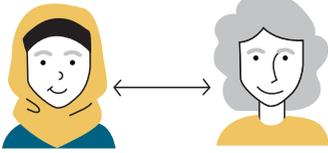


# كيف يمكن للمسنين الاعتناء بصحتهم خلال فترة الكورونا؟

هذه المعلومات موجهة إلى كبار السن وأقاربهم  
قدم نصائح حول كيف يمكن للمسنين الحفاظ على صحتهم والعيش حياة نشطة في فترة الكورونا

# كيف يمكنني تجنب الإصابة بفيروس كورونا؟

أحافظ على مسافة بيني وبين الآخرين  
أستخدم أقنعة الوجه في بعض المواقف  
أنا دائما أغسل يدي  
أغطي فمي عندما أسعل وأعطس



بق على بعد متر واحد على الأقل من الآخرين



على مسافة أقل من متر واحد ، ارتد قناعًا للوجه



السعال في ورقة أو في ركن الكوع



اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية

## نصيحة: تتغير نصيحة السلطات ، ترقبوا الأخبار النرويجية

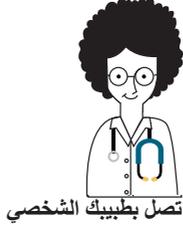


### ماذا يمكن أن تكون علامات إصابتي؟

- لدى حمى .
- أنا أسعل .
- أعاني من ضيق في التنفس .
- أشعر بالتعب والملل .
- لدي حاسة تذوق أو رائحة سيئة .

# ماذا أفعل إذا مرضت

سأبقى في المنزل إذا مرضت  
أحجز موعدًا للاختبار  
للحصول على المشورة أتصل بطبيبي العام أو غرفة الطوارئ كورونا



نصيحة: تذكر متابعة مشاكلك الصحية المعتادة عند طبيبك الشخصي

## كيف أعيش حياة طبية

- أخرج عندما أستطيع
- التقيت بعدد قليل جدا من الناس
- أستمر مع اهتماماتي /هوايتي



افعل الأشياء التي تستمتع بها - كل يوم

كن اجتماعيًا - تحدث إلى صديق

كن نشيطًا بدنيًا - ويفضل في الهواء الطلق

نصيحة: الخروج والمشي في الهواء الطلق يمنحك صحة جيدة

## معلومات عن فيروس كورونا :

ينتقل الفيروس كورونا بين البشر عند السعال و العط  
ينتشر الفيروس أيضاً عندما نكون قريبين من بعضنا و عندما نكون قريبين  
يتصافحون وبعانقون بعضهم البعض

كبار السن أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة فيروس كورونا  
إذا كان عمرك يزيد عن 65 عاماً وتعاني من مرض تعيش معه ،  
فاتصل بطبيبك خلال فترة الكورونا بتقديم المشورة بشأن التطعيم ضد الانفلونزا  
من الأمان استخدام الخدمات الصحية في النرويج ، حتى في عصر كورونا

خلال فترة الكورونا ، من المهم أن تحافظ على الروتين في الحياة اليومية  
افعل شيئاً لطيفاً كل يوم شاهد فيلم ، اتصل بصديق ،  
طهي طعاماً جيداً أو استمع إلى الموسيقى أو افعل شيئاً آخر تحبه

تبع إرشادات مكافحة العدوى على:

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



تم تطوير الملف من قبل الرابطة الوطنية للصحة العامة و  
الشيخوخة الوطنية وخدمة القدرات الصحية من المنح  
إدارة التكامل والتنوع بالتعاون مع (IMDi)

Somalisk Kultur Forening



Moskeen Masjid Abu-Bakr Drammen



Oslo

KulturKonsulentene  
Din brotbygger mellom kulturer og minoriteter



©Aldring og helse, 2020

ISBN 978-82-8061-683-8 (PDF)