

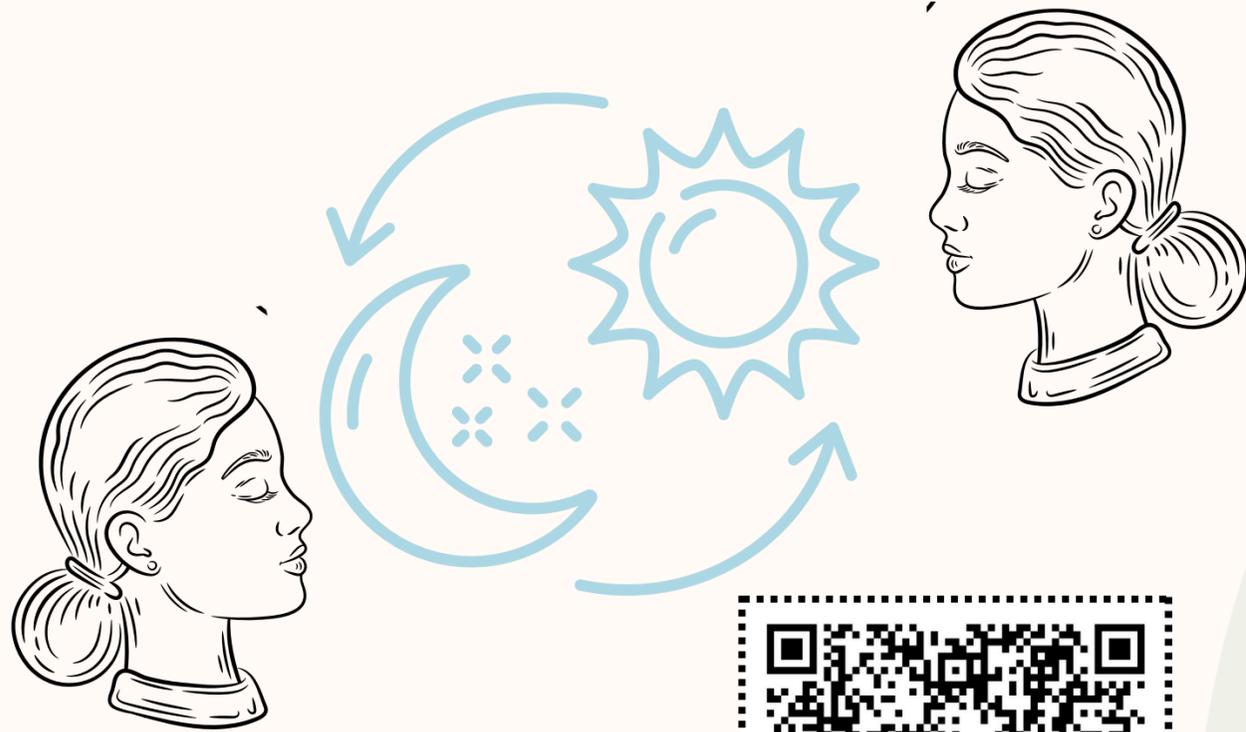
الساعة البيولوجية

هي ساعة داخلية في جسم الإنسان تعمل 24 ساعة للقيام بالوظائف والعمليات الأساسية.

تلعب الساعة البيولوجية دورًا كبيرًا في دورة الاستيقاظ والنوم فتأثر في جوانب كثيرة في الصحة البدنية والعقلية



وللمزيد من المعلومات
امسح رمز الاستجابة



وللمزيد من المعلومات
امسح رمز الاستجابة

كيف تعمل الساعة البيولوجية

يتأثر إيقاع الساعة البيولوجية بالعوامل الخارجية
مثل الظلام والضوء
في الظلام ترسل العين إشارة إلى المخ لإطلاق
هرمون النوم (الميلاتونين)
الذي يجعل الجسم متعبًا
فيتزامن تأثير الساعة البيولوجية
مع دورة الليل والنهار
ولهذا ننام ليلاً ونستيقظ صباحًا

النشاط البدني

يُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض
مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري والسرطان

أنواع النشاط البدني

- النشاط الهوائي (مثل الجري والسباحة)
- المقاومة رفع الأوزان
- الاستطالة التمدد واليوغا



النشاط البدني و أنواعه



مقدار النشاط البدني الذي يوصى به من قبل
منظمة الصحة العالمية :

الأطفال والمراهقون

- ✓ الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و 17 عامًا
- ✓ مزاوله ٦٠ دقيقة يوميًا على الأقل .

الأطفال والمراهقون

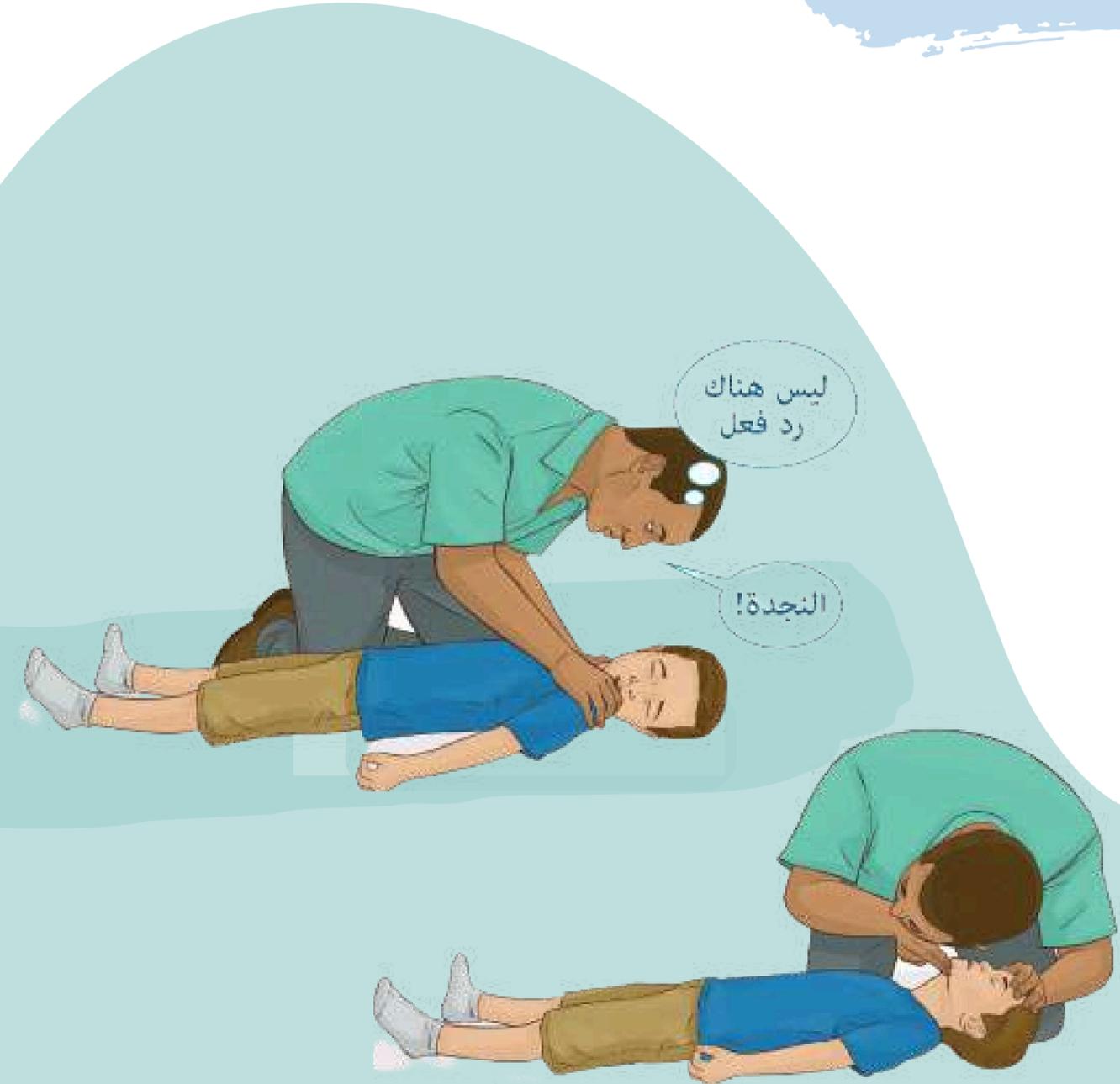
- ✓ الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عامًا أو ما فوق 64 عامًا:
- ✓ مزاوله النشاط البدني المعتدل لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعيًا.



السلامة من الغرق

الإسعافات الأولية

- يوضع الغريق على أرضٍ مستوية ويكون مستلقياً على ظهره، ويلزم الحذر عند التعامل معه فقد يكون فاقدًا للوعي بسبب ارتطام رأسه.
- مناداة الغريق للتأكد من استجابته وهزّ كتفيه.
- إذا لم يستجب الغريق للنداء فيجب على المسعف التحقق من تنفسه.
- الاتصال بالهلال الأحمر 997.



السلامة من الغرق



إذا كان الغريق **يتنفس**:
ينبغي وضعه في وضع الإفاقة وتدفعته بالبطانية أو
الملابس وتغيير ثيابه المبللة وانتظار سيارة الإسعاف.



إذا كان الغريق **لا يتنفس**:
أرفع رأسه لفتح مجرى التنفس ثم تحسس مكان الحنجرة في
الرقبة باستخدام إصبعين للتحقق من وجود نبض لمدة لا تزيد
عن 10 ثواني.



السلامة من الغرق



في حال وجود نبض لكن المريض لا يتنفس, ابدأ بإجراء التنفس الصناعي:

- إغلاق فتحة الأنف
- النفخ لمدة ثانية واحدة في فم المصاب كل ٣ إلى ٥ ثواني
- تحقق من ارتفاع صدر المصاب مع كل نفخة وانتظر حتى يهبط
- تحقق من وجود النبض كل دقيقتين



السلامة من الغرق

في حال **عدم وجود نبض**, إبدأ بإجراء **الإنعاش القلبي الرئوي**:

- ضع اليد في منتصف صدر الغريق بالنصف الأسفل من عظمة القص, وضع اليد الأخرى فوقها.
- الضغط على الصدر بشكل مستقيم . **٣ ضغطة** (ليكون الضغط فعالاً يجب أن يكون **الضغط سريع بمعدل ١٠٠-٢٠٠ ضغطة بالدقيقة**, وبعمق **٥ سم**, مع الحرص على السماح للصدر بالرجوع إلى وضعه الطبيعي بعد كل ضغطة).
- إجراء التنفس الصناعي بالفم مرتين بعد كل **٣ ضغطة**.
- استمر بفحص النبض كل **دقيقتين**.
- استمر على معدل (**٣ ضغطة : ٢ تنفس صناعي**) لغاية عودة النبض أو وصول سيارة الإسعاف.





SUMMER
صيفك آمن

التسمم الغذائي



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

تزداد حالات التسمم الغذائي في فصل الصيف بسبب سرعة نمو الفطريات والبكتيريا في الجو الدافئ
من أهم النصائح تجنّباً أكل:

- الطعام الغير مطبوخ جيّداً.
- الطعام غير المخزن في درجات حرارة آمنة .
- الطعام الذي بقي خارج الثلاجة لوقتٍ طويلٍ.
- الطعام المكشوف.
- تأكد من تاريخ الصلاحية للأطعمة والمشروبات قبل تناولها.

الأعراض



وينصح بالتّباع التالي:

- غسل الخضار والفواكة جيّداً.
- فصل الأدوات المستخدمة لتحضير اللحوم.
- غسل اليدين جيّداً بالماء والصابون قبل تناول الطعام.





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

أهمية النظافة والعناية الشخصية

تأثير فصل الصيف ومشاكله على البشرة يزيد عندما تقل النظافة والعناية الشخصية !



النظافة تسمح بالتمتع بصحة أفضل وربط علاقات جيّدة مع الآخرين،
و تحميك من الأوساخ و التعفّنات الجلدية

أهمية النظافة والعناية الشخصية

الخطوات التالية تساعدك على تحسين النظافة الشخصية:

الاستحمام

- ينصح بأخذ حمام في المساء قبل النوم حتى يسمح بتنفس الجلد واسترخاء الجسم
- من الضروري استعمال الصابون لإزالة الجراثيم المتراكمة والمتسببة في الروائح الكريهة.

نظافة اليدين

- غسل اليدين بالماء والصابون، مع التركيز على غسل معصم اليد، ومحيط الأظافر وما بين الأصابع، وتجفيفهما جيّداً، وذلك قبل تناول الوجبات، وبعد لمس الأشياء المتسخة.





أهمية النظافة والعناية الشخصية



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

الخطوات التالية سوف تساعدك على تحسين النظافة الشخصية:

نظافة الملابس

- من المستحسن لبس ملابس ذات أنسجة قابلة للتنفس لأنها تسمح للجسم بالتنفس في فصل الصيف
- يجب تغيير الملابس بانتظام لأنها تمتص العرق والغبار
- يجب لبس ملابس مناسبة مع حرارة الجو

نظافة الفم

- غسل الأسنان صباحًا ومساءً يسمح لنا بالوقاية من التسوس وتجنب رائحة الفم الكريهة.
- يجب استعمال معجون أسنان غني بالفليور واستعمال فرشاة أسنان ملائمة وتجديدها كل ستة أشهر





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

دور التنفس في العمليات الحيوية

الوقوف بشكل مستقيم ومن ثم التنفس بصورة عميقة
عبر الأنف فقط



حبس الهواء عدة ثوانٍ



إخراج عملية الزفير بصورة بطيئة عبر الفم



يمكنك وضع يديك على البطن لمعرفة إذا كان البطن قد امتلأ
أثناء الشهيق وافرغ من الهواء أثناء الزفير.