



النجاة الخيرية  
@AlNajatOrg

توصيات منظمة الصحة العالمية خلال فترة الحجر المنزلي.

#خليك\_بالبيت  
#تظمن

## توصيات منظمة الصحة العالمية خلال فترة الحجر المنزلي

لممارسة نمط حياة صحي أفضل خلال فترة الحجر المنزلي يرجى الالتزام بالتالي

ضرورة المحافظة على الغذاء  
الصحي السليم



ضرورة المحافظة على الصحة  
النفسية



ضرورة الامتناع عن التدخين والتدخين  
يفاقم من مضاعفات الإصابة بالمرض



ضرورة تقليل السكريات والمشروبات  
السكرية



ضرورة المحافظة على ممارسة الرياضة المنزلية بانتظام لمدة لا تقل عن 30 دقيقة  
للقيام وساعة للأطفال



1800082 – [www.alnajat.org.kw](http://www.alnajat.org.kw)

النجاة الخيرية  
ALNAJAT CHARITY