تحقيق الأمن الصحي

منشورات توعوية وصحية ووقائية

وقف عمران · بمكة المكرمة



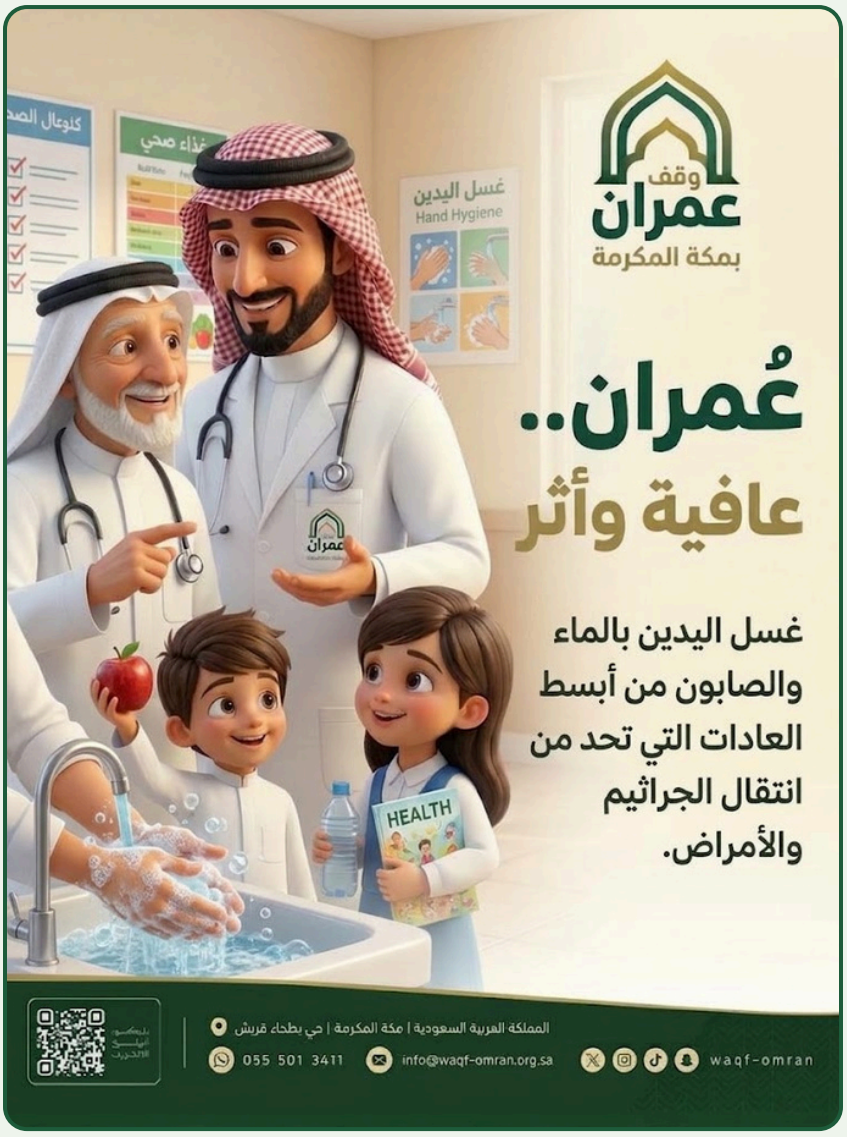

وقف
عمران
بمكة المكرمة
عُمران..
عافية وأثر
لأن الإنسان
يستحق أن يجد
من يعتني بصحته،
ويخفف عنه ألمه
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


وقف
عمران
بمكة المكرمة
عُمران..
عافية وأثر
خطوة وقائية اليوم..
قد تصنع حياة
أكثر صحة غداً
Healthy food
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


وقف
عمران
بمكة المكرمة
غذاء صحي
Healthy Food
Water
عُمران..
عافية وأثر
الوعي بالصحة معرفة
تحمي الإنسـان
وعادة تحفظّ سلامته
HEALTH
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


وقف
عمران
بمكة المكرمة
غذاء صحي
Healthy Food
Water
عُمران..
عافية وأثر
صحة الفرد
عافية للأسرة
وقوة للمجتمع
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


وقف
عمران
بمكة المكرمة
غذاء صحي
Healthy Food
Water
عُمران..
عافية وأثر
لا تنتظر الشعور بالعطش
حتى تشرب الماء
واحرص على ترطيب
جسمك خلال اليوم
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


وقف
عمران
بمكة المكرمة
غسل اليدين
Hand Hygiene
غذاء صحي
عُمران..
عافية وأثر
غسل اليدين بالماء
والصابون من أبسط
العادات التي تحد من
انتقال الجراثيم
والأمراض.
HEALTH
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


وقف
عمران
بمكة المكرمة
عُمران..
عافية وأثر
الحركة اليومية
تدعم القلب والعضلات
وتحسن جودة الحياة.
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


وقف
عمران
بمكة المكرمة
غذاء صحي
Healthy Food
Water
عُمران..
عافية وأثر
اجعل الخضروات
والفواكه جزءًا من
وجباتك اليومية،
ونوّع مصادر غذائك
المملكة العربية السعودية | مكة المكرمة | حي بطحاء قريش
055 501 3411
info@waqf-omran.org.sa
waqf-omran


١٠/١٠
افحص صحتك بانتظام
منشور توعوي صحي
قِس الضغط والسكر عند الحاجة
تابع الوزن والنشاط
لا تهمل الأعراض المبكرة
استشر الطبيب دوريًا
120
80
mmHg
وقف عمران
بمكة المكرمة
الفحص المبكر خطوة نحو الوقاية
وقف عمران

١/١٠

الصحة تبدأ بعادات يومية

منشور توعوي صحي



- اغسل يديك بانتظام
- اشرب الماء يوميًا
- تحرك ولو قليلا كل يوم
- نم ساعات كافية

وقف عُمران بمكة المكرمة

العادات الصغيرة تصنع فرقًا كبيرًا

وقف عمران


٥/١٠
تحرك كل يوم
منشور توعوي صحي
امشي 30 دقيقة
استخدم الدرج
مارس تمارين خفيفة
قلل الجلوس الطويل
وقف عمران
بمكة المكرمة
الحركة اليومية تنشط الجسم والذهن
وقف عمران


٦/١٠
نومك صحة
منشور توعوي صحي
نم 7 إلى 9 ساعات
ابتعد عن الشاشات قبل النوم
اجعل وقت نومك ثابتًا
هيئ غرفة هادئة ومظلمة
وقف عمران
بمكة المكرمة
النوم الجيد يساعدك على يوم أفضل
وقف عمران

٧/١٠

صحة الفم والأسنان

منشور توعوي صحي



- فرش أسنانك مرتين يوميًا
- استخدم الخيط الطبي
- قلل الحلويات
- زر طبيب الأسنان دوريًا

وقف عُمران بمكة المكرمة

ابتسامتك عنوان صحتك

وقف عمران


٨/١٠
آداب السعال والعطاس
منشور توعوي صحي
غطّ فمك وأنفك
استخدم منديلًا نظيفًا
تخلص من المنديل فورًا
اغسل يديك بعد ذلك
وقف عمران
بمكة المكرمة
سلوك بسيط يحمي الجميع
وقف عمران


٩/١٠
صحتك النفسية مهمة
منشور توعوي صحي
تحدث مع من تثق به
خذ وقتًا للراحة
مارس التنفس العميق
اطلب المساعدة عند الحاجة
وقف عُمران بمكة المكرمة
الراحة النفسية جزء من صحتك
وقف عمران

٢/١٠

غسل اليدين يحميك

منشور توعوي صحي



- استخدم الماء والصابون 20 ثانية
- قبل الأكل وبعده
- بعد السعال أو العطاس
- جفف يديك جيدًا

وقف عُمرَان
بمكة المكرمة

النظافة حماية لك ولمن حولك

وقف عمران


٣/١٠
اشرب الماء بانتظام
منشور توعوي صحي
ابدأ يومك بكوب ماء
احمل زجاجة معك
قلل المشروبات السكرية
اشرب أكثر في الجو الحار
وقف عمران
بمكة المكرمة
الماء أساس النشاط والحيوية
وقف عمران


٤/١٠
طبقك الصحي المتوازن
منشور توعوي صحي
أكثر من الخضار والفواكه
أختر بروتينًا صحيًا
قلل الملح والسكر
تناول وجبات منتظمة
وقف عمران
بمكة المكرمة
الطعام المتوازن يصنع صحة أفضل
وقف عمران