



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

— وكالة الجامعة لشؤون الطالبات —  
Vice Presidency for Female Students' Affairs

# نعود بحذر لنتعلم بأمان

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



إدارة التواصل والتنمية

# نعود بحذر

نعود بخير  
نعود بفألٍ  
نعود بشوق  
تحاكي أماناً  
نعود بحذر  
كضوء القمر  
لتلك الصور  
لكل الأسر

ويارب سلّم كل البشر

# احم نفسك.. احم عائلتك!

- توعية نفسية
- توعية صحية
- قبل الجامعة
- أثناء الجامعة
- بعد الجامعة
- أخرى



إدارة التوأمة والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



نفسية مرتاحة + صحة جيدة  
+ الالتزام بالاجراءات الوقاية  
من كوفيد ١٩؟؟



إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



# توعية نفسية

إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau





كن شجاعاً وعبر عن قلقك

## حوّل أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية

استبدل قولك "ظروفي الراهنة سيئة!" ،  
بـ "أنا واثق أنني سأتجاوز هذه الظروف  
بمشيئة الله". وهذا يتكفل بتحويل  
العواطف إلى مشاعر وتصرفات إيجابية.



## عزز إحساسك بالأمان

بتثقيف الذات فيما يتعلق بالصحة النفسية، وذلك باتباع الإجراءات الوقائية لفيروس كورونا المستجد COVID-19 معتمداً على "مصادر موثوقة".



## تواصل مع الآخرين

تواصل مع الآخرين بشكل يومي  
وناقش مشاعرك وأفكارك معهم.





## حافظ على روتين يومي صحي

بتنوع المهام اليومية وتخصيص  
وقت للنشاطات التي نستمع  
بالقيام بها؛ لتجنب الرتابة.



## عزز أمانك المجتمعي

امتلك زمام الأمور وذلك بتسليط الضوء على الأخبار الإيجابية وإيقاف إشعارات المواقع غير الموثوقة.

المرجع: مستشفى جونز هوبكنز

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



إدارة التواصل والتنمية

# توعية صحية



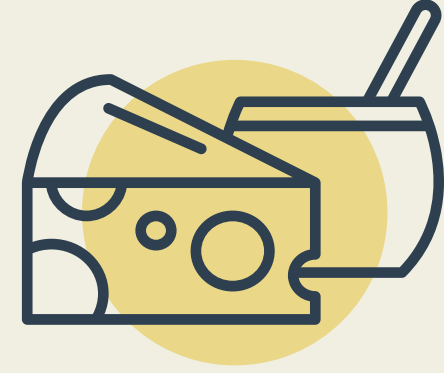
إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



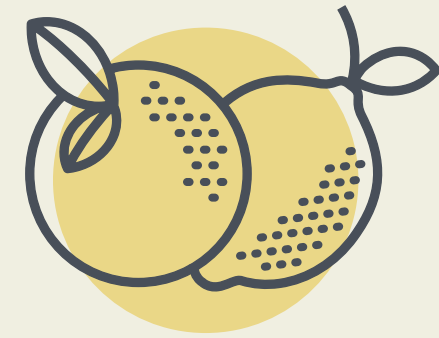
الزبادي والأجبان



الخضروات الورقية  
لأنها معززة بفيتامين A

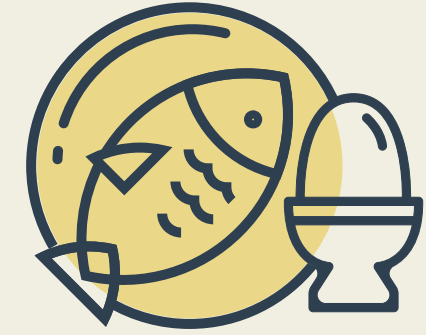


الفواكه الحمضية لاحتوائها  
على فيتامين C



## تناول أطعمة تحتوي على فيتامين D

مثل: البيض والسماك؛ لرفع  
المناعة في الجسم، أو تعرض  
لأشعة الشمس في فترة الصباح  
أو نهاية النهار.



## إضافة بعض الأطعمة التي تعزز المناعة

مثل: الزنجبيل، الشاي الأخضر، الثوم.



المرجع: قسم التثقيف الصحي بمركز  
طب الأسرة والمجتمع الجامعي

# قبل الذهاب إلى الجامعة



إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



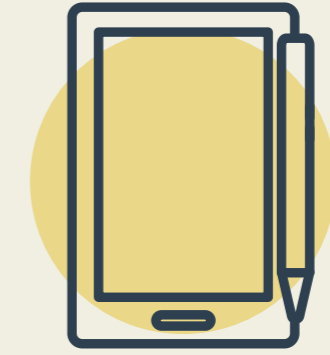
## جهّز أدواتك الشخصية

(أقلام – دفاتر - أجهزة لوحية - أكواب ورقية - معقم- كمام - سجادة للصلاة - كمام إضافي)، واحرص على تعقيمها وتجنب مشاركتها مع الآخرين.



## استبدل أدوات القرطاسية بالإلكترونية إن أمكن

مثال: يمكنك استبدال الأقلام والأوراق بالأجهزة اللوحية.



المرجع: وزارة الصحة – وزارة التعليم

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



إدارة التواصل والتنمية

# أثناء الجامعة

إدارة التواصل والتنمية

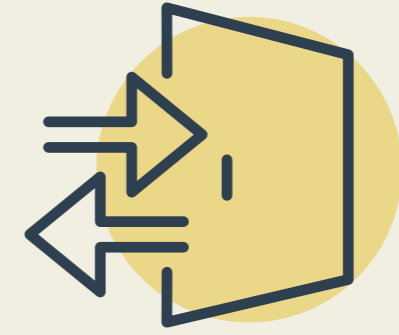
#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau

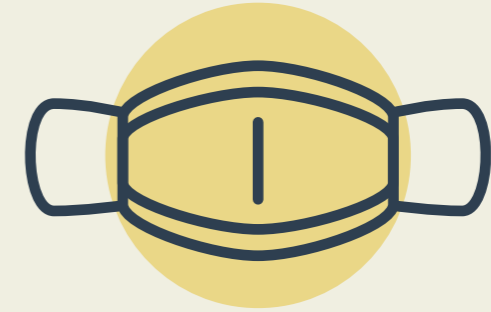


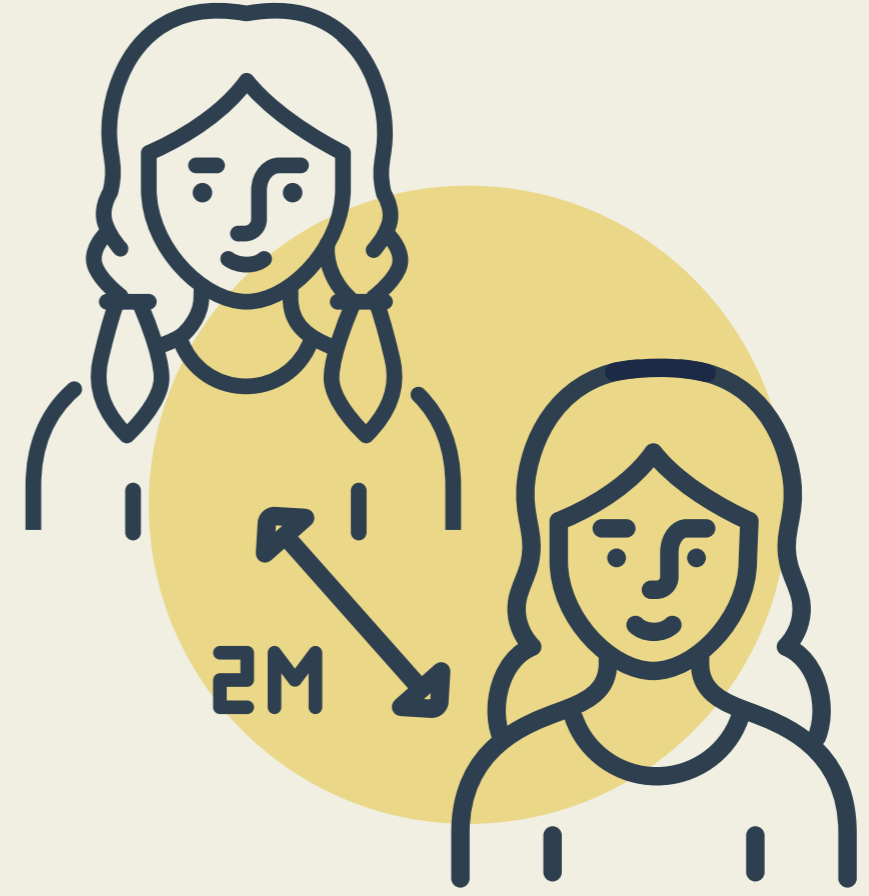


احرص على الدخول والخروج  
من البوابات غير المزدحمة



التزم بلبس الكمامة  
الشخصية وعدم نزعها  
طوال فترة تواجدك في  
الجامعة

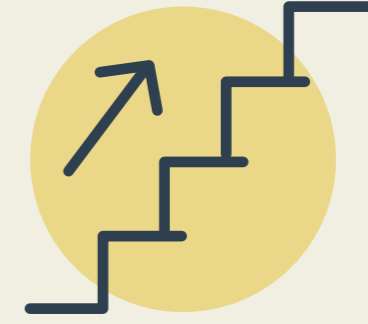




## تجنب المخالطة اللصيقة

(لا تقل عن مترين) مع الآخرين (طلاب -  
عضو هيئة التدريس - إداري - أمن) داخل  
القاعات الدراسية وفي كافة المرافق  
الجامعية (مداخل الكليات - البهو- المكتبة  
- مكاتب الإدارة - مكاتب أعضاء هيئة  
التدريس - كافتيريا).

استبدل عادة استخدام  
المصاعد بالسلاسل



احرص على التنظيف  
الروتيني للأسطح  
والأدوات الشخصية والتي  
يتم لمسها بشكل متكرر



تجنب المصافحة



تجنب لمس الأبواب أو  
الأسطح مباشرة باليد



تجنب لمس العينين  
والأنف والفم قبل  
غسل اليدين



المرجع: وزارة الصحة - وزارة التعليم  
- وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية

إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



# في حال زيارتك للمراكز الخدمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



إدارة التواصل والتنمية

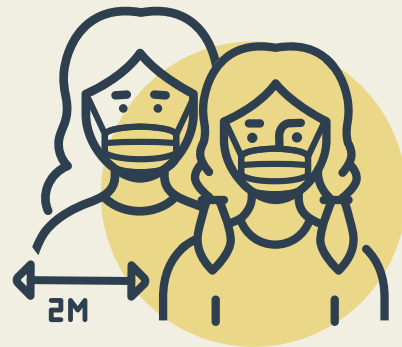
# عند الدخول لمركز التغذية أو الوقوف أمام مقهى:



عقم يديك عند  
استلام الطلب.



استخدم طرق الدفع  
الآمنة ( الإلكترونية ).



لا تنسى الإلتزام بلبس  
الكمامة والحفاظ على المسافة  
الآمنة بينك وبين الآخرين.



اطلب مسبقاً وجبتك  
واختر الوقت المناسب  
لاستلامها.

# عند الخزينة:

- عقم خزيتك دائماً من الداخل والخارج.
- ضع أغراضك المهمة فقط.
- لا تشارك الآخرين في خزيتك.
- ابتعد عن منطقة الخزائن إذا كانت مزدحمة.
- لا تنسى الإلتزام بلبس الكمامة والحفاظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين.

# عند الدخول لمركز النسخ والطباعة:

- استخدم طرق الدفع الآمنة ( الإلكترونية ).
- تواصل مع إيميل المركز وقم بإرسال كافة الخدمات المطلوبة ( طباعة - مذكرة - مشروع ) وتجهيزها مسبقاً.
- لا تنسى الإلتزام بلبس الكمامة والحفاظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين.



# عند المكتبة:

- استخدم طرق الدفع الآمنة ( الإلكترونية ).
- تواصل مع الخط المخصص لخدمتك في المكتبة والرد على استفساراتك من قبل الموظف المسؤول.
- لا تنسى الالتزام بلبس الكمامة والحفاظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين.

المرجع: وكالة عمادة شؤون الطلاب لدعم الطالبات

إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



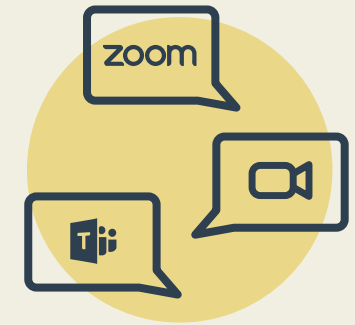
# الأنشطة الطلابية:

آلية عمل الأنشطة الطلابية خلال هذه الفترة

التسجيل في الأندية الطلابية عن طريق رابط تسجيل ينشر في منصة تويتر.



فعاليات الأندية من ورش ومحاضرات ودورات تدريبية عن طريق (ZOOM- Microsoft Team) علماً أن جميع شهادات الفعاليات سترسل عن طريق الإيميل.



الفعاليات الكبيرة مثل اليوم الوطني وحفل التفوق ستقام عن طريق منصات التواصل الاجتماعي في تويتر وسناب شات، وبرنامج ZOOM.



المرجع: وكالة عمادة شؤون الطلاب  
لأنشطة الطلاب

إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



# بعد العودة من الجامعة



إدارة التواصل والتنمية

#نعود \_ بحذر

vpfa\_iau



اغسل يديك لمدة لا تقل  
عن أربعين ثانية



ضع حذائك وملابسك في  
مكان ذو تهوية جيدة



نظف أدواتك الشخصية  
التي استخدمتها



تخلص من الكمامة بعد  
الانتهاء من استخدامها



المرجع: وزارة الصحة - المركز الوطني  
للوقاية من الأمراض ومكافحتها

#نعود - بحذر

vpfa\_iau



إدارة التواصل والتنمية


# ولا ننسى :

التصريح عند بوابة الدخول إذا كان لديك أعراض مثل السعال الشديد أو ضيق التنفس.



احرص على عدم لمس الأبواب وأزرار المصاعد مباشرة إذا أمكن، واستعن ببدائل مثل: ( منديل؛ ثم تخلص منه مباشرة، أو قطعة بلاستيكية واحرص على تعقيمها بعد الاستخدام).





- الوهم -  
نصف الداء  
والطمأنينة  
نصف الدواء



وحدة هوية الجامعة  
Brand Management Unit

