عزيزي المواطن / المقيم
كثرة ترددك إلى الأسواق والمجمعات التجارية، تزيد من فرصة تعرضك للعدوى
ابقى - بأمان - من - أجل - عمان

برنامج كل الأسئلة (الإذاعة هلا)
تصحيح بعض الشائعات والإجابة عن بعض التساؤلات



اتصال هاتفي عبر أثير إذاعة هلا بتاريخ ١٨ مارس ٢٠٢٠ م



برنامج كل الأسئلة (الإذاعة هلا)
تصحيح بعض الشائعات والإجابة عن بعض التساؤلات



اتصال هاتفي عبر أثير إذاعة هلا بتاريخ ١ ابريل ٢٠٢٠ م

برنامج صباح الخير يا بلادي (الإذاعة العامة)



اتصال هاتفي عبر أثير إذاعة العامة بتاريخ ٢ ابريل ٢٠٢٠ م



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس :
تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

الاثنين ٥ من شعبان ١٤٤١هـ الموافق ٣٠ من مارس ٢٠٢٠ م

<https://www.omandaily.om/?p=778494>



دائرة التثقيف الصحي تبث ارشادات توعوية في مكافحة كورونا - جريدة عمان

الاثنين ٥ من شعبان ١٤٤١هـ الموافق ٣٠ من مارس ٢٠٢٠ م

<http://alwatan.com/details/378780>



دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية دور بارز في التوعية بمخاطر كورونا المستجد - جريدة الوطن



الاثنين ٥ من شعبان ١٤٤١هـ الموافق ٣٠ من مارس ٢٠٢٠ م

<https://shuoon.om/?p=72588>



تعرف على جهود (الصحة) في مجابهة فيروس كورونا - شؤون عمانية

الأربعاء ٧ من شعبان ١٤٤١هـ الموافق ١ من ابريل ٢٠٢٠ م

<https://bawabaa.org/news/218412>



جهود دائرة التثقيف وبرامج التوعية والاستراتيجية التوعوية في مجابهة فيروس كورونا - بوابة الأخبار



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس :
تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

الخميس ٨ من شعبان ١٤٤١هـ الموافق ٢ من ابريل ٢٠٢٠ م

<https://www.moh.gov.om/ar/-/1-6>



جهود دائرة التثقيف وبرامج التوعية والاستراتيجية التوعوية في مجابهة الجائحة فيروس كورونا المستجد
(كوفيد ١٩) - وزارة الصحة



تغذية المكتبة الالكترونية لموقع وزارة الصحة - ومواقع التواصل الاجتماعي (وزارة الصحة)

<https://www.moh.gov.om/ar/web/department-of-health-education-information/elibrary>

مجلس الصحة لدول مجلس التعاون Gulf Health Council



التعاون المشترك بين وزارة الصحة ومجلس الصحة لدول مجلس التعاون



استعانة ببعض المواد التوعوية من اصدار وزارة الصحة العمانية - تويتر

https://twitter.com/GHC_GCC/status/1235174149649244160?s=08



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



استعانة ببعض المواد التوعوية من اصدار وزارة الصحة العمانية - تويتر (مجلس الصحة لدول مجلس التعاون)

https://twitter.com/GHC_GCC/status/1239872545094017026



إعادة لتغرية وزارة الصحة - تويتر (مجلس الصحة لدول مجلس التعاون)

<https://twitter.com/omanimoh/status/1232605764776271874?s=12>



تعاونت دائرة التثقيف والمديرية العامة لتقنية المعلومات مع إدارة الفيس بوك في الشرق الأوسط وتزويدهم
برابط الوزارة ليصل إلى جميع المشتركين في السلطنة



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



الثلاثاء ٣١ مارس ٢٠٢٠ م

برامج التوعية الإرشادية بمخاطر فيروس كورونا

<https://www.youtube.com/watch?v=YYX9IVk4XZE>



عرض مرئي - الإجراءات المتخذة من قبل الفريق الطبي بالمطار

<https://www.youtube.com/watch?v=bGoPbiWM6Ws>



الأحد ٥ من ابريل ٢٠٢٠ م

تحت شعار وعيك وقاية نستعرض هنا دور دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية لمواجهة فيروس كورونا كوفيد ١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=-kYpJVRqvfY>



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



عرض مرئي باللغة العربية - التغذية السليمة - كوفيد - ١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=FZgzaRLI7F0&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية - التغذية الصحية - كوفيد - ١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=1uu6lvSfV-8&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية (مترجم للغة الانكليزية) - كيف تحمي طفلك؟ - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=D2-AJxIfTJY&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية (مترجم للغة الانكليزية) - الطريقة الصحيحة للتعامل مع القفازات
- كوفيد-١٩
https://www.youtube.com/watch?v=3Nh6R_QY2as&feature=youtu.be



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



عرض مرئي باللغة العربية (مترجم للغة الانكليزية) - إجراءات العزل المنزلي - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=IRQSwUI8DfU&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية (مترجم للغة الانكليزية) - كيفية التخلص من النفايات أثناء العزل
المنزلي - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=dPgmgRAPWX0&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية - توعية للطفل .. كوفيد_١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=TkcCfNJZfmo&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية - الصحة النفسية للطفل - كوفيد-١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=gIIZ91yz3DQ&feature=youtu.be>



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



عرض مرئي باللغة العربية - توعية للطفل .. كوفيد_١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=TkcCfNJZfmo&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية - أهمية الرضاعة الطبيعية - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=dOP1DSNz6PE&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية - العيد في البيت فرحة وصحة - كوفيد-١٩
https://www.youtube.com/watch?v=r6xY_EyaqyQ&feature=youtu.be



عرض مرئي باللغة العربية - لذوي الإعاقة - لغة الإشارة - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=UpDc9ENsP5g&feature=youtu.be>

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



عرض مرئي باللغة العربية - لذوي الإعاقة - لغة الإشارة - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=CbbUgNGwakk&feature=youtu.be>



عرض مرئي باللغة العربية - لذوي الإعاقة - لغة الإشارة - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=PQFIZ1tZBAQ&feature=youtu.be>



تعاونت دائرة التثقيف وشركة الحياة لتكنولوجيا والمعلومات ش.م.م لترجمة بعض المواد التوعوية (لغة الإشارة)



تعاونت دائرة التثقيف وشركة الحياة لتكنولوجيا والمعلومات ش.م.م لترجمة بعض المواد التوعوية (لغة الإشارة)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

اللجنة العليا للتعامل مع كوفيد 19

بيان

بناءً على المعطيات والمؤشرات الوبائية لمرض كورونا (كوفيد 19) محلياً وعالمياً، وفي إطار تصنيف منظمة الصحة العالمية لهذا المرض جائحة عالمية، قررت اللجنة العليا التي تتولى بحث آلية التعامل مع التطورات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19):

تعايق الدراسة في كافة المؤسسات التعليمية في السلطنة بمختلف مستوياتها لمدة شهر واحد ابتداء من يوم غد الأحد 15 مارس 2020 م.

تحت اللجنة أولياء الأمور والأسر عموماً على بقاء الطلبة في منازلهم طوال فترة تعايق الدراسة في المؤسسات التعليمية.

كما تهاب اللجنة بالجميع عدم ارتداء أماكن التجمع العامة بمختلف أنواعها، والالتزام بتعليمات الوقاية على المستوى الفردي والجماعي.

الافتتاح 14 مارس 2020 م.

تعاونت دائرة التحقيق وشركة الحياة لتكنولوجيا والمعلومات ش.م.م لترجمة بعض المواد التوعوية (لغة الإشارة)

عزيزتي الأم الحامل

● إن احتمالية إصابتك بمرض فيروس كورونا كوفيد - 19 تتساوى مع باقي أفراد المجتمع إلا أن التغيرات التي تطرأ على جسمك أثناء الحمل قد تؤثر على قدرتك في مقاومة العدوى

● كما لا توجد معلومات كافية حول تأثير إصابتك بالعدوى على جنينك

● لذا من المهم التزامك بالتباعد الاجتماعي وعدم مخالطة المرضى وغسل اليدين بالماء والصابون .




OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

مركز الاتصال بلا حدود
1212 - 24441999

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

عزيزتي الأم الحامل

● تم تسهيل وتسريع زيارتك الدورية عند المتابعة في عيادة الحوامل.

● وعند تواجدك في العزل المنزلي عليك التواصل مع الفريق الصحي المسؤول عن متابعتك سواء عند ظهور علامات الخطورة أثناء الحمل أو أعراض الولادة



OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

مركز الاتصال بلا حدود
1212 - 24441999

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

عزيزتي الأم الحامل

على الرغم من تفشي عدوى مرض فيروس كوفيد - 19 من الضروري جداً عليك:

1 متابعة الزيارات الدورية بعيادة رعاية الحوامل للتأكد من صحتك وصحة جنينك والكشف المبكر لأي مضاعفات قد تحدث

2 المسارعة في زيارة المؤسسة الصحية في حال ظهور أي من علامات الخطورة أثناء الحمل، ضيق في التنفس، صداع شديد، تشنجات، نزيف مهلي، ألم شديد في البطن، نزول السائل المحيط بالجنين، تورم الوجه أو القدمين أو ألم عميق خلف إحدى أو كلا الساقين



OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

مركز الاتصال بلا حدود
1212 - 24441999

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

#خليك بالبيت

إن كانت هناك ضرورة قصوى
لاستخدام وسائل النقل العام
اترك مقعد بينك و بين الراكب الآخر

OmanHealth OmanMOH

وزارة الصحة
سلطنة عمان
24449999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

#خليك بالبيت

إن كانت هناك ضرورة قصوى
لاستخدام وسائل النقل العام
اختر وسيلة نقل غير مزدحمة وجيدة التهوية

OmanHealth OmanMOH

وزارة الصحة
سلطنة عمان
24449999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

#خليك بالبيت

إن كانت هناك ضرورة قصوى لاستخدام
وسائل النقل العام
عقم يديك قبل وبعد صعود المركبة

OmanHealth OmanMOH

وزارة الصحة
سلطنة عمان
24449999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

#خليك بالبيت
#Stay_home

#ابقى بأمان من أجل عمان
#Stay_Safe_For_Oman

أبنائنا الطلبة المبتعثين
عند عودتكم ... تذكروا جيداً مسؤوليتكم إتجاه هذا الوطن وشعبه ..
وتقييدوا بإجراءات العزل الصحي.

Dear arrivals scholarship students
When you return to your country... Remember very well your
responsibility towards this country and its people and adhere to
the isolation procedure.

OmniHealth | OmanMOH | www.moh.gov.om | 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الانجليزية

#خليك بالبيت
#Stay_home

#ابقى بأمان من أجل عمان
#Stay_Safe_For_Oman

مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999

في حال ظهور أعراض تنفسية مرضية وأنت في فترة العزل الصحي يرجى
التواصل مع مركز الإتصال التابع لوزارة الصحة أو أقرب مؤسسة صحية لك
واتباع الإرشادات في هذا الشأن

If you develop any respiratory symptoms while you are in
isolation period, please contact the MOH Call Center or your
nearest health institution and follow the instructions in this regard

OmniHealth | OmanMOH | www.moh.gov.om | 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الانجليزية

#خليك بالبيت
#Stay_home

#ابقى بأمان من أجل عمان
#Stay_Safe_For_Oman

عزيزي القادم من السفر
بقاءك في العزل الصحي لا يعني إصابتك بالمرض ولكنه
يعني وعيك ومسؤوليتك إتجاه مجتمعك

Dear arrivals
To be Isolated does not mean that you are infected, it shows
your awareness and your responsibility towards your
community.

OmniHealth | OmanMOH | www.moh.gov.om | 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الانجليزية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



ممارستك لنشاطك البدني في منزلك ...
بدل آمن لك من ذهابك إلى الصالات الرياضية.
Practicing your usual physical activity at
home ... is a safe alternative for you than
going to the gyms.

OmanHealth



OmaniMOH



مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



هل ذهابك لمحل الحلاقة ومحلات التجميل
النسائية أمر ضروري ؟
تأكد من لبس مقدم الخدمة الكمامة والقفازات و من
تعقيم الأدوات المستخدمة
Is it necessary to go to the barbershop or women's beauty shop?
Ensure that the service provider wears the face mask and gloves
and that the tools used are sterilized.

OmanHealth

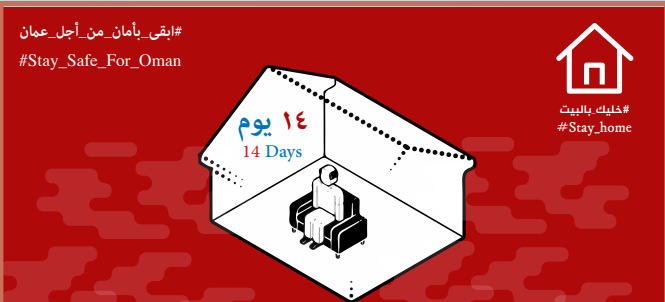


OmaniMOH



مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



عزيزي المواطن/ والمقيم
إلتزامك بالحجر و العزل الصحي حماية لمجتمعك
من خطر إنتشار العدوى ، و عدم إلتزامك يعرضك للمساءلة القانونية
Dear citizen / resident
Your adherence to the home Quarantine and isolation
instructions protects your community from the risk of infection,
Your lack of commitment exposes you to legal accountability

OmanHealth



OmaniMOH



1212 مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



عزيزي المواطن/ والمقيم
المريض أو المحجورين بعد الشفاء أو انقضاء فترة الحجر أو العزل ،
أشخاص أصحاء غير ناقلين للعدوى و لهم الحق في مزاولة حياتهم و نشاطهم اليومي
Dear citizen / resident
After recovery or the expiration of the quarantine or isolation period,
the sick or quarantined are healthy and not contagious persons,
where they have the right to practice their lives and daily activities.

OmanHealth



OmaniMOH



1212 مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية

#ابقى بأمان من أجل عمان

#خليك بالبيت

أعززي مريض الربو أحرص على:

أخذ بخاخاتك اليومية كما هو موصوف لك

تأكد من أخذ بخاخ الضرورة في حال شعرت
بأي من أعراض الربو

تجنب التعرض للمهيجات وتواصل مع طبيبك في
حال شعرت بأن الربو لديك دون مستوى التحكم

وزارة الصحة
مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
1212 - 24441999

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

#ابقى بأمان من أجل عمان

#خليك بالبيت

أعزائي ذوي الأمراض المزمنة:

اتباع العادات الغذائية الصحية، والحصول على القدر الكافي من
النوم، وتقليل التوتر والضغط، يبقّي جهازك المناعي قوياً.

وزارة الصحة
مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
1212 - 24441999

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

#ابقى بأمان من أجل عمان

#خليك بالبيت

أعززي المواطن والمقيم:

إذا كنت تعاني من أحد الأمراض المزمنة، فاحرص على إتباع العادات الصحية
الوقائية **كفصل اليدين بالماء والصابون جيداً ولبانتظام وتجنب ارتياد الأماكن
المزدحمة حفاظاً على صحتك.**

وزارة الصحة
مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
1212 - 24441999

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

#ابقى بأمان من أجل عمان

#خليك بالبيت

أعززي المواطن والمقيم:

من الطبيعي الشعور بالقلق أو الحزن أو الارتباك أو الخوف أو الغضب أثناء الأزمات.
التحدث مع أشخاص **تثق بهم** يساعد على التخفيف من هذه المشاعر. فحافظ على
التواصل مع أصدقائك وأسرتك عبر الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي.

وزارة الصحة
مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
1212 - 24441999

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر
باللغة الإنجليزية

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation



تخصيص شخص واحد
من الأسرة للعناية
بالشخص المعزول.

Only one assigned
family member should
take care of the
isolated person.

1212 - 24441999

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation



على الشخص المعزول إرتداء الكمامة
أثناء زيارة الفريق الطبي له أو عند توجهه
إلى المؤسسة الصحية.

The isolated person should wear
a surgical masks when visited
by a medical team or he
visit a health care institution.

1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation



سيستمر العزل المنزلي لمدة ١٤ يوم
ويشترط إخطار الشخص المعزول من
الجهات الطبية المشرفة عليه
بإمكانية خروجه من العزل .

The home isolation period is for 14 days.
The isolated person should not
end his isolation unless
informed by health care
providers who supervise him.

١٤ يوم
14 Days

1212 - 24441999

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation



البقاء في غرفة منفصلة جيدة التهوية ودورة مياه
خاصة بها مع عدم الخروج منها إلا في حالة الحاجة
للذهاب إلى المؤسسة الصحية .

Stay in a well-ventilated single
room with an attached toilet.
Do not go out unless you
need to visit a health care
institution.

1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation

الشخص الذي يوفر العناية للشخص المعزول عليه
إرتداء الكمامة الطبية والقفازات ثم رمي الكمامة والقفازات
المستخدمة في سلة المهملات ثم غسل اليدين جيداً

The caregiver should wear surgical masks
and use disposable gloves when
attending the isolated person,
and should dispose them
after use, then wash hands using
soap and water immediately.

OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation

عدم استخدام الأدوات المشتركة مع افراد الأسرة
مثل الصحن والكواب والفوط وتخصيص أدوات
خاصة بالشخص المعزول.

Avoid sharing household items, like dishes,
drinking glasses, and towels
with other family members.
Household items should
be allocated for the
isolated person.

OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation

غسل ملابس الشخص المعزول على
حده وعدم اختلاط غسلها مع ملابس
باقي أفراد الأسرة.

Clean the clothes and other
linens used by the isolated
person separately and
keep them away from
the clothes of other people
at home.

OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

لعزل منزلي آمن
For Safe home isolation

عدم إستقبال الأقارب
أو الزوار خلال فترة العزل.

Visitors and family visits
should not be allowed
during isolation.

OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الانجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الانجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الانجليزية

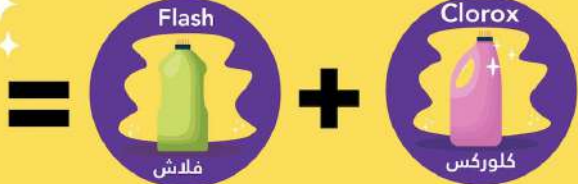
رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الانجليزية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

مخاطر المنظفات

Detergents Hazards

خلط المواد المنظفة بشكل عشوائي قد يسبب انبعاث غازات سامه
Mixing detergents randomly may cause toxic gas emissions



ينتج عنها :
غاز الكلورامين الثانقي وتهيج الأغشية المخاطية للعين والأنف ومجرى
التنفس والرئتين
Suffocative Chloramine gas and Irritation of mucous membranes of
the eye, nose, airway and lungs.

f OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

مركز الاتصال الوطني لوزارة الصحة
National Center for Health Services
1212 - 24441999

مخاطر المنظفات

Detergents Hazards

خلط المواد المنظفة بشكل عشوائي قد يسبب انبعاث غازات سامه
Mixing detergents randomly may cause toxic gas emissions



ينتج عنها :
غاز الكلوروفورم وغاز الهيدروليك يؤديان إلى تلف الجهاز العصبي والرئتين
والكلبتين والكبد والعينين والجلد
Chloroform and hydraulic gas damage the nervous system,
lungs, kidneys, liver, eyes and skin.

f OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

مركز الاتصال الوطني لوزارة الصحة
National Center for Health Services
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

إن معقمات الأيدي تعتبر طريقة آمنة و فعالة لتطهير اليدين من
الجراثيم و البكتيريا شريطة استخدامها بالشكل الصحيح :

١. لا تستخدم المعقم إذا كان لديك جروح مفتوحة في اليد.
٢. اغسل يديك بالماء والصابون جيداً وفي حال عدم توفرهما
يمكن استخدام المعقم الخاص باليدين.
٣. استخدم معقم اليدين على اليدين فقط و لا تستخدمه
على باقي أجزاء الجسم.
٤. لا تخزن معقم اليدين في السيارة خصوصاً أثناء الصيف.
٥. أبعد معقمات اليدين عن مصادر الحرارة مثل الأفران أو
المدفئات.
٦. تأكد من جفاف يديك تماماً بعد استخدام المعقم قبل
تقريبها إلى مصادر الحرارة كالقيام بالطبخ أو الشوي وذلك
لتجنب خطر الإصابة بالحروق.



f OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

مركز الاتصال الوطني لوزارة الصحة
National Center for Health Services
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

مخاطر المنظفات

Detergents Hazards

خلط المواد المنظفة بشكل عشوائي قد يسبب انبعاث غازات سامه
Mixing detergents randomly may cause toxic gas emissions



ينتج عنها :
غاز الكلورين الثانقي وتهيج الأغشية المخاطية للعين والأنف ومجرى
التنفس والرئتين
Suffocative Chlorine gas and Irritation of mucous membranes of
the eye, nose, airway and lungs.

f OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
1212 - 24441999

مركز الاتصال الوطني لوزارة الصحة
National Center for Health Services
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

#أبقى بأمان من أجل عُمان

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

خليك بالبيت

صح معلوماتك

رغم تشابه الاثنين في كثير من الأعراض مثل:

- الحمى
- السعال
- الإنهاك
- ألم بالحنك
- الصداع

لا يمكن التفرقة بين الإنفلونزا العادية والإصابة بمرض فيروس كوفيد-١٩

إلا إن الإنفلونزا العادية تتميز بأن:

1. فترة حضانة الإنفلونزا قصيرة جداً وتظهر الأعراض فجأة وليس بالتدريج.
2. حمى الإنفلونزا تكون مصحوبة بالرعشة وربما القيء.
3. الإنفلونزا الموسمية تكون معدية قبل ظهور الأعراض.
4. يمكن أن تصيب الأطفال.
5. قليلة المضاعفات.

مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

#أبقى بأمان من أجل عُمان

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

خليك بالبيت

صح معلوماتك

رغم تشابه الاثنين في كثير من الأعراض مثل:

- الحمى
- السعال
- الإنهاك
- ألم بالحنك
- الصداع

لا يمكن التفرقة بين الإنفلونزا العادية والإصابة بمرض فيروس كوفيد-١٩

إلا إن الإنفلونزا العادية تتميز بأن:

1. فترة حضانة الإنفلونزا قصيرة جداً وتظهر الأعراض فجأة وليس بالتدريج.
2. حمى الإنفلونزا تكون مصحوبة بالرعشة وربما القيء.
3. الإنفلونزا الموسمية تكون معدية قبل ظهور الأعراض.
4. يمكن أن تصيب الأطفال.
5. قليلة المضاعفات.

مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

#أبقى بأمان من أجل عُمان

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

خليك بالبيت

صح معلوماتك

رغم تشابه الاثنين في كثير من الأعراض مثل:

- الحمى
- السعال
- الإنهاك
- ألم بالحنك
- الصداع

لا يمكن التفرقة بين الإنفلونزا العادية والإصابة بمرض فيروس كوفيد-١٩

إلا إن الإنفلونزا العادية تتميز بأن:

1. فترة حضانة الإنفلونزا قصيرة جداً وتظهر الأعراض فجأة وليس بالتدريج.
2. حمى الإنفلونزا تكون مصحوبة بالرعشة وربما القيء.
3. الإنفلونزا الموسمية تكون معدية قبل ظهور الأعراض.
4. يمكن أن تصيب الأطفال.
5. قليلة المضاعفات.

مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

#أبقى بأمان من أجل عُمان

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

خليك بالبيت

صح معلوماتك

إذا أصبت بفيروس كوفيد-١٩ حتما ستظهر عليك الأعراض

قد لا توجد أعراض في العديد من الحالات رغم الإصابة

وظهور الأعراض يكون تدريجياً ويختلف تطورها من شخص إلى آخر.

مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية التعامل مع التطورات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

وعيك وقاية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

#أبقى بأمان من أجل عُمان

صحة معلوماتك

#خليك بالبيت

الفيروس خطير وقاتل لكل من يصاب به

معظم حالات الفيروس يتم الشفاء منها نهائياً خاصة فئة الشباب الأصحاء لقوة مناعة الجسم. أما المعرضون للمضاعفات عادة هم:

- مرضى نقص المناعة
- الخالصون للعلاج بأدوية تثبيط المناعة
- الصابونين / المصابين بالأمراض المزمنة (السكري، أمراض القلب، أمراض الكلى، ... الخ)
- المدخنون
- كبار السن

مركز الصحة العامة
وزارة الصحة
سلطنة عُمان
1212 - 24441999

#أبقى بأمان من أجل عُمان

صحة معلوماتك

#خليك بالبيت

كل من يصاب بالفيروس يجب أن يذهب إلى المستشفى للعلاج

لا يجب الذهاب إلى المستشفى إلا إذا زادت شدة الأعراض بحدوث ضيق شديد. لا تتنفس والتي يمكن أن تحدث في الأسبوع الثاني للمرض. الرجاء التواصل مع مركز الاتصال للمتابعة أفضل الطرق هي العزل المنزلي مع:

- البقاء في غرفة مخصصة بحدود ممتدة
- تجنب الاختلاط وشهامة الآخرين
- واحدة خافضات الحرارة عند الحاجة
- زيادة كمية السوائل

أما إذا استدعت الحاجة لذهابك للمؤسسة الصحية فقم بإحضار طبيبك بجانبتك ولكن لا تقادر منزلك دون ارتداء كمامة. كذلك يجب على من يحاطونك بالمنزل ارتداء الكمامة عندما يكونوا معك وغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون أو باستخدام معقم كحولي.

مركز الصحة العامة
وزارة الصحة
سلطنة عُمان
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

#أبقى بأمان من أجل عُمان

صحة معلوماتك

#خليك بالبيت

لا يمكن الوقاية من الفيروس فالإصابة حتمية في وجود حالات إصابة تحيط بنا.

اتباع الإجراءات الوقائية تحمي بشكل كبير من الإصابة

- عدم مخالطة المرضى
- تهوية المكان
- استخدام منديل أو باطن الكوع (العطس أو السعال)
- تطهير الأسطح (الكراسي، المقابض، ... الخ)
- نظافة اليدين (الماء والصابون / المعقم)
- وضع مسافة بين الأشخاص (متر ونصف وأكثر)
- تجنب المصافحة والتقبيل
- عدم مشاركة الأدوات الشخصية

مركز الصحة العامة
وزارة الصحة
سلطنة عُمان
1212 - 24441999

#أبقى بأمان من أجل عُمان

صحة معلوماتك

#خليك بالبيت

لا يمكن الحد من انتشار الفيروس على مستوى الدول.

أهم وسائل الحد من انتشار الفيروس على مستوى الدول:

أولاً: الالتزام بإجراءات العزل الصحي المنزلي أو المؤسسي.

ثانياً: تقليل الازدحام أو منعه قدر الإمكان. يجب على الفرد ترك مسافة متر ونصف على الأقل بينه وبين الشخص الآخر لمنع انتشار الفيروس. لذا غلقت بعض الدول الدراسة والمسجد والجماعة والقرآن في مناطق العمل.

1.5 m

مركز الصحة العامة
وزارة الصحة
سلطنة عُمان
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

وعيك وقاية

تذكر القفازات لا
تحريك من العدوى
لأنها:

١ - تصبح مصدرا للتلوث بسهولة
٢ - لا تغنيك عن غسل اليدين

١ - رعايتك لشخص مصاب بالعدوى
٢ - ملامسة الأسطح الملوثة

اغسل يديك باستمرار
ولا تلبس القفازات إلا
للضرورة مثل:

OmniHealth
OmniMOH
www.moh.gov.om
1212-24441009
Ministry of Health
Tafreeh W. Oman - Ministry of Health

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

عند ارتداء القفازات

١ اغسل يديك بالهيا، والصابون قبل ارتدائها
٢ ارتدي القفازات بالطريقة الصحيحة
٣ تجنب وضع اليد على الوجه أثناء ارتداء القفازات
٤ عدم ملامسة الأسطح بالقفازات الملوثة وتطهيرها إذا تمت ملامستها
٥ تخلص من القفازات فوراً بعد الانتهاء، من استخدامها
٦ عند خلع القفازات يتم سحبها إلى الأعلى برفق مع تجنب ملامسة الجلد بالقفازات المتسقة
٧ ارمي القفازات مباشرة في القمامة، وأغسل يديك جيداً بالهيا، والصابون

OmniHealth
OmniMOH
www.moh.gov.om
1212-24441009
Ministry of Health
Tafreeh W. Oman - Ministry of Health

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

**القفازات قد تؤدي إلى زيادة فرص انتقال العدوى لذلك يجب
اقتصار استخدامها على بعض الحالات مثل:**

١ تقديم الرعاية الطبية في
المؤسسات الصحية
٢ عند تنظيف الأماكن المستخدمة
من قبل شخص مصاب بالعدوى
٣ عند التعامل مع شخص مصاب
بالعدوى

OmniHealth
OmniMOH
www.moh.gov.om
1212-24441009
Ministry of Health
Tafreeh W. Oman - Ministry of Health

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

عند ارتداء الكمامة

اغسل يديك بالبا، والصابون أو عقمها قبل ارتدائها
ضع اللون الأبيض للداخل، والجهة الملونة من الخارج
والشريط المعدني للأعلى
تأكد أنها تغطي الأنف والقم وأسفل الوجه
تجنب لمس الكمامة وإن لمستها، نظف يديك
عدم تعليق الكمامة أسفل الوجه أو على الرقبة
تستخدم الكمامة لمرة واحدة
عدم مشاركة الكمامة مع شخص آخر
تخلص من الكمامة بمجرد أن تصبح رطبة، ولا تعيد
استعمالها مرة أخرى
احرص على نزع الكمامة عن طريق الأذبال من الخلف
(ولا تلمس مقدمتها)، وتخلص منها فوراً في حاوية مغلقة
اغسل يديك بالبا، والصابون أو عقمها بعد ذلك

UmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om
1212 - 2441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

متى نحتاج للباس الكمامات؟

إذا كنت ضمن الكادر الصحي وتقدم الخدمة للمصابين بأعراض تنفسية

إذا كنت تهتم بشخص مصاب بأعراض تنفسية

إذا كنت تعاني من أمراض تنفسية

UmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om
1212 - 2441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

لنجعل غذائنا أكثر صحة وتوازن:

تعد التغذية السليمة والمحافظة على النسبة الطبيعية من سوائل الجسم أمران حيويان لتكون أكثر صحة وأقوى مناعة وأقل عرضة لمخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية. لذلك يجب علينا:

- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنعة.
- شرب كمية كافية من الماء.
- تجنب تناول كميات كبيرة من السكر والدهون والملح.



OmniHealth | OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

تناول الطعام في المنزل لتقليل معدل الإلتصال مع الآخرين وتقليل فرصتك في التعرض للعدوى.

وإن كنت ستتناول طعامك بالخارج، إتبع الآتي:

- تجنب خدمات توصيل الطعام ويفضل إحضار طعامك بنفسك.
- تجنب تناول الطعام أثناء ساعات الإزدحام.
- اترك مسافة لا تقل عن متر ونصف بينك وبين الآخرين.
- تأكد من نظافة الأسطح واحرص على نظافة يديك بعد ملامستها.
- تأكد من نظافة أدوات الطعام ويفضل استخدام ذات الإستعمال الواحد.
- لا تتناول الطعام في مجموعات كبيرة لتقليل فرصة الاختلاط والعدوى.



OmniHealth | OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

نظم نشاطك ووازن غذائك تبعد السمّة وتحفظ صحتك:

- المساهمة في أعمال المنزل.
- ممارسة تمارين بسيطة.
- أعمال البستنة.
- مشاركة الأطفال في القيام ببعض الأنشطة البدنية.



OmniHealth | OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

قلل من الملح والسكر في غذائك تنعم بصحتك:

- قلل من تناول الملح واستخدم الملح المدعم باليود.
- تجنب الأطعمة (مثل الوجبات الخفيفة والسريعة) التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر.
- قلل من تناول للمشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
- اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة العالية في نسبة السكر والملح.



OmniHealth | OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

تناول الطعام في المنزل لتقليل معدل الإتصال مع الآخرين
وتقليل فرصتك في التعرض للعدوى.
وإن كنت ستتناول طعامك بالخارج، إتبع الآتي:

- تجنب خدمات توصيل الطعام ويفضل إحضار طعامك بنفسك.
- تجنب تناول الطعام أثناء ساعات الإلزام.
- أترك مسافة لا تقل عن متر ونصف بينك وبين الآخرين.
- تأكد من نظافة الأسطح واحرص على نظافة يديك بعد ملامستها.
- تأكد من نظافة أدوات الطعام ويفضل استخدام ذات الإستعمال الواحد.
- لا تتناول الطعام في مجموعات كبيرة لتقليل فرصة الاختلاط والعدوى.



© OmanHealth | © OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت
تجنب السممة والأمراض المزمنة غير المعدية

- تناول الدهون غير المشبعة (الموجودة بالأسماك الدهنية والمكسرات وزيت الزيتون) بدلاً من الدهون المشبعة (كالزبدة وزيت النخيل وجوز الهند).
- إختيار اللحوم البيضاء (مثل الدواجن والأسماك) المنخفضة الدهون، بدلاً من اللحوم الحمراء.
- تجنب اللحوم المصنعة والمعلبة والمملحة والمدخنة لأنها غنية بالدهون والملح.
- إختيار الحليب ومنتجات الألبان (مثل الزبادي واللبن) قليلة أو منخفضة الدسم.
- تجنب الدهون المتحولة المنتجة صناعياً والتي تتواجد بالأطعمة المصنعة والأطعمة والسريعة المقلية والمعجنات.



© OmanHealth | © OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

٧٠ ٪ من جسم الانسان يتكون من الماء لذلك يجب الحرص على شرب الماء باستمرار من ٨-١٠ أكواب من الماء يومياً فهو:

١. يحافظ على حيوية الجسم ومقاومة الأمراض.
٢. ينظم درجة حرارة الجسم.
٣. يساعد الجسم في التخلص من الفضلات.



© OmanHealth | © OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

احرص على شرب السوائل بكثرة وتناول الغذاء الصحي
مع ممارسة التمارين بالإضافة الى الحصول القسط الكافي من النوم
وذلك من أجل تحسين جهاز المناعة.

Drink plenty of fluids, have a healthy diet,
exercise regularly, and get enough sleep,
in order to enhance immunity system.



© OmanHealth | © OmanMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:



يمكن للمعقمات التقليل بسرعة من أعداد
الميكروبات الموجودة على اليدين في العديد
من الحالات ولكنها ليست لها القدرة الكافية
على تنظيف اليدين المتسخين بشدة.



اغسل يديك بالماء والصابون
ياستمرار و عقمها فقط إذا لم
يتوافر الماء والصابون لتنظيفها

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:

إلتزامك بفترة
العزل المنزلي
واقباعتك للإجراءات
الوقائية المعمول بها
أثناء العزل
المنزلي... يمنع نشر
العدوى.

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:

إن إستدعت الضرورة
تواجدك خارج المنزل ..
تجنب إصطحاب أطفالك



OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

عزيزي المواطن / المقيم:

تعتبر الأيدي وسيلة رئيسية لنقل الكثير
من الأمراض المعدية لذا فإن تنظيف
اليدين بطريقة صحيحة يعتبر
الوسيلة الفعالة للوقاية من الأمراض
المعدية



تجنب لمس الانف والعينين إذا كانت
اليد غير نظيفة



اغسل يديك بالماء والصابون أو عقمها
باستمرار إذا لم يتوافر الماء والصابون
لتنظيفها

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

زيارات الأصدقاء والأقارب
ولو كانت عابرة وسريعة
قد تكلفك صحتك لاحقاً ..
اكتفِ بالاتصال بهم لتحفظ
صحتك وصحتهم.

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

تشمل الأعراض الإصابة بفيروس كوفيد - 19

الحمى
FEVER
سعال
Cough
صعوبة في التنفس
Difficulty in breathing

الالتهاب الرئوي الحاد الذي قد يتطلب التنفس الاصطناعي
والدعم في وحدة العناية المركزة.
فإذا كنت مخالطاً لأحد المعزولين وفي حال ظهور أي من
الأعراض عليك التواصل مع مركز الاتصال أو توجه إلى أقرب
مؤسسة صحية .

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:

كبار السن والأطفال من أحب أفراد العائلة لنا
مسئوليتنا وقايتهم .. بقائنا على بعد جسدي
مناسب منهم يعني حمايتهم وحفظ صحتهم

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

عزيزي المواطن / المقيم:

تقيد بالاجراءات الوقائية تضمن سلامتك ..
وتجنب مجتمعتك إنتشار العدوى .

- تغطية الفم والأنف بمنديل والتخلص منه في سلة النفايات أو بباطن الكوع عند العطس والسعال
- تجنب لمس الأنف والعينين إذا كانت اليد غير نظيفة
- تجنب الأماكن المزدحمة.
- تجنب مخالطة المرضى بدون الأخذ بالإجراءات الوقائية.
- عدم مشاركة الآخرين للأدوات الشخصية.
- الحرص على تهوية الأماكن المغلقة باستمرار.

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:

التباعد المجتمعي مطلب صحي لضمان
وقف إنتشار عدوى مرض كورونا كوفيد - 19



OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:

لا تجعل البقاء بالمنزل سبباً لاكتسابك السمعة ،
إعتدل في تناول الطعام
مارس النشاط البدني
تعمم بصحتك وتقي نفسك مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة
غير المعدية كالسكري وارتفاع ضغط الدم



OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:

إتباع الإجراءات الوقائية أثناء التسوق في
المحلات التجارية يجنبك العدوى ،



- ضع قائمة باحتياجاتك قبل الذهاب للتسوق
- ١- لضمان شراء جميع مستلزماتك
- ٢- لتقليل الوقت الذي تستغرقه في التسوق.
- تجنب التسوق في أوقات الازدحام
- يفضل أن يقوم فرداً واحداً من العائلة بالتسوق
- إحمل المعقم معك لضمان استخدامه عند الحاجة
- تأكد من تعقيم عربة التسوق أو عقمها بنفسك
- حافظ على مسافة الأمان بينك وبين الآخرين
- تجنب ملامسة الأسطح قدر الإمكان
- يفضل عدم التعامل مع الأوراق النقدية والدفع بالبطاقة
- عقم يديك بعد مغادرة مكان التسوق وقبل صعود المركبة.

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي المواطن / المقيم:

الوقاية خير من قنطار علاج.. التزامنا
بالإجراءات الوقائية وبقائنا بالمنزل حماية لنا
ولغيرنا من العدوى .



OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

عزيزي المواطن / المقيم:

زيارات الأصدقاء والأقارب ولو كانت عابرة
وسريعة قد تكلفك صحتك لاحقاً ..
اكتفِ بالاتصال بهم لتحفظ صحتك وصحتهم.

OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

عزيزي المواطن / المقيم:

إتباعك الإجراءات الوقائية عند التعامل مع
مشترياتك يجنبك العدوى :

- اغسل أو قم يدك قبل الصعود لمركبتك .
- اغسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل البدء بتخزين الأغراض.
- امسح الأرفف باستخدام المطهر ومنشفة ورقية، ثم تخلص منها قبل التخزين.
- امسح جميع ألعاب ذات الأسطح المعدنية.
- اغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل وضعها في الثلاجة.
- امسح الثلاجة ومقبض خزانة المطبخ باستخدام المطهر ومنشفة ورقية وتخلص منها بعد التخزين.
- تخلص مباشرة من أكياس التسوق
- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون.

OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

عزيزي ولي الأمر

الحرص على إتباع الإجراءات الوقائية حماية لكم ولطفلكم :

- تنظيف اليدين بالماء والصابون أو بالمعقم بانتظام.
- تنظيف الأسطح كالمقابض والأبواب والألعاب وغيرها.
- الحرص على تهوية المنزل باستمرار.
- عدم اصطحاب الأطفال لخارج المنزل إلا للضرورة القصوى.
- تناول الغذاء المتوازن وتجنب الأطعمة والمشروبات مجهولة المصدر.

Dear parent

Take the following steps to protect yourself and children:

- Clean hands often using soap and water or alcohol based sanitizers.
- Clean and disinfect high-touch surfaces daily in common household items such as tables, door knobs, toys and others.
- Ventilate your home by opening windows during the day.
- Keep your children at home at most times.
- Ensure a healthy balanced diet and avoid food and drinks from un-known sources.

OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

الوالدين الاعزاء

احتضانهم امان وتوعيتهم مسئولية:

- ▶ تقارب معهم لتمنحهم الاحساس بالامان النفسي.
- ▶ قدم لهم معلومات مبسطة عن المرض.
- ▶ وضع لهم اجراءات الوقاية وكن قدوة لهم.
- ▶ ازرع التفاؤل بهم بوضع خطط لأنشطة متنوعة في المستقبل.
- ▶ شاركهم في أنشطة المنزل وابتكر معهم أنشطة ترفيهية رياضية وتعليمية.

OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om
مركز المعلومات العامة
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
والإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

أنا احمي نفسي وعائلتي من العدوى
أتجنب العدوى ولا أعدي من حولي،
أغطي أنفي وفمي بمنديل ثم أرميه في سلة المهملات،
أو أعطيها باطن الكوع إذا لم يكن معي منديل،
ثم أغسل يدي على الفور.

I protect myself and my family from infection
I protect myself from infection and I avoid spreading it to others by covering my nose and mouth with a tissue or flexed elbow when coughing or sneezing and immediately dispose them and wash my hands afterwards.



OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om

أنا احمي نفسي وعائلتي من العدوى
أتناول الطعام الصحي في المنزل وأشرب العصير والحليب لأقوي مناعتي،
سلامة غذائي ضرورية لحمايتي من المرض والحفاظ على صحتي.

I protect myself and my family
I eat healthy homemade food, drink fresh juices and milk to boost my immunity.
Safe food keeps me healthy and prevents me from getting sick.



OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية

أنا احمي نفسي وعائلتي من العدوى
● أباعد عن الزحمة ولا أخرج من البيت إلا للضرورة
● لا أصافح ولا أقرب من أي شخص مريض أو مصاب بالبرد.

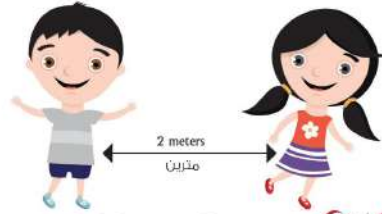
I protect myself and my family from infection
● I practise social distancing and I stay at home except for necessities.
● I do not shake hands with others, and I stay away from anyone who is sick.



OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om

أنا احمي نفسي وعائلتي من العدوى
أعرف معنى التباعد الاجتماعي لأني كبير وواع،
وأنا أترك مسافة بيني وبين الأشخاص لا تقل عن مترين
كما أنني لا أخالط جيراني ولا أقرب جسديا من اجدادي.

I protect myself and my family from infection
I am old enough to practice social distancing, and I keep a distance of two meters at least from others.
I also do not play with my neighbors and avoid physical contact with my parents.



OmniHealth | OmniMOH | www.moh.gov.om

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة
الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية وباللغة الإنجليزية

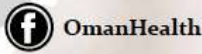


الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس :

تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

المرأة الحامل وجائحة فيروس كورونا كوفيد - 19



دليل باللغة العربية وإصدار آخر باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الإجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



وزارة الصحة
مستشفيات



وزارة الصحة
مستشفيات



وزارة الصحة
مستشفيات

في أول أيام عيد الفطر، يحدث تغيير مفاجئ وكبير في مواعيد ونوعية الأطعمة التي نتناولها مما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات معوية وحالات تسهم غثائي، وعلينا:



1



2



3

تناول الأطعمة تدريجياً وذلك عن طريق البدء بوجبات خفيفة كالفاتحة والشوريم وعدم بدء اليوم بتناول اللحوم بكميات كبيرة مفاجأة..

قلل من الأطعمة التي تعزله المسة والهايك العصصية كالفلفل والمجنونات والأطعمة الغنية بالبهارات والتوابل والدهون حيث أنها قد تسبب سوء الهضم وتزيد من حموضة المعدة

عدم الإفراط في تناول السكريات والمخلوقات واستبدالها بالفواكه الطازجة والتقليل من المشروبات السكرية والقازية والاعتماد على شرب العصائر الطبيعية مع عدم إصلاحة السكر لها



OmanHealth




OmaniMOH



www.moh.gov.om



1212 - 24441999



Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد-19

تقصّد +

العيد في البيت
فرحة وصحة

وزارة الصحة
سلطنة عُمان

لنكمل فرحة العيد بوحي ونحرص على الأخذ بالإجراءات الوقائية

حماية لنا والآخرين من عدوى الأمراض

**غسل اليدين بالماء والصابون أو
باستخدام المطهر إذا لم يتوافرا**
ترجع لهما، والصابون

**طهي الطعام جيداً وتجنب
الأطعمة مجهولة المصدر**

**تجنب الأماكن المزدحمة
ومخالطة المرضى**

**استخدام المنديل عند العطس
والسعال والتخلص منه في
سلة المهملات**

**تجنب مشاركة الآخرين
الأدوات الشخصية**

**العطس والسعال في باطن
الكوع إذا لم يتوافر منديل**

OmanHealth

 OmaniMOH

www.moh.gov.om

1212 - 24441999

Sianbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩ ترصد

العيد أيام فرحة وتواصل .. ولن تكون سببا في نقل العدوى بيننا
نتواصل عن بعد لتتوهم بالصحة فرحة العيد

عيدك مبارك

عيدك مبارك

SB Signbook

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

كوفيد ١٩ ترصد

عافية عيدك في بيتك
ساعات الزيارات والخروج لغى الضرورة قد تعقبه أيام من المرض وخطر المضاعفات .. إلزامك حماية لك ولعائلتك

SB Signbook

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩ ترصد

عزيري المواطن

إذا كنت ممن يعاني من الفشل الكلوي المزمن وتتلقي علاج الفسيل الدموي
وشعرت بأعراض فيروس كورونا «كوفيد-١٩»:

١. توجه لأقرب مؤسسة صحية.
٢. تواصل مع الفريق الطبي بوحدة غسيل الكلى:

- لأخذ المشورة بما يتعلق بجلسة الفسيل
- الدموي قبل توجهه إلى الوحدة.
- لإعادة جدولة موعد الفسيل الخاص بك.
- لأخذ التدابير الوقائية اللازمة حفاظاً على سلامتك وسلامة المرضى الآخرين.

SB Signbook

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

كوفيد ١٩ ترصد

عزيري المواطن

إذا كنت من ضمن الفئات التالية:

١. الأشخاص المصابين بخلل في وظائف الكلى.
٢. الأشخاص المصابين بفشل كلوي مزمن وتتلقي علاج الفسيل الدموي أو البريتوني.
٣. قمت بعمل زراعة للكلى.

نظرا لظروفك الصحية:

١. كن أكثر التزاماً بالتباعد الاجتماعي سواء بالمنزل أو عند الحاجة للذهاب للمؤسسة الصحية لتلقي العلاج.
٢. كن أكثر التزاماً بتطبيق إجراءات الوقاية وعدم مخالطة المصابين أو الذين ظهرت عليهم أعراض الإصابة.
٣. إلتزم بعلاجك الدوائي أو جلسات الفسيل بحسب إرشادات الفريق الطبي.
٤. تجنب مغادرة المنزل قدر الإمكان.

SB Signbook

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مركز المعلومات
وزراء الصحة

كوفيد ١٩
ترصد

مرضى الغسيل البريتوني

عزيزي المواطن

إذا كنت ممن يتلقى علاج الغسيل البريتوني بالمنزل
وشعرت بأعراض فيروس كورونا «كوفيد - ١٩»
توجه لأقرب مؤسسة صحية وتواصل أيضاً مع الفريق الطبي
المختص بالغسيل البريتوني بالمستشفى
فقد تحتاج إلى تغيير وصفة العلاج بناءً على حالتك الصحية



f OmanHealth @ OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مركز المعلومات
وزراء الصحة

كوفيد ١٩
ترصد

مرضى الغسيل الدموي

عزيزي المواطن

إذا كنت ممن يعاني من الفشل الكلوي المزمن وتتلقي علاج الغسيل الدموي
وشعرت بأعراض فيروس كورونا «كوفيد - ١٩»:
١. توجه لأقرب مؤسسة صحية.
٢. تواصل مع الفريق الطبي بوحدة غسيل الكلى:
● لأخذ المشورة بما يتعلق بجلسة الغسيل
الدموي قبل التوجه إلى الوحدة.
● لإعادة جدولة موعد الغسيل الخاص بك.
● لأخذ التدابير الوقائية اللازمة حفاظاً
على سلامتك وسلامة المرضى الآخرين.



f OmanHealth @ OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مركز المعلومات
وزراء الصحة

كوفيد ١٩
ترصد

عزيزتي الأم الممرضة:

في حالة تأكد إصابتك أو إصابة طفلك بفيروس كوفيد - ١٩
واصل الإرضاع سواء من الثدي مباشرة أو شفطه وإعطائه لطفلك
ولكن عليك إتباع الخطوات التالية:
١. غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد ملامسة الطفل.
٢. لبس الكمامة قبل ملامسة الطفل.
٣. تعقيم الأسطح التي قمتي بلمسها.




إذا لم تتمكني من إرضاع طفلك مباشرة يمكنك شفط الحليب
وإعطائه للطفل كل ما يحتاج للطعام مع الحرص على
تعقيم أدوات الشفط والإرضاع عند كل استخدام

f OmanHealth @ OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية، وإصدار
آخر باللغة الإنجليزية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مستشفيات وزارة الصحة
#الترننا - سنواصل
كوفيد ١٩
أرشد

عزيزي المواطن / المقيم:

كبار السن من الفئات الأكثر عرضة للإصابة والمضاعفات ...
حمايتهم مسئوليتك جنبهم الزيارات والأماكن المزدحمة
والخروج لغير الضرورة لحمايتهم وحماية باقي أفراد العائلة

حمايتهم مسئوليتك



OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مستشفيات وزارة الصحة
#الترننا - سنواصل
كوفيد ١٩
أرشد

عزيزي المواطن / المقيم:

التباعد الجسدي مطلب صحي لضمان الحد من انتشار العدوى

وضع مسافة أمان

2m

تجنب المصافحة والعناق والتقبل

تجنب زيارات المرضى

على وجود تهوية مناسبة للأماكن المغلقة






OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مستشفيات وزارة الصحة
#الترننا - سنواصل
كوفيد ١٩
أرشد

عزيزي المواطن / المقيم:

إلتزام المصابين بالعزل الصحي يحد من
انتشار العدوى ..



**فأحرص على عزل المصابين والأخذ بالإجراءات
الوقائية عند تقديم الرعاية لهم .**

OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مستشفيات وزارة الصحة
#الترننا - سنواصل
كوفيد ١٩
أرشد

عزيزي المواطن / المقيم:

إذا استدعت الضرورة تواجدك خارج المنزل
خذ بالإجراءات الوقائية .

احم نفسك ولا تكن سببا لنقل العدوى




OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩
#الترننا - وسواصل
توقد

عزيزي المواطن / المقيم :

التخفيف من القيود
الإحترازية لا يعني
تهاوننا في الأخذ
بالإجراءات الوقائية .

SB
Signbook

كوفيد ١٩
#الترننا - وسواصل
توقد

عزيزي المواطن / المقيم :

مرضى الأمراض المزمنة والمرضى
ناقصي المناعة تزيد فرصة
تعرضهم للعدوى وللمضاعفات
الناتجة للإصابة ..

إتخاذ الإحتياطات الوقائية وعدم مخالطة المرضى
وتجنب الأماكن المزدحمة وقاية مستمرة لهم

SB
Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩
#الترننا - وسواصل
توقد

عزيزي الموظف / الموظفة :

إتبع تعليمات جهة عملك واحترم القوانين الإحترازية مع
الأخذ بالإجراءات الوقائية ..

مقيم

وعيك مسئولية تقيك
من عدوى الأمراض

SB
Signbook

كوفيد ١٩
#الترننا - وسواصل
توقد

عزيزي المواطن / المقيم :

لنجعل من زيارة أماكن التسوق
ومؤسسات صيانة السيارات والأجهزة الكهربائية وغيرها
آمنة باتخاذنا لأحتياطات الوقاية

2m

SB
Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مستشفيات وزارة الصحة
كوفيد ١٩
#الترنما - وسنواصل
#لنعمل - بأمان

عزيزي المواطن / المقيم:

أنجز مهامك وخذ باحتياطات الوقاية لسلامتك
ولا تكن مصدرا للعدوى

اغسل يديك أو استخدم المعقم
لا تلمس الأسطح المحيطة إلا للضرورة
ابقي مسافة كافية بينك وبين الآخرين

2m

SB
Signbook

f OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
1212 - 24441999

مستشفيات وزارة الصحة
كوفيد ١٩
#الترنما - وسنواصل
#لنعمل - بأمان

عزيزي الموظف / الموظفة:

ساهم في وقايتك ووقاية زملائك بالعمل

ضع مسافة أمان
تجنب المصافحة والعناق والتقبيل
تجنب أو تعقيم اليدين قبل وبعد ساعات العمل
تجنب الأماكن المزدحمة أو الحضور للعمل في حالة ظهور أي أعراض
تجنب لمس العين والأنف والفم
تجنب التواجد في الأماكن المشتركة والأسطح وعدم ملاصقة الآخرين

2m

SB
Signbook

f OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

مستشفيات وزارة الصحة
كوفيد ١٩
#الترنما - وسنواصل
#لنعمل - بأمان

عزيزي المواطن / المقيم:

خذ بالإجراءات الوقائية واجعلها أسلوب حياة

اغسل يديك أو قم بتعقيمهما
استخدم المنديل عند العطس والسعال
تجنب لمس العين والأنف والفم
إلا بعد التأكد من نظافة اليدين
ضع مسافة أمان بينك وبين الآخرين

2m

SB
Signbook

f OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
1212 - 24441999

مستشفيات وزارة الصحة
كوفيد ١٩
#الترنما - وسنواصل
#لنعمل - بأمان

عزيزي المواطن / المقيم:

خذ بالإجراءات الوقائية واجعلها أسلوب حياة

اغسل يديك أو قم بتعقيمهما
استخدم المنديل عند العطس والسعال
تجنب لمس العين والأنف والفم
إلا بعد التأكد من نظافة اليدين
ضع مسافة أمان بينك وبين الآخرين

2m

SB
Signbook

f OmanHealth
OmaniMOH
www.moh.gov.om
1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

كوفيد ١٩ **#لنعمل. بأمان** **وزارة الصحة**

عزيزي الموظف / الموظفة:
بعد الانتهاء من عملك إلّتزم بإجراءات الوقاية لتحمي نفسك ولا تكن سبباً في نقل العدوى :

- تخلص من الكمامة في سلة المهملات فور خروجك من العمل .
- اغسل يديك أو عقمها قبل الصعود لمركبتك .
- عقم أدواتك الشخصية التي لامستها باليد كالهاتف ومفاتيح مركبتك .
- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون وغير ملابسك فور الوصول للمنزل .

SB Signbook

كوفيد ١٩ **#لنعمل. بأمان** **وزارة الصحة**

زياراتنا وصلة أرحامنا لن تكون سبباً لنقل العدوى لنكن على وعي ونأخذ بالإجراءات الوقائية

حافظ على مسافة الأمان 2m

تجنب المصافحة والمعاينة والتقبل

تجنب زيارة المرضى

ارتدي الكمامة

تجنب لمس العينين والأنف والفم

تجنب لمس الأسطح

SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩ **#لنعمل. بأمان** **وزارة الصحة**

عزيزي الموظف / الموظفة:
اغسل اليدين بالماء والصابون أو تعقيمهما بشكل دوري ضرورة حتمية فاجعله سلوكاً دائماً

SB Signbook

كوفيد ١٩ **#لنعمل. بأمان** **وزارة الصحة**

عزيزي الموظف / الموظفة:
أخذك بالإجراءات الوقائية أثناء تواجدك بمقر عملك يقيك العدوى :

- ❌ تجنب التجمع والمصافحة .
- ✅ ارتدي الكمامة .
- ❌ تجنب الصلاة في جماعة وإستخدم سجادة خاصة .
- ✅ أترك مسافة الأمان بينك وبين الآخرين .
- ❌ تجنب تناول الطعام في مجموعات ومشاركة التخزين للأدوات الطعام .
- ✅ غسل اليدين أو تعقيمهما .

SB Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩
لنعمل بآمان

عزيري الموظف / الموظفة

تعتبر الأيدي وسيلة رئيسية لنقل الكثير من الأمراض المعدية ..
فتجنب لمس العينين والأنف والضم قبل غسل اليدين أو تعقيمهما

SB
OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩
لنعمل بآمان

عزيري الموظف / الموظفة

تجنب التنقل بين المكاتب ومخالطة زملائك الموظفين إلا للضرورة
واستخدم التقنيات الحديثة للتواصل

SB
OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩
لنعمل بآمان

احم نفسك من عدوى فيروس كوفيد-١٩
باستخدام أدوات الوقاية الشخصية
واحم بيتك بالتخلص السليم منها في سلة النفايات

SB
OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩
لنعمل بآمان

عزيري الموظف / الموظفة

إذا أحسست بأي من الأعراض التالية :

ضيق في التنفس ألم في الحلق سعال حمى

الرجاء التواصل مع أقرب مؤسسة صحية وعدم الحضور للعمل

SB
OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

كوفيد ١٩
#لنعمل، بأمان
وزارة الصحة
تقارير

عزيزي الموظف / الموظفة

أحرص على التباعد الجسدي وعدم المصافحة أثناء تواجدك في مقر العمل لتحمي نفسك ولا تكن سبباً في نقل العدوى

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 Signbook

كوفيد ١٩
#لنعمل، بأمان
وزارة الصحة
تقارير

عزيزي الموظف / الموظفة

أحرص على عدم مشاركة الأدوات الشخصية أو المكتبية مع الآخرين مثل الأكواب والصحون الحاسب الآلي أو الهاتف والأدوات المكتبية الأخرى

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

كوفيد ١٩
#لنعمل، بأمان
وزارة الصحة
تقارير

عزيزي الموظف / الموظفة:

قبل توجهك لمقر عملك إحرص على :

١. توفير كمادة
٢. تجهيز وجبة طعام من المنزل
٣. إحضار سجادة صلاة خاصة بك

واحرص على عدم مشاركتك أدواتك الخاصة مع الآخرين

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 Signbook

كوفيد ١٩
#لنعمل، بأمان
وزارة الصحة
تقارير

عزيزي الموظف / الموظفة

إن كنت:

- تشترك في المكتب مع أشخاص آخرين.
- تتعامل مع المراجعين والعملاء.

فأحرص على ارتداء الكمامة أثناء تواجدك في العمل لتقي نفسك العدوى

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 1212 - 24441999 Signbook

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس :
تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

يقول الدكتور (إذاعة هلا أف أم)



ما هي الإجراءات التي يتبعها الموظف عند الخروج من العمل؟
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)

يقول الدكتور (إذاعة هلا أف أم)



ما هي الإجراءات التي يتبعها الموظف قبل الذهاب إلى العمل؟
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)



يقول الدكتور (إذاعة هلا أف أم)



ما هي الإجراءات التي يتبناها الموظف أثناء وصوله للعمل؟
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)

يقول الدكتور (إذاعة هلا أف أم)



ما هي الطريقة الصحيحة لبس الكمامة؟
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس :
تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

يقول الدكتور (إذاعة هلا أف أم)



متى يتم استبدال الكمامة، وما هي الطريقة الصحيحة للتنفس أثناء ارتداء الكمامة؟
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)

يقول الدكتور (إذاعة هلا أف أم)



ما هي الطريقة الصحيحة لنزع الكمامة وتخلص منها؟
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)



يقول الدكتور (إذاعة هلا أف أم)



ما هي الطريقة الصحيحة لللبس الكمامة بالنسبة للأطفال؟
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)

(إذاعة سلطنة عمان)



التسوق
مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

الفصل الخامس :
تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

(إذاعة سلطنة عمان)



التجمعات اثناء العمل

مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)

(إذاعة سلطنة عمان)



الزيارات العائلية

مسمع إذاعي - إعداد وتأليف السيناريو (دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)



الأحد ٢٧ من ذي القعدة ١٤٤١هـ الموافق ١٩ من يوليو ٢٠٢٠ م
<https://www.omandaily.om/?p=803426>



رغم التحذير من التجمعات.. هل من الممكن أن تتحول الشواطئ إلى بؤرة لتفشي «كورونا»؟ - جريدة عمان



عرض مرئي باللغة الإنجليزية - الكمامة - تايمز أوف عمان

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



عرض مرئي باللغة العربية - التبرع ببلازما الدم واجب وطني وإنساني - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=o3Y77Z4Gd74>



عرض مرئي باللغة العربية - الإجراءات الوقائية اللازم اتباعها عند الذهاب لمقر العمل - كوفيد-١٩
<https://www.youtube.com/watch?v=yrHPqoLoP7Y>



عرض مرئي باللغة العربية - تواصلنا عن بعد يحفظ صحتنا واحبتنا .. العيد في البيت أجمل
وأحلى - كوفيد-١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=iZpEa3akxpw>



عرض مرئي باللغة العربية - فرحة عيدك بسلامتك وسلامة أحبائك - كوفيد-١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=JvEjAAfaoKw&t=11s>

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



عرض مرئي باللغة العربية - فرحة عيدنا بصحتنا - كوفيد-١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=WFET-hRswAc>



عرض مرئي باللغة العربية - لا تسمح بتكرار هذه القصص - كوفيد-١٩

<https://www.youtube.com/watch?v=f9n3cbvKe20&t=4s>



عرض مرئي باللغة العربية - الصحة النفسية للأطفال خلال فترة العزل المنزلي - كوفيد-١٩
من أجل أطفال عمان

<https://www.youtube.com/watch?v=sNWUqmoCCKw&t=9s>



لقاء إذاعي - برنامج بانوراما (الإذاعة سلطنة عمان) - ٢٠٢٠/٩/٢١

<https://www.youtube.com/watch?v=f9n3cbvKe20&t=4s>

3

الأحد ٢ من صفر ١٤٤٢هـ الموافق ٢٠ من سبتمبر ٢٠٢٠م العدد ١٤٣٨٨
Sunday 20 September 2020 - Edition No 14355

كورونا يجتاح العالم

عُمان

«كورونا» يهدد بعودة أكثر شراسة

«الموجة الثانية» تثير الرعب وتحذيرات مكثفة لمواجهة

كاتب : مروة بنت خميس الفهدية

يستأيل الكثيرون عازا عنى الموجة الثانية من انتشار فيروس كورونا «كوفيد-19» تقول الدكتورة نوال بنت علي الراشدية استشارية طب الأسرة - مديرية دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية لـ«عُمان» - عن المرحلة التي نزيد فيها أعداد الإصابات بالفيروس بعد ما وصلنا إلى انخفاض ملحوظ في أعداد الإصابات ويتزامن مع ارتفاع الإصابات ارتفاع معدلات التنويم في المستشفيات ومعدلات التوفي في العناية المركزة وارتفاع حالات الوفاة نتيجة للمضاعفات التي لحظها الإصابة بالفيروس. وهذه المرحلة قد تكون أشد خطورة نظراً لعدم تنفيذ الكثير بالإجراءات الاحترازية المعروفة وفق معظم التنبؤات وكثرة التجمعات العائلية والمسابقات الاجتماعية وأزواج الأماكن الترفيهية وهذا ما يؤدي إلى توسع كبير في الانتشار بين أفراد المجتمع ويوجد بؤر لنشأ أكبر.

مع بدء العام الدراسي وتوجه الطلبة إلى مقاعد الدراسة العبء سيكون مضاعفا

د. نوال الراشدية :

أناشد الجميع الالتزام بالتدابير الاحترازية المتبعة عالميا والبقاء في المنزل وعدم الخروج إلا للضرورة

التباعد الاجتماعي
من جهة قال سامي بن حمد البوسعيدى : «عما لا شك فيه مع حدوث فيروس جديدة كوفيد-١٩، وانتشاره السريع أصبح من اللازم التقيد بالاجراءات الاحترازية كارتداء الكمام والتعقيم وفصل الأيدي بآلة والصابون والالتزام الاجتماعي وهذه الاجراءات شهدت نجاحا في الفترة الماضية في معظم الأماكن العامة وهذا إن دل على شيء على ما هي أفراد المجتمع على سلامة جميع أفراد المجتمع. موضعا أن الجائحة أثرت على العلاقات الاجتماعية بحيث لم تنتشر هذا فيروس وأصبح التواصل بين الأفراد والأمر عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي فقط أو زيارة الأهل من الأحياء من بعض المجتمعات العائلية ولكن بعد انحصار هذه الجائحة وتلك من أجل صحتنا وصحة من نسب وصحة أفراد مجتمعاتنا.

الصحة مستقبلا لا تلبث هذه الجائحة سوف أرجع جميع العلاقات الأسرية كسابق عهدنا. وأن استمرت فسوف يستبدل التواصل المباشر بالالكتروني. وأكدت أن الجائحة ساعدت وبشكل ملحوظ في تقليص دائرة العلاقات وأصبحت مختصرة على صلة القرابة من الدرجة الأولى. وأوضح سامي بنت مبارك الحميدية أن المرض عندما ينتشر في المجتمع أن لا ينتشر بسرعة ليتناحرا. ويجب تطبيق الإجراءات الاحترازية لتفادي الخطر وليس تقاطعها مع القوانين حسب ولكن ما نراه في المجتمع العماني أنهم يتخللون عن الطوبى الاحترازية في غياب الرقابة. ولا شك في أن مرض كوفيد-١٩ كان له تأثير بالغ على التجمعات الاجتماعية والزيارات العائلية ولكن المجتمع العماني لا يزال متمسكا بعاداته وتقاليده. ولا أرى أن يكون للجائحة تأثير على مدى الجهد على هذه العادات ولكن كما لاحظنا أن وسيلة التواصل لتعودت في ظل أزمة كورونا وما يتناسب مع التباعد الجسدي. حيث تم تفعيل وسائل التواصل الجديدة بين الأهل والأصدقاء كاستخدام برامج الزرقة والافتعال المرئي.

لعم قد تلتصق ولكن لن تخفي. وبمجرد انتهاء الجائحة ستعود إلى طبيعتها. وأشار إلى أن الجائحة ساعدت وبشكل كبير في تقليص العلاقات الاجتماعية. وأصبح أفراد المجتمع لا يتواصلون مع عائلاتهم وأقربائهم وعملهم إلا عن طريق الهاتف كذا كانت ساعدت في تقليص مشاركة أفراد المجتمع مناسباتهم الدينية والاجتماعية.

نهار من العيش

وقالت خديجة بنت يعقوب البوفقيه : هي بداية الجائحة التزم معظم أفراد المجتمع بجميع الإجراءات الاحترازية ولكن مع مرور الوقت واستمرار الجائحة لاحظنا في الفترة الأخيرة لهاذا واضحا من قبل الأفراد في الالتزام بجميع الإجراءات. موضعا أن الجائحة أثرت بشكل ملحوظ إيجابيا على العلاقات الأسرية من وجهة نظري نتيجة التباعد لفترة طويلة. فقلت العلاقات الأسرية زادت عن معدل التواصل الإلكتروني. وبالتالي لمستقبل العلاقات يعتمد بالدرجة الأولى على الوضع



خديجة البوفقيه

محمد العازمي

د. نوال الراشدية

سعود الحوسني

سأوى الجديدة

سامي البوسعيدى

وأضافت الدكتورة نوال : «من اللا حظ في الأونة الأخيرة عدم التقيد بآسب العامة في الأماكن العامة وعدم وجود التباعد الجسدي وعدم التقيد بنظافة اليدين والتي تعتبر الركائز الأساسية للإجراءات الاحترازية التي تنص على المجتمع من لمسني الفيروس وهذا سينعكس سلبا على الوضع الصحي في المنطقة من حيث زيادة الطلب على الخدمات الصحية وارتفاع الضغط على القوائم الصحية المرتبطة في المؤسسات الصحية عند بدء الجائحة. ويستمر الجهد بإزدياد الحالات التي تدور بؤر إلى تقديم الخدمة لبرامج الصحية الأخرى التي يحتاجها المجتمع. وأوضحت أنه -مع بدء العام مقاعد الدراسة- فإن العبء سيكون مضاعفا. فالتدخلات الصحية التي نوفرها وزارة الصحة لطلبة المدارس والجامعات يجب أن تكون سريعة الانتشار والفيروس والأخذ بأشد درجات الاحتراز وتقليل التجمعات من أجل سلامة وأمن البيئة المدرسية. ومن هذا المنبر نشدد المجتمع والعامة إلى الالتزام بالتدابير الاحترازية المتبعة عالميا والبقاء في المنزل وعدم الخروج إلا للضرورة

الأحد ٢ من صفر ١٤٤٢هـ الموافق ٢٠ من سبتمبر ٢٠٢٠م

مقالة - «الموجة الثانية» تثير الرعب وتحذيرات مكثفة لمواجهة

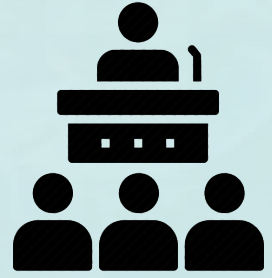
https://www.omandaily.om/wp-content/uploads/2020/09/OmanDaily_20-09-20.pdf

تشكيل لجنة عليا تتولى بحث آلية
التعامل مع التطورات الناتجة عن
انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



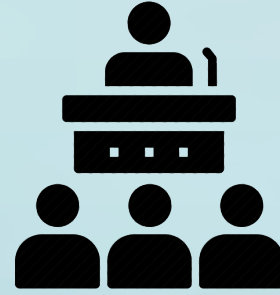
مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



١٤ سبتمبر ٢٠٢٠ م - online

اجتماع مجلس الصحة لدول مجلس التعاون لنقاش حول توعية لأزمة كوفيد - ١٩

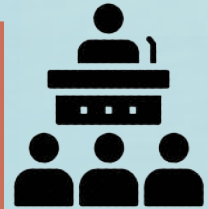
سافر مطمئنا
Fly Confidently



٢٢ سبتمبر ٢٠٢٠ م

اجتماع فريق الاعلامي للطيران المنبثق من اللجنة الوطنية للطيران

يونسف | لكل طفل



٢٨ سبتمبر ٢٠٢٠

اجتماع فريق يونسف والقطاعات الأخرى (من أجل أطفال عمان - لجائحة كوفيد - ١٩)



٢ سبتمبر - ٦ أكتوبر ٢٠٢٠ م

حضور دورة تدريبية حول استراتيجيات الاتصال السلوكي لفيروس كوفيد - ١٩



٢٦ يوليو - ٨ سبتمبر ٢٠٢٠ م

الإستعانة بموظفين الدائرة للعمل ضمن فريق الطوارئ الخاص لمركز الوطني لإدارة الحالات الطارئة

يونسف
للكل طفل

عزيزي ولي الأمر:

وعيك بأسس التعامل السليم
عند إصابة أحد أفراد عائلتك ..
يُجنبكم تفشي العدوى ويسهم
في طمأنة أطفالك والتخفيف
من قلقهم ..

لتبقيهم بأمان وتعزز من صحتهم النفسية

24441999

يونسف
للكل طفل

عزيزي ولي الأمر:

تعاملك مع الظروف الراهنة لمرض فيروس كوفيد - ١٩ سواء
بالقول أو الفعل ... ينعكس على سلوكيات أطفالك
كن ايجابياً تضمن طمأننتهم وتفهمهم

24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

يونسف
للكل طفل

عزيزي ولي الأمر:

أطفالك بحاجة إلى التواصل مع أصدقائهم حتى في ظل الظروف
الراهنة لتفشي مرض فيروس كوفيد - ١٩ ..
احرص على تواصلهم عن بعد عبر وسائل الإتصال المرئية

24441999

يونسف
للكل طفل

مرضى فيروس كوفيد - ١٩

بعد انتهاء فترة حجرهم
هم أشخاص معافون
يمكنهم العودة لممارسة
حياتهم المعتادة
بدون قيود أو تمييز .

24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

يونسف
للكل طفل

الإصابة بمرض فيروس كوفيد-١٩ قد تحدث بشكل عرضي
دون قصد من المصاب أو من ناقل العدوى في أماكن العمل أو
محيط الأسرة ،،
فهم طبيعة المرض وطرق نقله أهم أسس وقف العدوى

محيط الأسرة

أماكن العمل

٢٠٢٠ OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

يونسف
للكل طفل

احتواءك لأطفالك يُجنبهم المتاعب الصحية
والاجتماعية والنفسية أثناء فترة الجائحة .
ابقي معهم ... واشغل أوقات فراغهم تضمن سلامتهم

٢٠٢٠ OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

يونسف
للكل طفل

شارك أطفالك في التخطيط للأنشطة الترفيهية
والرياضية المحببة لديهم ...
لتشغل أوقاتهم وتعزز من صحتهم البدنية

٢٠٢٠ OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

يونسف
للكل طفل

تعزيز السلوكيات الصحية عند الأطفال يجنبهم العدوى
فاجعل من ممارستها وعي ومنتعة

أعطيهم دور القيادة
بالتذكير بأهمية
ومتى يجب غسل
اليدين

هياي أماكن غسل
اليدين بالصابون ذا
رائحة محببة لديهم

٢٠٢٠ OmanHealth OmanMOH www.moh.gov.om 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الانجليزية

يونيسف لكل طفل

نظراً لتغير أنماط الحياة والبقاء في المنزل قد تستحدث بعض السلوكيات غير المعتادة من الأطفال كزيادة الحركة أو المزاج المتقلب ...

تحليك بالصبر وملئ أوقات فراغهم يسهم في تقبلهم للوضع والتأقلم معه



© OmanHealth © OmanIMOH © www.moh.gov.om ☎ 24441999

يونيسف لكل طفل

عزيزي ولي الأمر :

حوارك مع أفراد أسرتك ومناقشتهم يعرفك على أفكارهم ومخاوفهم ويسهم في طمأننتهم واستقرارهم النفسي .



© OmanHealth © OmanIMOH © www.moh.gov.om ☎ 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

Signbook

سلامتك مسؤوليتك وسلامة من حولك أمانة

عند ظهور أعراض مرضية عليك:

- الأخذ بتدابير العزل الذاتي فوراً
- الإمتناع عن مخالطة الآخرين أو الذهاب للعمل
- التوجه إلى أقرب مؤسسة صحية عند الضرورة.



© OmanHealth © OmanIMOH © www.moh.gov.om ☎ 1212 - 24441999

يونيسف لكل طفل

عزيزي ولي الأمر :

قضاء أوقات طويلة في ممارسة الألعاب الالكترونية .. يسهم في تعرضهم للسمنة والمشاكل الصحية الأخرى ..

شاركهم أنشطة رياضية بالمنزل واشغل أوقاتهم بأعمال تثري من حركتهم وتواصلهم مع باقي أفراد الأسرة



© OmanHealth © OmanIMOH © www.moh.gov.om ☎ 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)

سلامتك مسؤوليتك وسلامة من حولك أمانة

انتشار العدوى في المجتمع يشكل ضغطاً على الخدمات الصحية ويحرم
الحالات المرضية الأخرى من فرص تلقي العلاج .. إمنع نشر العدوى

f OmanHealth | OmaniMOH | www.moh.gov.om | 1212 - 24441999

سلامتك مسؤوليتك وسلامة من حولك أمانة

لنواصل الأخذ بالإجراءات الوقائية بارتداء كمائة الوجه والحرص على
نظافة اليدين والالتزام بمسافة الأمان لمنع إنتقال العدوى

f OmanHealth | OmaniMOH | www.moh.gov.om | 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

سلامتك مسؤوليتك وسلامة من حولك أمانة

وعيك باتخاذ تدابير العزل الذاتي فور ظهور أي أعراض مرضية عليك،
يمنع نقل العدوى

f OmanHealth | OmaniMOH | www.moh.gov.om | 1212 - 24441999

سلامتك مسؤوليتك وسلامة من حولك أمانة

وعيك باتخاذ تدابير العزل الذاتي فور ظهور أي أعراض مرضية عليك،
يمنع نقل العدوى

f OmanHealth | OmaniMOH | www.moh.gov.om | 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

فرحة عيدنا - بصحتنا وعيك وقاية

نحرص على الأخذ بالإجراءات الوقائية لحماية لنا والآخرين
من عدوى الأمراض .. وتكمل بالصحة فرحة أعيادنا

غسل اليدين بالماء والصابون
أو باستخدام المعقم

تجنب الأماكن المزدحمة
ومخالطة المرضى

استخدام المنديل عند
العطس والسعال والتخلص
منه في سلة المهملات

عدم مشاركة الآخرين
تلاذدات الشخصية

طهي الطعام جيداً وتجنب
الأطعمة مجهولة المصدر

الكوع إذا لم يتوافر منديل
والعطس والسعال في باطن
اليد

www.moh.gov.om 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

سلامتك مسؤوليتك وسلامة من حولك أمانة

الفيروس لن يتوقف إلا بتوقفنا عن نشر العدوى

www.moh.gov.om 1212 - 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية
وإصدار آخر باللغة الإنجليزية

فرحة عيدنا - بصحتنا وعيك وقاية

التزامك حماية لك ولعائلتك ،

لا تسمح بالزيارات ولا تقم بها .

تواصل وكن على قرب .

لا للزيارة

www.moh.gov.om 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية

فرحة عيدنا - بصحتنا وعيك وقاية

شاركهم العيد بالمنزل إبتهم بعيداً عن التجمعات لتحفظ صحتهم .

واحرص على عدم :

تداول العملات النقدية (العيادية .

المعايدة والانتقال من منزل إلى آخر .

www.moh.gov.om 24441999

رسالة لمواقع التواصل الاجتماعي باللغة العربية



الرسائل التوعوية الخاصة بالاستجابة
لمرض فيروس كورونا (COVID - 19)



سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
مستشفى المسرة

زيارة بيت جدي



كتيب توعوي باللغة العربية - زيارة بيت جدي

وعيك وقاية

YOUR AWARENESS IS A PERVRNTION



وزارة الصحة - سلطنة عمان

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



مركز الإتصال وزارة الصحة

CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

24441999

1212



OmanHealth



OmaniMOH



www.moh.gov.om