



المملكة المغربية
ⵜⴰⴳⴷⴰⵢⵜ ⵏ ⵍⴰⵎⴰⵔ
Royaume du Maroc

كيف يمكن للمرأة الحامل حماية نفسها و عائلتها لتجنب الإصابة بفيروس كوفيد-19

نصائح لتعزيز المناعة للنساء الحوامل عن طريق الأكل الصحي

أعتدي على نظام غذائي صحي

خططي لوجباتك
بصورة مسبقة

راقبي تناولك للسكريات

تناولي وجبات خفيفة
من المكسرات والأجبان
والبذور

قللي من تناول النشويات

أكثر من تناول الأسماك

أكثر من تناول
الفواكه والخضروات

تجنبي التواجد في نفس المكان مع أي شخص
يسعل أو يعطس أو يعاني من الحرارة أو الإسهال.

اغسلي يديك بشكل متكرر جيدا بالماء
والصابون لمدة 40 ثانية أو افركي
اليدين بمعقم يحتوي على الكحول.

غطي الفم والأنف بمنديل أو
بكوعك عند السعال والعطس.

نظفي / عقمي
الأسطح الملوثة

لا تلمسي فمك
أو أنفك أو عينيك

ارتدي قناعا عندما
تكونين بالقرب من طفل.

يجب استخدام الأقفنة من قبل المرضى لمنع انتقال
العدوى إلى أشخاص آخرين وذلك من خلال منع
انتقال القطرات خلال السعال أو العطس.

عند الخروج من المنزل من الأفضل الإبتعاد عن الآخرين
(حتى لو كانوا غير مصابين) مسافة مترين على الأقل.

1 متر

تتطور المعلومات حول فيروس كوفيد-19 بسرعة و نقدم أحدث المعلومات المتعلقة
بالنساء الحوامل وسنقوم بتحديثها عند وجود أي مستجدات.