

فقيه.

اكاديمية فقيه الطبية
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group



النظافة وقاية

النظافة وقاية

غسل اليدين

حافظ على نظافة يديك عن طريق غسلهما بانتظام بالماء والصابون أو المطهر، خاصة بعد دخول دورة المياه، وعند حمل الطعام أو تناوله، وعند حمل أو لمس أشياء غير نظيفة، هذا مهم لازالة الجراثيم.

لبس الكمامة

- ارتد كمامة خاصة عند المرض أو في الأماكن المزدحمة.
- اغسل يدك قبل ارتدائها، ثم المس الشريط فقط عند ارتداء الكمامة وخلعها.

العطس

عند العطاس، قم بتغطية فمك باستخدام منديل أو العطس في مرفقك، وليس في يدك.

الاستحمام

الاستحمام للتمتع برائحة طيبة والتخلص من البكتيريا وخلايا الجلد الميتة.

نظافة الأظافر

تقليم الأظافر بانتظام لتجنب الإصابة والمحافظة على نظافتها لحماية نفسك من الجراثيم.

نظافة الاسنان

- تساعد نظافة الأسنان على منع تسوس الأسنان والقضاء على تراكم البكتيريا والجراثيم.
- احرص على تنظيف أسنانك مرتين يومياً لمدة دقيقتين، قبل وبعد النوم، وبعد الأكل.

اشرب الماء دائماً واحتفظ به معك، للحفاظ على رطوبة الجسم.
خذ الأدوية التي تحتاجها معك.

للحصول على المساعدة الطارئة والطبية، يرجى الاتصال على:

٩٩٧

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

