# معلومات مفيدة عن

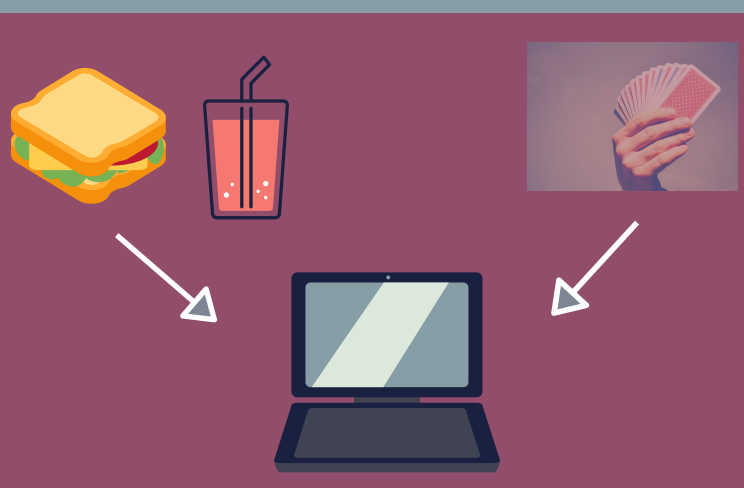
# التباعد الجسدي

## مع البقاء على اتصال مجتمعي

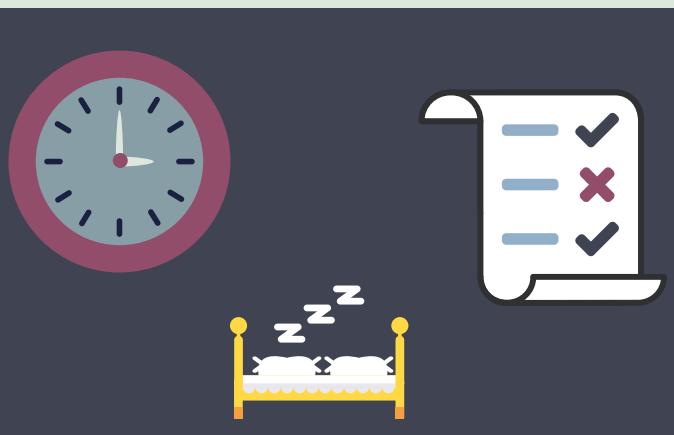
في ظل تفشي جائحة كوفيد-19، فإن ممارسة التباعد الجسدي أمر مهم للحفاظ على صحتك وصحة الآخرين، ولكن ذلك لا يعني انقطاع تواصلك. من المهم البقاء على اتصال مجتمعي

اذهب إلى مواعيدك الطبية الضرورية. وأعد ترتيب المواعيد غير الضرورية. حاول أن يكون لديك ما يكفيك لعدة أشهر من الأدوية الضرورية

استخدم الهاتف وغيره من الأجهزة التقنية للبقاء على اتصال. البقاء على اتصال مجتمعي مع الحفاظ على المسافات بين الأشخاص أمر مهم لصحتك النفسية وعافيتك الجسدية



الغ اللقاءات الاجتماعية مثل نادي ورق اللعب أو لقاءات الغداء. جرب، بدلًا عن ذلك، الخيارات الهاتفية والافتراضية أو قم بإعادة ترتيب مواعيدك



ابتكر روتينًا لنفسك. سيساعدك ذلك على الشعور بأن الأمور طبيعية تقريبًا. افعل ما يمكنك للحصول على ما يكفي من النوم وتناول الطعام بانتظام للبقاء بصحة جيدة

استكشف طرق تجنب الخروج غير الضروري. جرّب طلب المساعدة من الأصدقاء أو الأقارب في تبضع الأطعمة أو في المهام اليومية. قد تتوفر أيضًا بعض خدمات التبضع

حدد النشاطات الصحية والتي تستمتع بها مثل المشي أو اليوغا أو الرقص أو استكشاف الأماكن الطبيعية أو الطبخ أو القراءة

NH DIVISION OF
Public Health Services
Department of Health and Human Services