

الأسبوع الأول

# المساعدة في إيقاف انتشار السّل

كيف بوسعك المساعدة في إيقاف انتشار السّل؟



COVER YOUR MOUTH AND NOSE  
WHEN COUGHING OR SNEEZING

غطّ فمك وأنفك عند  
السعال أو العطاس



الأسبوع الأول

# المساعدة في إيقاف انتشار السل

تابع

ما الأمور الأخرى التي تتعين عليك معرفتها عن السل؟



ممنوع قدوم الزوار



الأسبوع الأول

# من شأن تناول علاج السل أن يقتل جراثيم السل لديك

كيف يوقف علاج السل انتشار المرض؟



الأسبوع الأول

# الطبيب يساعد على الشفاء من السل

لماذا يتعين على عامل صحي أن يتابع تناولك لعلاج السل؟



الأسبوع الثاني

# سارع إلى الإبلاغ إن كنت تشعر بتوَعكٍ أثناء العلاج

لماذا من المهم إخبار العامل الصحي إذا شعرت بتوَعكٍ أثناء تلقي العلاج  
من السل؟



الأسبوع الثاني

يمكن أن يستغرق الأمر القليل من الوقت  
قبل أن تبدأ بالشعور بالتحسن

متى ستبدأ بالتحسن؟



الأسبوع الثاني

# الفحوصات الدورية هامة

لماذا من المهم مراجعة طبيبك بصورةٍ دوريةٍ؟



الأسبوع الثاني

# التحلي بصحة جيدة أمر هام

ما الذي بوسعك فعله لتجعل جسمك يقاوم السل؟



لا مشروبات روحية

## Week 3

الأسبوع الثالث

# إنك مصاب بداء السكري أيضًا

ماذا تعرف عن داء السكري؟



الأسبوع الثالث

# الجميع عرضة للإصابة بالسكري

هل تعلم أن السكري مشكلة صحية كبرى لدى مرضى السل؟



الأسبوع الثالث

# يمكن تجنب الإصابة بمرض السكري عبر اتباع نمط حياة صحي

كيف تمكن السيطرة على مرض السكري؟

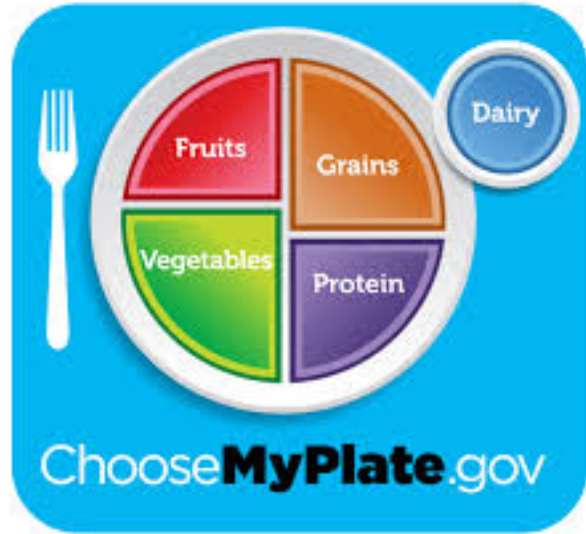


لا مشروبات روحية

الأسبوع الرابع

# يساعد تناول الطعام الصحي على السيطرة على السكري

ما خيارات الطعام التي وضعتها اليوم؟



الأسبوع الرابع

# خيارات الغذاء غير الصحي تفاقم مرض السكري

هل تعلم ما الأطعمة التي عليك تجنبها؟



الأُسبوع الخامس

# النشاط يساعد في السيطرة على السكري

هل لديك خطة لممارسة التمرينات الرياضية؟



الأسبوع السادس

# السيطرة على السكري أثناء السّئل وبعده

ما الذي بوسعك فعله لتبقى في صحة جيدة غير تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة؟



الأسبوع العاشر أو الثاني عشر

# كيف تدير مرض السكري لديك؟



الأسبوع السادس والعشرون او الأسبوع التاسع والثلاثون

# عش بطريقة صحية وتخلص من السّل واضبط السكري

