

وصفة صحية: سمكة حرة

40

القيم الغذائية للفواكه خلال
موسم الصيف

24

كُن من المتبرعين بالدم في
مركز جونز هوبكنز أرامكو
الطبي وساهم بإنقاذ الأرواح

04

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

WellBEING

صيف 2021

موسم الحج في
ظلّ أزمة كوفيد-19

احم نفسك
من التعرّض
لأشعة
الشمس

ماي
تشارت
بجانبك

داخل هذا العدد

كيف تساعد
الأطفال
على النجاح
في الحياة؟

10

كُن من المتبرّعين
بالدم في مركز
جونز هوبكنز
أرامكو الطّبي
وساهم بإنقاذ
الأرواح

4

الحصول على
الاستشارات
الأخلاقية

1

البحث
عن اللقاح
الأفضل

14

ماي تشارت
بجانبك

8

موسم
الحج في
ظل أزمة
كوفيد-19

2

بيان إخلاء المسؤولية القانونية:

المعلومات الصحية الواردة في المطبوعات والملصقات الخاصة بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي تهدف للاستعمال العام وليست بديلة لزيارة الطبيب واستشارته. النصائح تقدم على أساس عام للأفراد لمناقشة صحتهم والحالات الطبية مع طبيبه الخاص. ينبغي استشارة مقدمي رعايتك الصحية في المسائل المتعلقة بالصحة، و الطب، والعلاج الخاصة بك وبأفراد عائلتك.

الحصول على الاستشارات الأخلاقية

- المساعدة في تحديد الشخص المخوّل باتّخاذ القرارات العلاجيّة نيابةً عن المرضى غير القادرين على المشاركة في اتّخاذ القرار.

كيف يمكن طلب الاستشارة الأخلاقية، وماذا يحدث بعد طلبها؟

يتقدّم المريض، أو الشخص المُفوض باتّخاذ القرار من قبله، بطلب للحصول على استشارة أخلاقية لدى أيّ فرد من فريق الرعاية الصحية المسؤول عن العناية بالمرضى. وسيُواصل بعدها هذا الفرد مع مزوّد خدمة الاستشارات الأخلاقية أو لجنة الأخلاقيات الطبيّة.

يمكن للمرضى، أو أحد أفراد أسرهم، إرسال رسالة إلكترونية مباشرة إلى medicalethics@jhah.com

سيقوم مستشار، أو لجنة، الأخلاقيات الطبيّة بالتواصل مع الأطراف المعنية وتقييم الحالة الطبيّة معهم.

وفي حال توافر الظروف المناسبة، سيعمل مستشار أو لجنة الأخلاقيات على تسهيل عمليّة الحوار بين الأشخاص المعنيين للمساعدة على توضيح القيم والتوصّل إلى توافق في الآراء بشأن خطة رعاية أخلاقية.

ما هي المدة التي تستغرقها هذه العملية؟

تعتمد مدّة العملية على مدى خطورة الموقف؛ مثلاً في حال كانت الاستشارة متعلّقة بوجود أسئلة حول آليّة علاج المريض، فإنّها لن تستغرق أكثر من بضع ساعات؛ في حين قد تحتاج إلى بضعة أيّام أو حتّى أسابيع عندما يتعلّق الأمر بقضايا أكثر تعقيداً وأقلّ إلحاحاً.

ولا يقتصر موضوع الاستشارات الأخلاقية بالضرورة على القضايا والقرارات الطبيّة القائمة، إذ يمكن تعلّم الكثير من خلال الاستفادة من المواقف والحالات السابقة أيضاً.



كانوا المرضى أنفسهم أو عائلاتهم أو الطبيب المعالج أو أفراد فرق الرعاية الصحية، أو حتّى مدراء الرعاية الصحية والإداريين في المرافق الطبيّة.

ما هي الحالات المؤهّلة للحصول على استشارة أخلاقية؟

تشمل بعض الأمثلة عن الحالات المؤهّلة للحصول على استشارة أخلاقية:

- عدم التأكّد من اختيار الشخص المناسب لاتّخاذ قرارات الرعاية الصحية، أو كيفية اتّخاذ تلك القرارات بالنسبة للمرضى غير القادرين على اتّخاذ قراراتهم بأنفسهم.
- التضارب بين القيم أو المعتقدات الدينيّة وبين طريقة العلاج الموصى بها.
- اختلاف الآراء حول صحّة بعض القرارات الطبيّة، مثل بدء العلاج بأنابيب التنفس أو أنابيب التغذية مثلاً، أو مواصلته أو إنهائه.
- الضغوط النفسية الناجمة عن قرار مرتبط بالرعاية الصحية.
- وجود حالة طبيّة معقّدة تثير مخاوف أخلاقية.
- التضارب بين استقلاليّة المريض والعلاج الذي يوصي به كادر الرعاية الصحية.

ما هي الاستشارات الأخلاقية؟

تدعم خدمة الاستشارات الأخلاقية ولجنة الأخلاقيات الطبيّة سبل التعاون المختلفة بين المرضى وعائلاتهم ومزوّد خدمات الرعاية الصحية للوصول إلى أفضل الحلول المتعلقة بالمسائل الأخلاقية الخاصة برعاية المرضى.

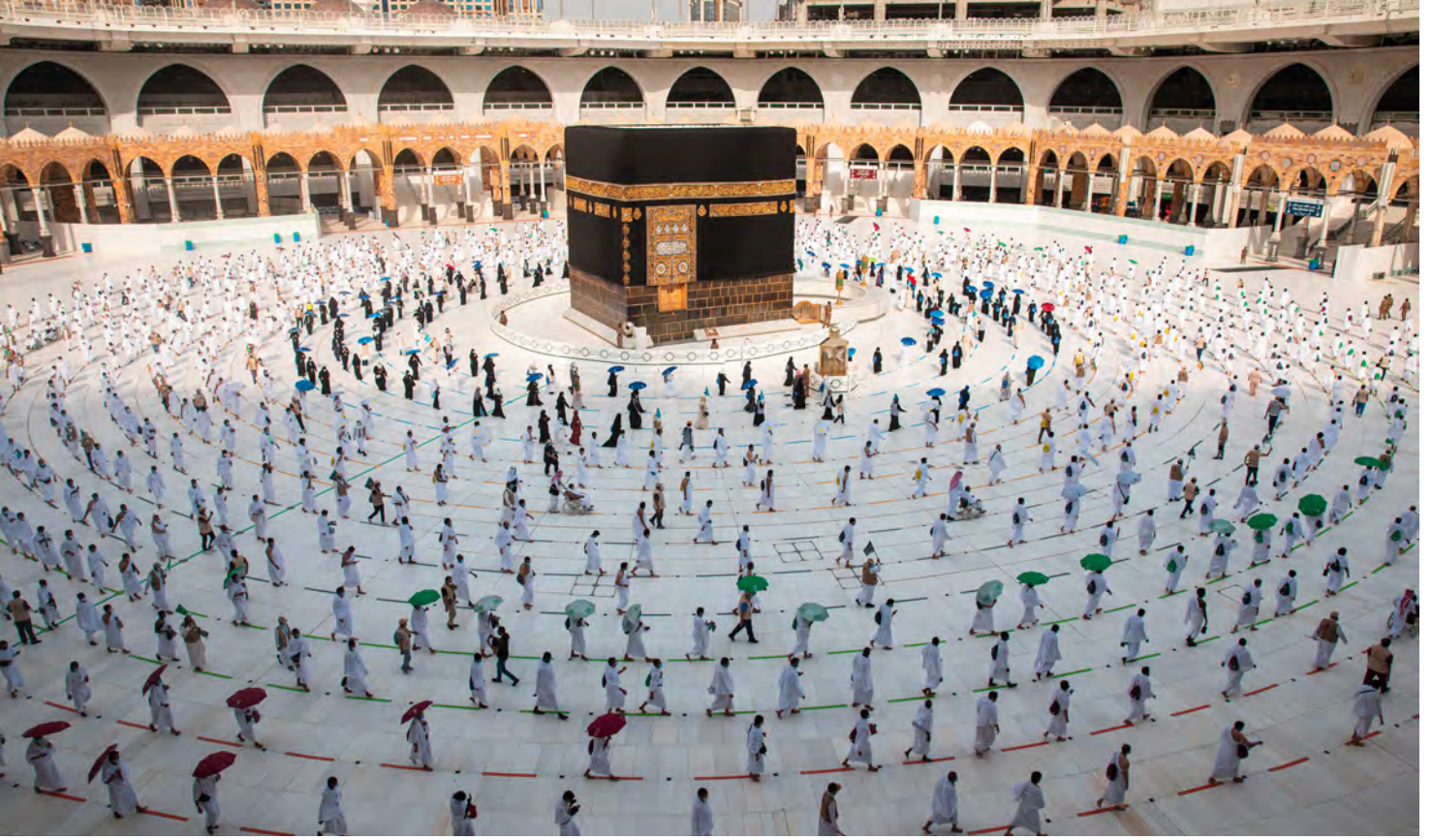
وتقدم الاستشارات الأخلاقية العون للعاملين في مجال الرعاية الصحية، إلى جانب المرضى وأفراد عائلاتهم، لتحديد الخطوة التالية الصحيحة أو القرار الطبيّ الأخلاقيّ المناسب ضمن بيئة معزّزة بجميع أشكال الدعم والرعاية. كما تقدّم التوصيات الأخلاقية لمساعدة مزوّد الرعاية الصحية والمرضى، أو حتّى أسرهم، على اتّخاذ القرارات المدروسة وتحمل مسؤوليّتها بالكامل.

وإضافةً إلى ذلك، تستعرض الاستشارات الأخلاقية أو لجنة الأخلاقيات جميع وجهات النظر المتعلقة بمختلف القضايا الطبيّة لتتيح للجهات المعنية إمكانية مناقشتها بصورة محترمة وشاملة وسريّة.

من هم الأفراد القادرين على طلب هذا النوع من الاستشارات؟

لا تقتصر الاستشارات الأخلاقية على فئة معيّنة، حيث يمكن لكلّ من يتعامل مع المرضى طلبها، سواء

موسم الحج في ظلّ أزمة كوفيد-19



- الالتزام بإجراءات التباعد الاجتماعي من خلال ترك مسافة آمنة تفصل بين الحجّاج

الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة:

يتزامن موسم الحجّ هذا العام مع فصل الصيف، ما يفرض على الحجّاج الحرص على تجنّب الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة. تحدث الأمراض المرتبطة بالحرارة مثل الطفح الحراري، والتشنجات الحرارية، والإلتهك الحراري، وضربة الشمس عندما يتعرض الجسم لدرجات حرارة عالية أو لأشعة الشمس لفترة طويلة من الزمن. تتراوح أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة بين تهيج الجلد في حالات الطفح الحراري، والتقيؤ، والصداع، والتعب، والحمى، وسرعة ضربات القلب، والتشنجات في حالات ضربة الشمس. قد يؤدي تجاهل الأعراض المبكرة إلى الإصابة بضربة شمس. وتعد ضربة الشمس حالة مهددة للحياة وتتطلب إسعاف فوري للمصاب. لتجنب الأمراض المرتبطة بالحرارة، يجب إتباع الإرشادات التالية:

يؤدّي المسلمون هذا العام فريضة الحجّ للمرة الثانية على التوالي في ظلّ أزمة كوفيد-19. ورغم أن طبيعة شعائر الحجّ تفرض على الحجّاج الالتزام بالعديد من الإجراءات الوقائية حفاظاً على صحتهم، إلا أن طيف هذه الإجراءات توسّع في ضوء أزمة كوفيد-19. ونعرض فيما يلي أهمّ النصائح الطبيّة التي قدّمها خبراء مركز جونز هوبكنز أرامكو الطّبّي للحجّاج هذا العام:

الإجراءات الوقائيّة لأداء فريضة الحجّ خلال أزمة كوفيد-19

رغم أن أداء فريضة الحجّ يقتصر هذا العام على الأشخاص الذين تلقوا جرعة واحدة أو جرعتين من لقاح كوفيد-19، ينبغي على الحجّاج أتباع الإجراءات الوقائيّة التالية:

- ارتداء الكمامة الطبيّة في الأماكن العامّة
- غسل اليدين جيّداً باستخدام الماء والصابون لمدة 20-30 ثانية، أو تنظيف اليدين باستخدام معقم لمدة 20-30 ثانية.

- تجنب التعرّض لأشعة الشمس بين الساعة العاشرة صباحًا والثالثة عصرًا.
- تناول كمّيات كافية من الماء والسوائل
- تجنب أداء الطواف والسعي خلال وقت الظهيرة
- التأكّد من عدم ارتفاع حرارة السيارة عند السفر باستخدام السيارة الخاصة.
- الحرص على استخدام مظلة عند الخروج وقت الظهيرة.
- اختيار الأحذية ذات المقاس المناسب بحيث لا تكون ضيقة أو واسعة، لتجنّب احتكاكها مع الجلد وتجمّع السوائل تحت طبقة الجلد العلوية
- التأكّد من حماية الحذاء للقدم من الأمام والخلف، وتجنّب استخدام الأحذية المفتوحة.
- عدم انتعال الأحذية ذات التصميم المسطح أو المصنوعة من خامات رديئة، إذ يتزامن موسم الحجّ هذا العام مع فصل الصيف، ما يزيد احتمالات الإصابة ببثور القدم.
- تجنب الوقوف والسير لساعات طويلة واستخدام وسائل النقل عوضًا عن ذلك.
- تجنب السير بدون حذاء.
- الحفاظ على نظافة القدمين وجفافهما.
- تجنب الأطعمة المحضّرة في ظروف غير صحيّة
- الالتزام بنظام غذائيّ وتناول الطعام بانتظام للوقاية من اضطراب المعدة الناتج عن تغيير عادات الأكل
- الإكثار من شرب السوائل، والخلود إلى الراحة، والاستمرار في استخدام الأدوية، وتجنّب الخروج في الشمس عند الإصابة بالإسهال تجنّبًا لحدوث الجفاف.
- اتّباع عادات النظافة الشخصية بغسل اليدين دائمًا قبل وبعد تناول الطعام، وبعد استخدام الحمام ولمس الأشياء.
- تعزيز الطاقة عبر تناول طعام صحيّ، حيث تُعدّ الفاكهة والخضروات من أهمّ مصادر الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى التي تدعم جهاز المناعة، لذا يجب الحرص على تناولها وفق النظام الغذائيّ اليوميّ.

الحروق الجلدية

يسبّب التعرّض الطويل لأشعة الشمس حروقًا جلديّة تشمل أعراضها على سبيل المثال لآ الحصر، الاحمرار وتورّم الجلد والألم وظهور البثور والحُمى والقشعريرة والضعف والإغماء، ما يستدعي طلب المساعدة الطبيّة الفوريّة. لمنع حروق الشمس، اتبع النصائح التالية:

- تجنب التعرض للشمس بين الساعة العاشرة صباحًا وحتى الساعة الثالثة مساءً
- وضع الكريم الواقي من الشمس
- استخدام مظلة لحماية البشرة من أشعة الشمس

مشاكل القدم خلال تأدية شعائر الحجّ

تُعتبر مشاكل القدم مصدر قلق شائع أثناء الحجّ. قد يضطرّ الحجاج إلى السير لمسافات طويلة أثناء أداء مناسك الحجّ، ما يؤدّي إلى تقرّحات في القدم نتيجة الاحتكاك الناتج عن السير، والتي قد تتفاقم عند انتعال أحذية غير مناسبة.

أساليب الوقاية من إصابات القدم ومضاعفاتها أثناء الحجّ، واختيار الحذاء المناسب لمنع أو تقليل مشاكل القدم

الأعراض الشخصية

يُنصح بالتأكّد من وجود العناصر الضرورية التالية عند تجهيز حقيبة السفر للحجّ:

(يرجى ملاحظة أن هذه القائمة تضمّ المُستلزمات الأساسيّة، حيث يقتصر موسم الحجّ هذا العام على الأشخاص الذين لا يعانون من أمراض مزمنة)

- معقم اليدين
- عدد كافٍ من الكمّات الطبيّة لاستبدالها بشكل دوريّ
- مسكن للألم وخافض للحرارة
- مرهم مسكّن للإصابات العضليّة
- مرهم واقٍ من أشعة الشمس
- مرطب جلديّ لمنع جفاف الجلد
- أدوات العناية الشخصية مثل المقصّات وأدوات تقليم الأظافر

جفاف الجسم

أسباب اعتبار الجفاف واحدًا من أكثر المشاكل الصحيّة انتشارًا خلال موسم الحجّ

يتطلّب أداء مناسك الحجّ السير لمسافات طويلة والتعرّض لأشعة الشمس لفترات طويلة، بالإضافة إلى انشغال الحجاج عن شرب كمّيات كافية من الماء.

طرق الوقاية من الجفاف

يساعد شرب كمّيات كافية من السوائل على تجنب الجفاف، حيث يُوصى بتناول ما يعادل ثمانية أكواب من الماء يوميًا، ويُنصح بزيادة هذه الكميّة في حال فقدان السوائل نتيجة التعرّق أو الإسهال أو التقيؤ.

نصائح لتجنّب مشاكل الجهاز الهضمي

كُن من المتبرّعين بالدم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وساهم بإنقاذ الأرواح



من هم الأشخاص المؤهلون للتبرّع بالدم؟

يمكن للأشخاص الأصحاء الذين لا يقل عمرهم عن أعمارهم 17 عامًا، ولا يقل وزنهم عن 50 كيلوغرامًا، التبرّع بالدم.

كيف يمكن للتبرّع بالدم أن ينقذ الأرواح؟

يحتوي الدم على العديد من المكونات التي تساهم في إنقاذ الحياة. ويمكن خلال الساعات الست الأولى من التبرّع استخلاص منتجات مطلوبة من الدم لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات الطبية. وتشمل بعض المنتجات التي يتم تحصيلها من عمليات نقل الدم:

منتظمة أمرًا ضروريًا لضمان توفير الدم الآمن لإنقاذ الأرواح عندما يحتاج الناس إلى عمليات نقل الدم بسبب تعرّضهم لصدمات شديدة ناجمة عن الحوادث أو جراحة معقدة أو علاج السرطان أو عمليات نقل الدم المنتظمة لحالات مرضية مزمنة مثل فقر الدم المنجلي. ونظرًا لإمكانية تخزين الدم لفترة محدودة فقط قبل الاستخدام، فإنّ هناك حاجة دائمة للدم.

ويحتّ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أفراد المجتمع على التبرّع بالدم والمساهمة في إنقاذ الأرواح. ونقدّم فيما يلي آراء الخبراء حول إرشادات التبرّع بالدم.

يحتفل العالم في 14 يونيو من كل عام "باليوم العالمي للمتبرّعين بالدم"، ويهدف هذا اليوم إلى شكر الأفراد الذين يتبرّعون بالدم لقاء عملهم الإنسانيّ، وزيادة الوعي بأهمية التبرّع بالدم الآمن.

يُشكّل الأفراد المؤهلين للتبرّع بالدم حوالي 60 بالمئة من سكّان العالم، لكن نسبة المتبرّعين لا تتجاوز خمسة بالمئة.

يحتاج شخص في مكان ما من العالم إلى نقل الدم كل ثلاث ثوانٍ. ويجري التبرّع بما يقرب من 120 مليون وحدة دم كل عام لتلبية هذه الحاجة. ويُعدّ تبرّع الأشخاص الأصحاء بالدم بصورة

كمية كافية من الماء (حوالي كوبين). من المهم عدم مغادرة كرسي التبرع والوقوف بسرعة كبيرة.

أين يمكن التبرع بالدم؟

يرجى الاتصال ببنك الدم التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في مركز الظهران الصحي على الرقم 870-6638 أو 870-6770 خلال أوقات الدوام الرسمية، كما يمكنكم التبرع من خلال تعبئة نموذج التبرع بالدم على الموقع الإلكتروني في صفحة الويب الخاصة بالتبرع بالدم.

هل تعلم؟

توجد أماكن وقوف سيارات مخصصة للمتبرعين بالدم بجوار المدخل الرئيسي لمركز جراحات اليوم الواحد في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في الظهران. تبرعكم بالدم ينقذ حياة مريض.



جديدة ومعقمة في كل مرة يتم فيها التبرع بالدم.

ما هي كمية الدم التي يُسمح بالتبرع بها؟

يمكن للشخص البالغ أن يتبرع بحوالي 450 مل ثلاث إلى أربع مرات في السنة. تبلغ كمية الدم في جسم الإنسان حوالي خمسة لترات تتجدد باستمرار.

ما هي الإرشادات التي يجب اتباعها للتبرع بالدم؟

- تناول وجبات متوازنة وزيادة شرب السوائل للمساعدة على استعادة حجم الدم بعد التبرع.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام لتقوية الجسم وتحسين الدورة الدموية.
- تجنب منتجات التبغ لأنها تُعرقل تكوين الجسم للدم الجديد.
- التقليل من الكافيين كونه يُقلل من امتصاص الحديد. أي يجب الامتناع عن شرب القهوة أو الشاي أو الكولا مع الوجبات.
- يفضل التحدث إلى الطبيب عند الرغبة بتناول المكملات الغذائية واختيار المكملات التي تضم جميع العناصر الغذائية، بما فيها الحديد.
- عدم قيادة السيارة لمسافات طويلة بعد التبرع بالدم.
- في حال الشعور بالدوار أثناء عملية التبرع أو بعدها، يجب إبلاغ فني بنك الدم، وإبقاء الرأس بمستوى أخفض من كرسي التبرع، وشرب

• خلايا الدم الحمراء، التي تحمل الأوكسجين الحيوي في جميع أنحاء الجسم. وتستخدم للمرضى الذين عانوا من خسارة الدم بسبب إصابة أو جراحة.

• البلازما، وتستخدم بشكل رئيسي في العلاج الإسعافي لحالة الصدمة أو الحروق الشديدة.

• الصفائح الدموية، والتي تلعب دورًا محوريًا في تخثر الدم. على سبيل المثال، تُستخدم الصفائح الدموية لعلاج المرضى الذين يعانون من نزيف حاد أو سرطان الدم. ويتطلب علاج المريض الواحد غالبًا جمع الصفائح الدموية من 10 متبرعين أو أكثر خلال مدة زمنية قصيرة. إذ تتميز هذه الخلايا بمتوسط عمر قصير يبلغ خمسة أيام فقط. وبالتالي، يجب تجديد مخزون بنك الدم منها باستمرار.

• الرُسابَة البردِيَّة، تحتوي على مادة التخثر التي يفتقر لها مرضى الناعور.

ما هي فوائد التبرع بالدم؟

- الشعور بالرضا نتيجة إحداث تغيير حقيقي في المجتمع عبر المساهمة في إنقاذ حياة الآخرين.
- معرفة وضمان توافر إمدادات دم كافية للمتبرعين ولأسرهم ولأفراد المجتمع.
- فوائد فحص ضغط الدم ومستوى خضاب الدم (الهيموغلوبين) ومعدل النبض في كل مرة يتبرع فيها الفرد بالدم.

التبرع بالدم يحرق حوالي 650 سعرة حرارية.

لماذا يجب التبرع بالدم بشكل منتظم؟

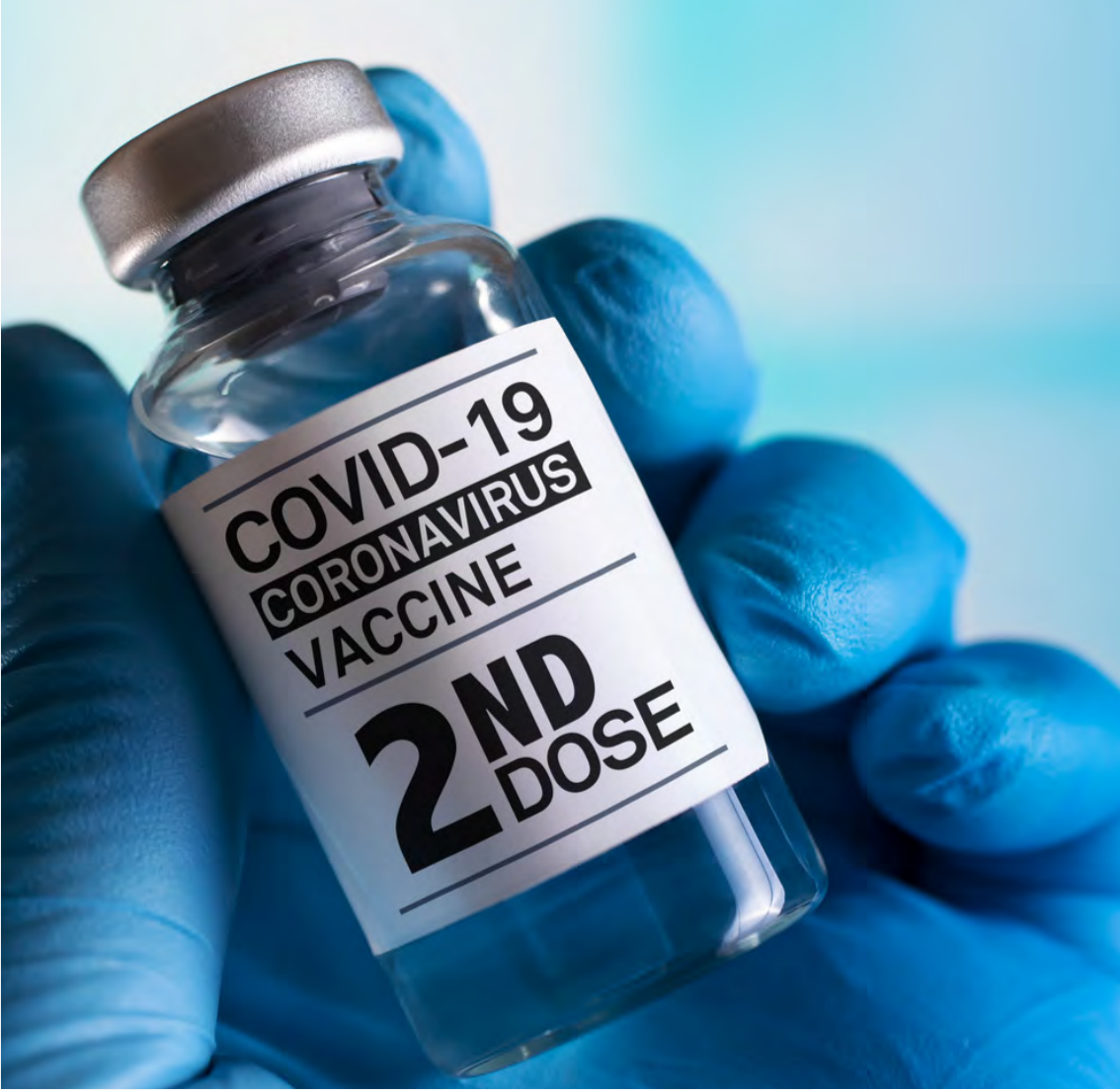
- يمكن لعملية تبرع واحدة بالدم أن تنقذ حياة 3 أشخاص بالغين أو 6 مواليد جدد.
- لا توجد بدائل مقبولة لدم الإنسان.

هل التبرع بالدم آمن؟

تعدّ عملية التبرع بالدم آمنة؛ فلا يوجد أي خطر لانتقال أي مرض عن طريق التبرع بالدم. حيث يتم استعمال إبر وأكياس

معًا ننهي الوباء

تحديث هام بخصوص لقاح كوفيد-19



تماشيًا مع توجيهات وزارة الصحة، يسر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أن يعلن عن توفر مواعيد الجرعة الثانية من اللقاح لموظفي أرامكو السعودية وأفراد عائلاتهم المستحقين للعلاج البالغين من العمر 40 عامًا فأكثر ممن تلقوا الجرعة الأولى من لقاح كوفيد-19- في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

معلومات خاصة بالجرعة الثانية للمستوفين للشروط

كيف يمكن أن أحجز موعد الجرعة الثانية من اللقاح؟

إذا كنت مسجلًا للحصول على الرعاية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، فيمكنك حجز موعدك عن طريق ماي تشارت أو بالاتصال بمركز الاتصال الخاص بنا على الهاتف رقم 800-305-4444 لحجز موعد.

ملاحظة:

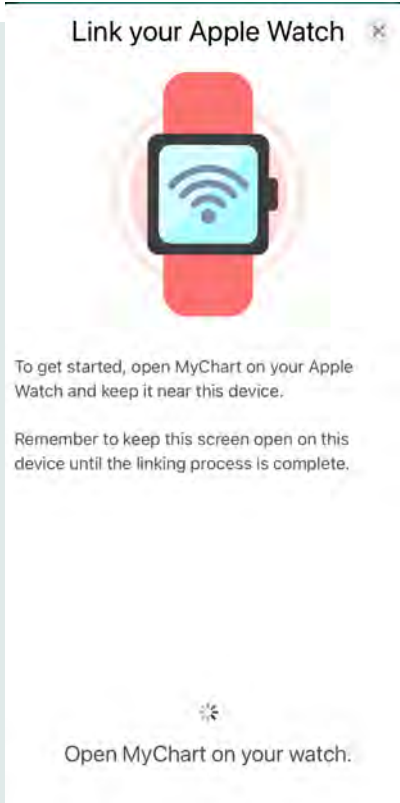
إن كنت قد حصلت على لقاح فايزر كجرعتك الأولى، فيرجى التأكد من تحديد موعد الجرعة الثانية في إحدى عيادتي الرعاية الأولية في الظهران أو مركز الأحساء الطبي.

أود أن أعرف المزيد

يمكنك معرفة المزيد عن لقاحات كوفيد-19- ومواعيد الجرعة الثانية عبر زيارة الموقع JHAH.com/CV19-Vax.

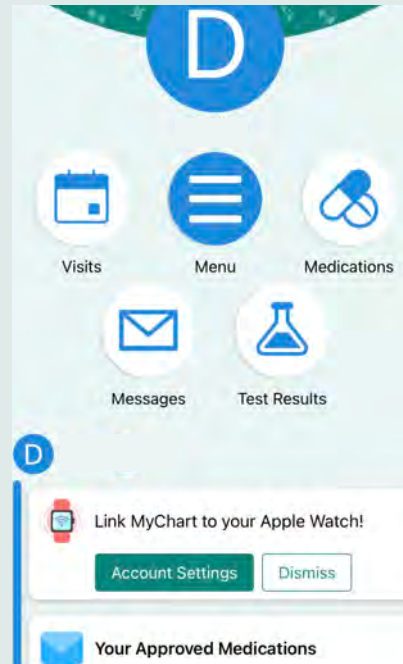
خطوات اقتران ساعة آبل ووتش مع تطبيق MyChart

أصبح بإمكانكم تلقّي الإشعارات وعرض المواعيد القادمة والاطلاع على الأدوية عبر ساعة آبل ووتش، مع ميزة الاقتران الجديدة من تطبيق MyChart. يُرجى زيارة الرابط التالي للاطلاع على مزيد من المعلومات بشأن استخدام ساعة اليد الذكية لإدارة الإجراءات الصحية الخاصة بكم بصورة سريعة.

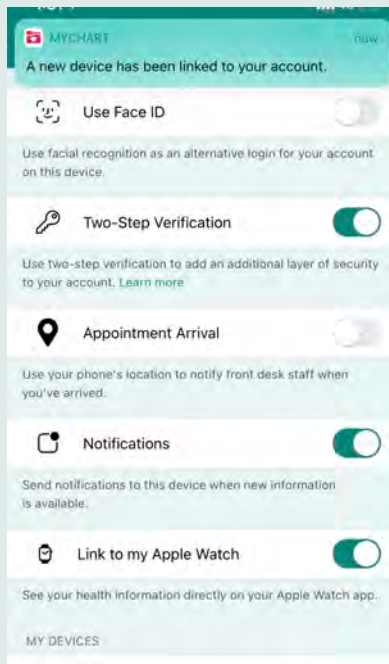


3. سيتم توجيه المستخدم إلى صفحة تطلب فتح تطبيق MyChart على ساعة آبل ووتش. ملاحظة: يُرجى الحرص على إبقاء الجهازين على مقربة من بعضهما خلال العملية، وبأنّ الصفحة المفتوحة خاصة بالتأكد من إتمام الاقتران.

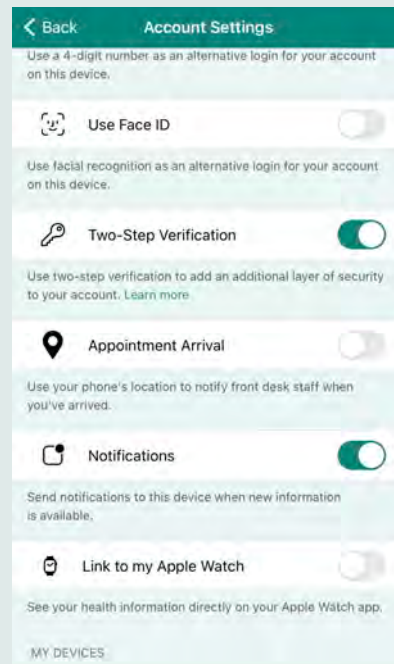
خطوات اقتران ساعة آبل ووتش مع تطبيق MyChart



1. بعد تسجيل الدخول إلى تطبيق MyChart، يتعيّن على المستخدم اختيار إعدادات الحساب من قائمة آخر الأخبار الصحية الظاهرة. on MyChart app



4. سيتلقّى المستخدم إشعارًا يُعلمه باقتران جهاز جديد بحسابه. سيتمكن المستخدم عندها من رؤية المعلومات الصحية الخاصة به مباشرةً عبر تطبيق MyChart على ساعة آبل ووتش.



2. تمكين الاقتران مع ساعة آبل ووتش.

في حال فتح تطبيق MyChart قبل الربط بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، سيطلب من المستخدم تسجيل الدخول إلى تطبيق MyChart الخاص بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على الهاتف المحمول والاقتران بساعة آبل ووتش من إعدادات الحساب

ماي تشارت بجانبك



تساعد مِيزة ماي تشارت بجانبك المرضى على المشاركة في خطة رعايتهم أثناء فترة إقامتهم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ. وتتيح مِيزة ماي تشارت بجانبك التعرّف على فريق الرعاية المسؤول، والاطلاع على نتائج الاختبارات وعرض الجدول اليوميّ للمرضى، بما في ذلك إدارة الأدوية والإجراءات.

يتوافر تطبيق ماي تشارت لجميع الأجهزة العاملة بنظامي تشغيل iOS و Android.

الاطمئنان على الأشخاص المقربين من المنزل

هل ترغبون بالاطلاع على سير خطة الرعاية الخاصّة بأحد الأشخاص المقربين من المنزل؟ أصبح ذلك متاحًا مع مِيزة ماي تشارت بجانبك:

قم بتسجيل الدخول إلى حسابك في ماي تشارت على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي واختر حساب أي فرد من أفراد عائلتك التابع الذي تود رؤية بياناته في الوقت الفعلي. لا يستدعي ذلك وجودك بالمستشفى للوصول لهذه المعلومات.

هل تتوفّر مِيزة ماي تشارت بجانبك باللغة العربيّة؟

تتوفّر مِيزة ماي تشارت بجانبك باللغة الإنجليزيّة فقط. لكن في حال الوصول إلى مِيزة ماي تشارت بجانبك من جهاز محمول مضبوط على اللغة العربيّة (إعدادات لغة ماي تشارت باللغة العربيّة)، ستتوفّر بعض خصائص ماي تشارت بجانبك باللغة العربيّة.

ماي تشارت بجانبك

ما الخصائص التي تُقدّمها مِيزة ماي تشارت بجانبك؟

تبقىكم مِيزة ماي تشارت بجانبك على اطلاع بمخطّط الرعاية الخاصّ بك وتوفّر إمكانية الوصول في الوقت الفعليّ لما يلي:

- قائمة الأدوية
- خطة العلاج
- نتائج الاختبارات
- معلومات حول فريق الرعاية
- كما تُقدّم مِيزة ماي تشارت بجانبك العديد من الخصائص الإضافيّة. إذ يمكنكم باستخدام المِيزة:
- استعراض قوائم الطعام اليوميّة
- الوصول إلى المحاضرات ومقاطع الفيديو المخصّصة لتثقيف المرضى
- التواصل مع الأطباء والمزيد

كيف يمكن البدء باستخدام التطبيق؟

عند الوصول إلى المستشفى، يجب تسجيل الدخول إلى تطبيق ماي تشارت على الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي. سيظهر في الصفحة الرئيسيّة قسم بعنوان «إقامتك في المستشفى» مع مِيزات مخصّصة لمعرفة تفاصيل تقدّمكم في خطة الرعاية.



يمكنكم مسح رمز الاستجابة السريعة لتلقّي التعليمات التفصيليّة الخاصّة بالوصول إلى مِيزة ماي تشارت بجانبك:

تعزير ثقافة سلامة المرضى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



النسبة المئوية للاستجابة الإيجابية في المركز بنسبة 15% ليصل إلى 72% خلال عام 2021 مقارنةً بـ 57% خلال عام 2018. وتجاوز أداء مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي معيار وكالة أبحاث الرعاية الصحية والجودة الأمريكية والبالغ 71%.

وبرزت قوة أداء مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في فئات التعلم في المؤسسة والتحسين المستمر، ودعم المشرفين والمُدرّاء والأطباء لسلامة المرضى، وكيفية التواصل في حال وجود خطأ، والمناولة وتبادل المعلومات، والدعم الإداري في المستشفيات لسلامة المرضى.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال ياسر عابد، المدير التنفيذي لشؤون التمريض بالإنبابة: "يسعى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي باستمرار للارتقاء بثقافة سلامة المرضى، حيث تشير نتائج استبيان ثقافة سلامة المرضى في المستشفيات 2021 لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي إلى التقدم الملحوظ للمركز في إرساء ثقافة سلامة إيجابية. وتمثل نتائجنا لعام 2021 أساساً في التواصل القائم على الثقة المتبادلة من خلال التصورات المشتركة لأهمية السلامة، والثقة في فعالية التدابير الوقائية".

وستتم الاستفادة من نتائج الاستبيان لتطوير خطط عمل موجهة وتحديد مجالات التحسين المُلائمة.

شاركت 42 وحدةً من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في مارس 2021 في استبيان ثقافة سلامة المرضى في المستشفيات، الذي أجراه معهد آرمسترونغ لسلامة المرضى وجودة الرعاية لقياس وتحسين سلامة المرضى.

أداة شاملة لقياس سلامة المرضى

وتتم إجراء الاستبيان لتحديد الظروف المؤسسية التي قد تؤدي إلى نتائج سلبية، وزيادة الوعي حول سلامة المرضى، وتحديد نقاط القوة وفرص التدخل، وتقييم تأثير مبادرات سلامة المرضى والأنشطة ذات الصلة.

وطلب الاستبيان من موظفي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي تقييم ثقافة سلامة المرضى من خلال عشرة محاور للسلامة، وباستخدام إجابات من ست نقاط من حيث الاتفاق أو التكرار. وتشمل المحاور التي يطرحها الاستبيان كيفية التواصل حول الخطأ، والشفافية في التواصل، والمناولة وتبادل المعلومات، والدعم الإداري في المستشفيات لسلامة المرضى، والتعلم في المؤسسة والتحسين المستمر، والتبليغ عن أي حوادث تخص سلامة المرضى، والتعامل مع الأخطاء، والقوى العاملة وسرعة العمل، ودعم المشرفين والمُدرّاء والأطباء لسلامة المرضى، والعمل الجماعي.

مستويات مشاركة والتزام مثالية من طواقم العمل

حظي الاستبيان الذي أُغلق في أبريل بنسبة مشاركة مميزة تجاوزت التوقعات وبلغت 77.7%، حيث تحسّن متوسط

كيف تساعد الأطفال على النجاح في الحياة؟

ناهيل البريشي

ويلعب تعليم الأطفال طريقة تحقيق الفوز والتفوق دورًا بالغ الأهمية في صقل شخصيتهم، لذا يجب تعليمهم كيفية الاستمتاع بالفوز وتقبّل الخسارة والتغلب على التحدّيات في الوقت المناسب وبالطرق الملائمة. بشكل عام، يجب أن نعلم الطفل ماهية الفوز، وما يحتاجه لتحقيقه. ويُفضّل تلقين الأطفال مفهوم المنافسة تدريجيًا وفي السنّ المناسبة، وتعليمهم أن المنافسة الأهمّ هي منافسة الذات لتحقيق التفوّق.

ويؤثّر التركيز المبكّر على المنافسة والفوز بشكل سيءٍ على نموّ الطفل في العديد من مجالات المهارات واللياقة البدنية الضرورية. ويجب ألا ننكر حقّ الطفل في الفشل، لأنّ الفشل جزء أساسي من عمليّة النمو. إذ تؤدّي التجربة التنافسيّة غير السليمة خلال الطفولة إلى بناء شخصيّة غير قادرة على التعاون مع الآخرين وتفترق إلى القدرة على التحسّن.

يُمثّل تعليم الرياضة حلًّا بديلًا للمنافسة المبكرة. ويمكن للأطفال تجربة العديد من الرياضات المختلفة، حيث تساعد الخبرات المتنوّعة المُكتسبة على تطوير مهارات متكاملة وتتيح أساسًا أكثر عقلانيّة للتخصّص في إحدى الرياضات خلال سنوات المراهقة.

ويُمكن، مثلًا، للأطفال أخذ دروس في الجمباز والتنس والتزلّج والغوص وركوب الخيل والرقص والتزلّج على الجليد، ضمن بيئة غير تنافسيّة.

وباستثناء الألعاب الرياضيّة التي تبدأ المشاركة فيها بسنّ مُبكرة، مثل التزلّج على الجليد والجمباز والسباحة، يجب على الأطفال تجنّب المنافسة الرياضيّة الفعليّة قبل بلوغهم سنّ العاشرة.



يُعرّف الفائز بأنه الشخص القادر على توظيف إمكانيّاته بصورة صحيحة. وبالتالي، يمكننا تصنيف الطفل الذي يكاد يلتقط الكرة أو يخسر مباراة تنس ولكن يقدّم أداءً أفضل من المرّة السابقة، ضمن فئة الفائزين. كما يُعتبر الطفل فائزًا إذا أجرى تمرين سحب إضافي أو قفز أبعد بمقدار بوصة أو ضرب كرةً أخرى فوق الشبكة.

تُعدّ مساعدة الأطفال على تقبّل فكرة وجود شخص يمكنه الأداء بشكل أفضل منهم أمرًا بالغ الأهميّة بالنسبة للأهالي والمدريين. لكن يجب أن نوضّح لهم أيضًا أنهم قادرون على التحسّن وأنّ الممارسة والتدريب هما السبيل للتحسّن. فإذا استمروا في التطوّر، سيتفوقون في النهاية على الآخرين ويحقّقون نتائج مذهلة لم تكن متوقّعة في السابق.

يولد الأطفال وهم غير جاهزين بدنيًا أو عقليًا أو عاطفيًا للمنافسة. وبيدأون باكتساب المعرفة والتطوّر خلال مختلف مراحل حياتهم. يُمثّل تحسين الذات جوهر النجاح خلال مراحل النموّ المختلفة.

ويمنح تقديم سلسلة من التحدّيات الصغيرة الأطفال فرصة لتطوير الأدوات اللازمة لتعزيز أدائهم في المستقبل. في مثل هذه السيناريوهات، لا يعتمد دورنا على دفع الطفل للمنافسة الفعليّة من أجل الفوز. وإنما نهدف إلى مساعدة الأطفال على فهم أن التحسّن المستمرّ سيقود إلى النجاح.

لذا يجب اعتبار كلّ إنجاز وتقدّم صغير يحرزّه الطفل بمثابة فوز وتجربة ناجحة. فتحقيق الأهداف الصغيرة المتعاقبة وقصيرة المدى أسهل بكثير من السعي وراء أهداف كبيرة صعبة المنال.

على سبيل المثال:

نبذة عن ناهيل البريشي

لقد حصلت على العديد من الشهادات، إلى جانب شهادة التمريض، وهي:

2007: شهادة مثقف حول مرض السكري من مستشفى الملك سعود الجامعي في المملكة العربية السعودية.

2015: شهادة الدبلوم في رعاية المسنين من كليات ستونبريدج في المملكة المتحدة.

2016: شهادة مدرب لياقة بدنية (الولايات المتحدة الأمريكية): الرابطة الدولية لعلوم الرياضة).

2017: شهادة مدرب دعم حياة أساسي (مسجل في جمعية القلب الأمريكية).

2018: شهادة أخصائي في طب التغذية الرياضي (الولايات المتحدة الأمريكية): الرابطة الدولية لعلوم الرياضة).

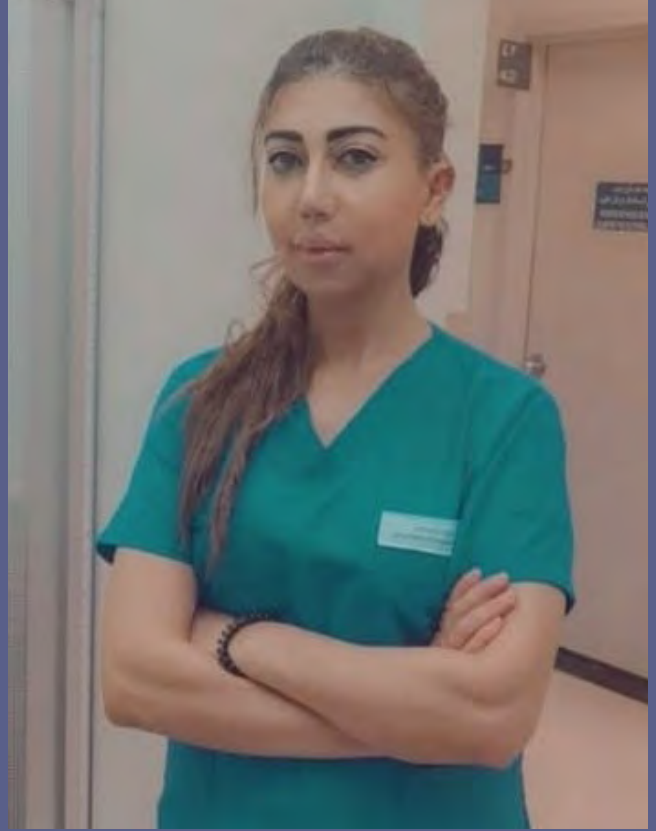
2020: شهادة مدرب لياقة بدنية للشباب (الولايات المتحدة الأمريكية): الرابطة الدولية لعلوم الرياضة).

وثابرت طيلة هذه الدورات على حصولي على أعلى العلامات وعلى شهادات التقدير من قبل المؤسسات المعتمدة.

لكن أرى أن تأسيس عيادة اللياقة البدنية للأطفال هو أهم مساهماتي لتحسين جودة الحياة،

فهي العيادة الأولى من نوعها في المملكة العربية السعودية، إذ تأسست في سبتمبر 2009 لأهداف عدّة أهمها مساعدة الأطفال بين أعمار 4 و14 لتبّاع أسلوب حياة صحي.

ويتلّص هدفنا بمساعدة الأطفال على تعلّم تمارين تعود عليهم بالعديد من الفوائد المخصصة لأعمارهم، ويمكن ممارستها في المنزل أو مسارات المشي أو ساحات اللعب.



أرى أنّ العمل في مجال التمريض يعني تقديم الدعم للمرضى بشكل دائم وبذل قصارى جهدي لتحسين جودة حياتهم بغض النظر عن وضعهم الصحي الراهن.

وبالرغم من أنّ حمل هذه المسؤولية على الدوام قد يسبّب لي التوتر إلّا أنّه يدفعني إلى وضع نفسي في حلقة مستمرة من التعلم والإبداع، وهما عاملان ضروريان لابتكار أساليب أفضل لإيصال الدعم إلى الآخرين.

ولهذا السبب أواكب أحدث المستجدات عبر التسجيل في دورات جديدة وقراءة كتب عن التطوير الذاتي والتواصل والمشاركة في النشاطات التوعوية.

حاجة المدخنين من مضادات الأكسدة

بقلم باسم فوتا

- الشمندر
- العنب
- البرقوق
- التوت
- الشمام
- القرع
- المشمش
- اليقطين
- المانجو
- البطيخ الأحمر
- الجوافا
- الموز
- البرتقال
- جريب فروت
- الخضروات الورقية (السبانخ والملفوف)



تدعم الفيتامينات التالية عملية التعافي لدى المدخنين:

- يوجد فيتامين أ المضاد للأكسدة في البطاطا الحلوة والجزر والحليب.
- يكثر فيتامين د في العديد من الفواكه والخضروات مثل الفراولة والبرتقال والطماطم والفلفل الأخضر.
- يوجد فيتامين هـ في المكسرات والبذور وجنين القمح والزيوت الصحية وفول الصويا والمانجو والبروكلي والثوم والبصل والخضروات الكرنبية.

ما هو التدخين السلبي؟

المدخنون السلبيون هم أشخاص يعيشون مع مدخنين أو يتواجدون برفقتهم، ويتسبب ذلك باستنشاقهم للدخان. ومع زيادة التعرض لدخان

حيث تمنع عملية الأكسدة التي تسرع شيخوخة الجسم وتسبب الأمراض. كما تعمل مضادات الأكسدة على محاربة الجذور الحرة في الأعضاء والتخلص منها.

لماذا يحتاج المدخنون إلى كميات أكبر من مضادات الأكسدة؟

يزيد التدخين من إنتاج الجذور الحرة، ما يرفع خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية ويسرع عملية الشيخوخة وإضعاف العظام.

أين توجد مضادات الأكسدة؟ (الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة)

يُعتبر اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن الطريقة الأفضل لزيادة الوارد من مضادات الأكسدة لدى المدخنين. وتحتوي الفواكه والخضروات ذات الألوان المشبعة على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة، وتشمل:

يؤثر التدخين سلبيًا على صحتنا الجسدية، ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض ويؤدي إلى ارتفاع مستويات الجذور الحرة في الجسم؛ والتي تُعرف بكونها عوامل مسببة للسرطان وأمراض القلب.

ولذا يُوصى باتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة للحد من الجذور الحرة وآثارها السلبية على الصحة والتعويض عن بعض الأضرار الأخرى التي يسببها التدخين. ومع أن ذلك لن يمنع المشاكل الصحية الناتجة عن التدخين ولكنه قد يؤخر تسارع المرض.

ما هي مضادات الأكسدة؟

مضادات الأكسدة هي مواد غذائية تتوافر في الفواكه والخضروات والزيوت الصحية، وتؤدي دورًا مهمًا في حماية الخلايا والوقاية من الأمراض المختلفة؛

المشبعة (الزبدة ومنتجات الألبان كاملة الدسم والدهون الحيوانية) والحدّ من الدهون غير المشبعة (السمن والزيوت المهدرجة) التي توجد غالبًا في المعجنات والبسكويت والوجبات السريعة.

التقليل من تناول الكافيين بشكل مفرط وشرب الشاي الأخضر لغناه بمضادات الأكسدة.

تناول ما لا يقلّ عن 2-3 حصص من الأسماك الغنيّة بالزيوت، مثل السلمون والتونة والسردين، في الأسبوع لتزويد الجسم بالأحماض الأمينيّة أوميغا 3.

التقليل من القلي واستبداله بالخبز والطبخ البخار والشوي.

زيادة الوارد الغذائيّ الغنيّ بالألياف، مثل الحبوب الكاملة وحبوب القُطور والبقوليات والفواكه والخضروات.

إزالة الدهون المرئيّة من اللحوم وجلد الدواجن.

الاعتماد على منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية منه.

التبغ، سيرتفع خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية. لذا، يُنصح المدخنون بعدم التدخين في الأماكن المغلقة مع أشخاص آخرين، مثل غرف المعيشة أو غرف تناول الطعام. ويُصح المدخنون الإيجابييون والسلبيون باتباع الإرشادات الغذائيّة أدناه لتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب.

إرشادات غذائية إضافية

- يُعتبر المدخنون عرضةً لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان بنسبة عالية، ويزداد هذا الخطر لدى المدخنين الذين يعانون من زيادة الوزن والبدانة. لذا يُوصى بالحفاظ على وزن الجسم ضمن المعدّل الطبيعي.
- يُشجّع المدخنون على ممارسة النشاط البدنيّ بانتظام لتعزيز نظام القلب لديهم بالأكسجين الذي يُحسّن وظائف القلب وعضلات الجهاز التنفسيّ.
- يُوصى بتقليل تناول الملح بالإضافة إلى الدهون

وسائل التواصل الاجتماعي في جاها

ابقوا على تواصل معنا



Twitter @JHAHNews



Facebook

Johns Hopkins
Aramco
Healthcare



LinkedIn
Johns Hopkins
Aramco
Healthcare
(JHAH)



Instagram JHAHNews



البحث عن اللقاح الأفضل

بقلم: د. رمزي بنده



وفي حالتي مثلاً، كان النقل هو الغرض الرئيسي من السيارة، إذ يتطلع الجميع إلى قيادة سياراتهم دون مشاكل لعدة سنوات، وكل ما عدا ذلك هو أمر ثانوي بحت.

فشهرة العلامة التجارية المصنعة أو تمتع السيارة بمقاعد جلدية فاخرة أو أي وسائل راحة أخرى، ليست بالأمر الهام إطلاقاً، إذ يكفي أن تعمل السيارة دون أي متاعب لفترة مناسبة لتكون سيارة جيدة. وبعد تحديد السيارة الملائمة، يمكن مراجعة الميزانية لاختيار الميزات الأخرى التي يمكن تحمل تكلفتها، إذ لم يُطلق عليها اسم الميزات الإضافية عن عبث.

وأروي هذه الحادثة الآن، بعد أن تذكرتها منذ عدة أيام عندما سألني أحد مرضاي عن أفضل لقاح ضد كوفيد-19؛ حيث أتبع نهجاً شبيهاً بما قام به صديقي عند اختيار السيارة، ولكن مع وجود عدد أقل بكثير من الخيارات المتاحة.

أراد المريض معرفة اللقاح الذي يوفر أعلى معدل مناعة بأقل التأثيرات الجانبية، وهو الغرض الرئيس من هذه اللقاحات أصلاً. أما أنا فأجيبه ببساطة بوجود تلقي اللقاح المتوقع، لكنه لم يكن راضياً عن جوابي، فقد كان مصراً على اختيار أفضل لقاح متوافر.

قررت منذ عدة سنوات شراء سيارة جديدة. ولكن نظراً لقلة خبرتي في التسوق وعدم إلمامي بالسيارات، طلبت مساعدة صديق لي معروف ببراعته في الأمور التقنية وفطنته في التسوق.

لذا عندما ذهبنا لشراء السيارة طلب مني التزام الصمت والسماح له بتولي زمام الحديث، فقد اشترى وباع سيارات خلال العامين الماضيين أكثر مما فعلت طوال حياتي؛ فلم يكن بحاجة إلا لمعرفة ميزانيتي وحجم السيارة التي أريدها.

وبمجرد معرفته لاحتياجاتي، أكد لي أنني سأشترى أفضل سيارة يمكن الحصول عليها مقابل المال الذي خصصته لها. وبالفعل، لم يكن بحاجة لأكثر من يوم أو اثنين لاختيار السيارة المناسبة لي، لأغادر بعدها وكالة السيارات التي تعاملنا معها بسيارة جديدة ترقى إلى مستوى توقعاتي.

دفعني الفضول لسؤاله عن الحيل التي يستخدمها لشراء السيارات، وتفاجأت بإجابته بعدم وجود أي حيل. فهو يتبع نهجاً واضحاً عند شراء أي شيء، سواء كان سيارة أو هاتفاً محمولاً أو غيره، يتمثل بتحديد سبب الاقتناء أولاً والجوانب التي يمكن التفاوضي عنها ثانياً.



إذًا، برأيكم الشخصي أيّ لقاح هو الأفضل؟ جميعها، أم لا أحد منها.

وهل سيمتلك اللقاح المُختار تأثيرات على حياتنا؟ برأيي الشخصي، يمكن اختصار القول بأن جميع لقاحات كوفيد-19 جيدة ومناسبة وتتمتع جميعها بالفعالية والسلامة اللازميتين.

لكن، هل حقق أي منها درجة أمان وفعالية بنسبة 100%؟ للأسف لا يمكنني أن أقول ذلك، فكما عودتنا الحياة، وكما تعلمت من خبرتي، لا يمكن الوصول لمثل هكذا دواء مثالي.

ومع ذلك، يوجد اعتبار حاسم لا يقبل الشك وهو الخطر المؤكد على النفس أو بقية أفراد العائلة والزملء وأفراد المجتمع في حال عدم الحصول على اللقاح. كما يساهم الإسراع في تطعيم أفراد المجتمع بتقليل احتمال انتشار الفيروس واكتسابه لمزيد من الطفرات التي قد تؤثر على فعالية اللقاحات المتاحة بشكل سلبي. وبالتالي، يجب علينا إدراك أهمية الحصول على اللقاح المتوافر بغض النظر عن نوعه.

يتمتع كل فرد بحرية اختيار التطعيم ضد كوفيد-19، ولا ينبغي إجبار أي شخص على تلقيه ضد إرادته. ولكن الحصول على اللقاح هو واجب أيضًا، تجاه النفس والأسرة والمجتمع والبشرية ككل، لأننا نحتاج إلى التغلب على هذه الأزمة وما رافقها من ظروف وتحديات تؤثر على حياتنا اليومية منذ أكثر من عام بأسرع وقت، لا سيما مع وجود توقعات تشير لاستمرارها على المدى القريب.

نحن مدينون بذلك لأنفسنا أولاً؛ فحتى لو كنا نتمتع بالصحة وقوة الشباب، لا بد أن نتذكر كيف أودى كوفيد-19 - بحياة العديد من الشباب والأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة؛

ورغم طرح أكثر من 12 لقاحًا في السوق، لا يتجاوز عدد اللقاحات المعتمدة في كل دولة أكثر من لقاحين أو ثلاثة؛ لذا من المفروض أن مهمة اختيار اللقاح المناسب أسهل من المثال الذي طرحته، حيث لا حاجة للاطلاع على عروض عشرات وكالات السيارات مثلًا.

في واقع الأمر، يُعد اختيار اللقاح أصعب بكثير من شراء سيارة، بسبب الضجة والدعاية الإعلامية المحيطة باللقاح والتي أصبحت موضوعًا مثيرًا للجدل دون أي داع.

ويمكننا ببساطة تطبيق شرطيّ التسوقّ الذين وضعهما صديقي، وهما القيمة والجوانب التي يمكن التغاضي عنها، لاختيار اللقاح الأفضل.

وتتمثل المهمة الرئيسية للقاحات في توفير المناعة اللازمة لتجنب الإصابة بالعدوى، وقد أثبتت جميع اللقاحات الموجودة حتى اليوم فعاليتها تجاه هذه الناحية. ومع اختلاف نسب الفعالية، يجب إدراك عدم توفر الشروط الكافية لتحديد أفضلية أي لقاح مقارنةً باللقاحات الأخرى.

ويجدر بالذكر أنه تمت مقارنة كلّ لقاح بدواء الغفل؛ والأهمّ من ذلك، أن جميع اللقاحات خضعت للاختبار ضمن مجموعات سكانية مختلفة وفي أوقات متعدّدة. أي يمكن القول إن مفهوم الفعالية اليوم ينحصر بالحماية من فيروس أو أكثر من إحدى أكثر السلالات تحوّرًا، بعد أن اقتصر في عام 2020 على الحماية من الفيروس الأصل فقط.

وبصورة مشابهة، لا تنحاز الأفضلية إلى أحد اللقاحات عندما يتعلق الأمر بالآثار الجانبية، فقد ارتبط كلّ لقاح بآثار جانبية نادرة وخطيرة. ولا يُمثل هذا الارتباط علاقة سببية، فعندما يتمّ الكشف عن الإحصائيات وتحليلها، سنجد أن احتمالات حدوث هذه الآثار الجانبية لأيّ من اللقاحات مماثلة لتلك الحاصلة لدى عموم السكان غير المُطعمين.

ولعائلتنا، فقد عانت العديد من العائلات من مرارة فقدان أحد أفرادها بسبب استهتار فرد آخر ونقله الفيروس لشخص في المنزل أتبع بدقة القواعد الخاصة بارتداء الكمامة والتباعد الاجتماعي وغيرها من إجراءات الوقاية من المرض؛

ولمجتمعا؛ فقد تراجعت الأعمال التجارية، وخسر الناس وظائفهم، وفات على الأطفال عام دراسي كامل؛ وللبشرية؛ فنحن نعيش في عالم مترابط للغاية، بحيث تنعكس سلامة ومناعة كل فرد على سلامة ومناعة المجتمعات بأجمعها.

في الختام، أرجو من جميع الرافضين والمشككين باللقاحات التخلص من شكوكهم؛ وبالنسبة لأولئك الراغبين بالحصول على لقاح مثالي، أودّ إخبارهم بأنه أي لقاح متوفر لهم اليوم أو سيتوفر لهم قريبًا. رغم أن اللقاح ليس بالدواء الشافي لهزيمة الفيروس، والتي تتطلب اعتماد نهج متعدّد الجوانب، يبقى التطعيم الخطوة الأكثر فعالية المتاحة لنا. لذا لنسارع جميعًا إلى تلقي اللقاح.

الإجراءات القلبية الوعائية غير الجراحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي - مختبر تخطيط صدى القلب يحصل على شهادة الاعتماد في تخطيط صدى القلب من لجنة الاعتماد بين المجتمعات

"نشعر بالفخر لحصولنا على شهادة اعتماد لجنة الاعتماد بين المجتمعات في تخطيط صدى القلب. ويمثل هذا التقييم الرسمي من لجنة معترف بها دوليًا شهادة على جودة خدمة تخطيط صدى القلب التي يقدمها مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. ويُعتبر مؤشرًا على المستوى الممتاز لدراسات صدى القلب التي يتم إجراؤها وقراءة نتائجها على أيدي متخصصين يتمتعون بخبرة ومهارة عالية".



لظهران - يونيو 2021 - نال مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي شهادة الاعتماد من قبل لجنة الاعتماد بين المجتمعات في مجال تخطيط صدى القلب عبر الصدر للبالغين، ليكون بذلك واحدًا من مؤسستين في المملكة العربية السعودية وثلاث مؤسسات في منطقة مجلس التعاون الخليجي تحقق هذا الإنجاز.

وتعليقًا على هذا الموضوع، قال الدكتور فهد القرشي، رئيس الفريق الطبي (أ) في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي: "يعكس حصول مختبر تخطيط صدى القلب والإجراءات القلبية الوعائية غير الجراحية على شهادة الاعتماد من قبل لجنة الاعتماد بين المجتمعات، دليلًا آخر على التميز السريري لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. وأتوجه بالشكر للفرق الفنية والسريرية في معهد القلب والأوعية الدموية على التزامهم وتصميمهم خلال فترة الاعتماد التي حصل بنتيجتها مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على شهادة اعتماد من لجنة الاعتماد بين المجتمعات لمدة ثلاث سنوات".

وللحصول على شهادة الاعتماد من قبل لجنة الاعتماد بين المجتمعات، خضع مختبر تخطيط صدى القلب والإجراءات القلبية الوعائية غير الجراحية التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لعملية تقييم ومراجعة مكثفة أثبتت كفاءته وتدريبه للمعايير المحددة، ما يؤكد التزام المركز بجودة رعاية المرضى في مجال تخطيط صدى القلب. وتتضمن العملية تقييمًا ذاتيًا مفصلاً متبوعًا بمراجعة شاملة من قبل فريق من الأطباء الخبراء، وشملت إجراءات الاعتماد للجنة الاعتماد بين المجتمعات تقييم العناصر التقنيّة والتشغيليّة الأساسيّة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، بما في ذلك دراسات الحالات والتقارير النهائية لها.

يستخدم تخطيط صدى القلب لتقييم مناطق مختلفة من القلب ويمكنه الكشف عن أمراض القلب أو علامات أمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تُشكل أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي لجميع وفيات البالغين (42 بالمئة) في المملكة العربية السعودية ووفقًا لجمعية القلب الأمريكية، يموت أكثر من 2150 مواطنًا أمريكيًا كل يوم بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. يعني هذا تسجيل حوالي وفاة واحدة كل 40 ثانية. ونتيجة لذلك، أولت أرامكو السعودية وجونز هوبكنز ميديسن خدمات القلب أولوية قصوى بعد إنشاء مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. ويحرص الأطباء والممرضات والإداريون والتقنيون من جونز هوبكنز ميديسن ومركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على تكريس جهودهم لتعزيز خدمات أمراض القلب المميزة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

وتساهم العديد من العوامل في التشخيص الدقيق بناءً على معطيات تخطيط صدى القلب. ويلعب كل من تدريب وخبرة أخصائي التصوير بالموجات فوق الصوتية ونوع المعدات المستخدمة ومقاييس تقييم الجودة المطلوب من كل منشأة لتبليتها، دورًا في تحقيق نتائج إيجابية للمريض. تُعتبر شهادة الاعتماد من لجنة الاعتماد بين المجتمعات بمثابة "ختم موافقة" يمكن للمرضى اتّخاذ كمؤشر على الرعاية عالية الجودة وسعي المركز الدائم نحو تطوير خدماته.



ومن جهته، قال د. ايريك مكويليز، رئيس قسم القلب والأوعية الدموية في معهد القلب والأوعية الدموية:

لقح طفلك ضد فيروس كوفيد-19

احجز موعد في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



أين يمكنني الحصول على لقاح كوفيد-19 لأطفالي البالغين من العمر 12 سنة ميلادية أو أكثر؟

- عيادة الرعاية الأولية بمركز الظهران الصحي
- مركز الأحساء الصحي

كيف يمكنني تجهيز طفلي للحصول على اللقاح؟

قبل الحضور للموعد، تأكد من أن طفلك جاهز لتلقي اللقاح. كذلك، يجب أن يكون الطفل بصحة وصي. بإمكانك إعطاء طفلك جرعة باراسيتامول للتخفيف من الأعراض الجانبية للقاح.

أود أن أعرف المزيد

يمكنك معرفة المزيد عن لقاحات كوفيد-19- ومواعيد الجرعة الثانية عبر زيارة الموقع JHAH.com/CV19-Vax.

ماشياً مع توجيهات وزارة الصحة، يسر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أن يذكركم بتوفر مواعيد الجرعة الأولى من اللقاح للأطفال البالغين من العمر 12 سنة ميلادية أو أكثر من أفراد عائلات موظفي أرامكو السعودية المستحقين للعلاج.

معلومات خاصة بالجرعة الأولى للفئة العمرية من 18-12 سنة

كيف يمكن أن أحجز موعد الجرعة الأولى من اللقاح؟

يتوفر لقاح كوفيد-19- للأطفال البالغين 12 سنة ميلادية أو أكثر من أفراد عائلات موظفي أرامكو السعودية المستحقين للعلاج.

إذا كنت مسجلاً للحصول على الرعاية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، فيمكنك حجز موعد أول جرعة تطعيم لأطفالك على ماي تشارت. يمكنك أيضاً الاتصال بمركز الاتصال الخاص بنا على الهاتف رقم 800-305-4444 وحجز موعد.

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطّبي يوفّر مواقف إضافية في المساحات المُخصّصة للسيّارات المدمجة

كشفت مركز جونز هوبكنز أرامكو الطّبي عزمه تقليل الازدحام المروريّ وتحسين ظروف ركن السيّارات لجميع السائقين، من خلال الابتكار والاستفادة من المساحة المتوفّرة قدر الإمكان.

وسيتمّ تدشين المسار التجريبيّ الأوّل لمواقف ركن السيّارات المدمجة في الظهران يوم الأحد 2 مايو، كما هو موضّح على الخريطة الظاهرة على اليمين.

كما سيجري تخصيص مواقف السيّارات المدمجة تدريجيّاً خلال فصل الصيف، في المنطقة الموضّحة باللون البرتقاليّ على الخريطة، ما سيؤدّي إلى توفير أكثر من 40 موقفاً إضافيّاً لركن السيّارات. ويبلغ عرض السيّارات المدمجة 180 سم أو حوالي 6 أقدام، كما هو موضّح أدناه. وسيتمّ توسيع نطاق تطبيق هذا المفهوم أيضاً للسماح بزيادة عدد مواقف ركن السيّارات.

كما سيطلب من سائقي السيّارات الأكبر حجماً، مثل السيّارات الرياضيّة متعددة الاستعمالات، استخدام أماكن ركن السيّارات ذات الحجم العادي.

ويشكّل هذا المشروع أحد خمسة مشاريع رئيسة قيد التنفيذ في عام 2021، لتطوير مواقف السيّارات وتوسيعها، إلى جانب تحسين تجربة الحياة العمليّة للعملاء.

أمثلة عن بعض السيّارات المدمجة



Toyota Camry or smaller

تويوتا كامري أو أصغر



BMW 5 series or smaller

بي ام دبليو 5 أو أصغر



Mazda CX3 or smaller

مازدا CX3 أو أصغر

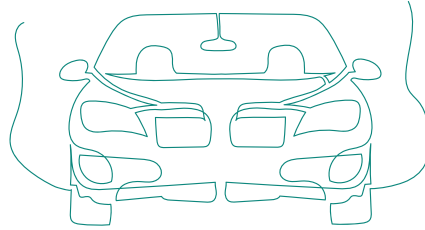


Porsche Macan smaller

پورشة ماكان أو أصغر

مشروع توسيع مواقف السيّارات تحت الإنشاء

شكراً لتفهمكم و تعاونكم



دائرة إدارة المرافق و الخدمات



- Planned Compact Car Parking
- Pilot Compact Car Parking



سجّل لتلقي الرعاية الصحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

كيف تسجل أنت وأفراد عائلتك المستحقين:

1. انتقل إلى <https://myhome.aramco.com.sa> من على بوابة شركة أرامكو السعودية
2. اضغط على My Information
3. اختر My Family
4. اختر الشخص الذي ترغب في تسجيله ثم اضغط على Change Medical Provider
5. بمجرد الضغط على Change Medical Provider، يمكنك اختيار مركز رعاية صحية لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
6. ستلقى إشعارًا على بريدك الإلكتروني لمزيد من المعلومات عن كيفية تغيير تسجيلك، يمكنك التواصل مع مركز خدمات الموارد البشرية المحلي أو التسجيل على HR Online أو تفضل بمسح الكود للمزيد من التفاصيل.



موظفي أرامكو السعودية وأفراد أسرهم المسجلون مدعوون للتسجيل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالظهران



حافظ على صحتك وابق على اطلاع
نحن هنا من أجلك عبر شبكة الإنترنت

JHAH.COM/COVID-19

تعرف على مواعيد الفيديو والاستشارات الهاتفية

jhaah.com/video-visit



نعود بحذر

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

حفل تكريم ورشة السلامة الـ 76 لقيادات الخطوط الأمامية في قطاع التكرير والمعالجة والتسويق "معسكر تدريب السلامة" بحضور النائب الأعلى للرئيس لقطاع التكرير والمعالجة والتسويق



تلقيت دور الهزاع خلال حفل التكريم اليوم شهادةً وجائزةً قدّمها النائب الأعلى للرئيس للتكرير والمعالجة والتسويق السيد محمد القحطاني لقاء مشاركتها كضيف متحدث ضمن فعالية السلامة في قطاع التكرير والمعالجة والتسويق.

توجّه بالشكر لكم على ثقتكم بي وبفريقي رأس تنورة في هذا النشاط التوعويّ للتوعية بالسلامة كمثل عن قطاع الصيدلة. سأشارك الصور التي التقطت خلال الفعالية بمجرد استلامها. أتوجّه بجزيل الشكر لكم مجدداً على دعمكم الرائع. - دور الهزاع



مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يحتفي باليوم العالمي للتبرع بالدم



شارك مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي باليوم العالمي للتبرع بالدم لتسليط الضوء على أهمية توفير الإمدادات اللازمة من الدم، وشكر المتطوعين والمتبرعين بالدم على عطاءاتهم التي تساهم في إنقاذ حياة العديد من الأشخاص. وتهدف هذه اللقطة البسيطة إلى الحفاظ على المتبرعين الحاليين وتشجيع مزيد من الأشخاص على التبرع بالدم، وبالتالي توسيع دائرة الأشخاص الملتزمين بهذا النشاط التطوعي.



من اليمين إلى اليسار: المتبرع بالدم فواز الشريف، سالم الشهري كبير مسؤولي التشغيل، سها العمودي مديرة أولى لقسم المختبرات، عقيل العتيبي مدير بنك الدم.



من اليمين إلى اليسار: المتبرع بالدم فهد الوهبي، سالم الشهري كبير مسؤولي التشغيل، سها العمودي مديرة أولى لقسم المختبرات، عقيل العتيبي مدير بنك الدم.



فريق قسم المختبرات

خدمة الإرشاد الافتراضية لإدارة الأدوية



الأحساء والعضيلية

013-533-6161

من الأحد إلى الخميس 7 صباحًا - 3 مساءً

الظهران ورأس تنورة وبقيق

4# 800-305-4444, الخيار رقم

من الأحد إلى الخميس 7 صباحًا - 3 مساءً

تهدف هذه الخدمة إلى توفير زيارات افتراضية، وأمنة، ووجهًا لوجه

احصل على إجابات على أسئلتك المتعلقة بالأدوية، احصل على تمديد لعلاجاتك، احصل على نصيحة مرئية من الصيدلي، كل ذلك وأنت مرتاح في منزلك.

امسح رمز الاستجابة السريع.

احم نفسك من التعرّض لأشعة الشمس

تأثير أشعة الشمس على جهاز المناعة

قد يؤدي التعرّض المتكرّر للأشعة فوق البنفسجية إلى تأذي جهاز المناعة في الجسم. يلعب جهاز المناعة دورًا محوريًا في حماية الجسم من الجراثيم وغيرها من الكائنات الحيّة "المتطفلة". ويمكن للحروق الناتجة عن أشعة الشمس أن تثبّت وظائف جهاز المناعة لدى الأشخاص على اختلاف أنواع بشرتهم.

كيف يمكنكم حماية أنفسكم من أذيات أشعة الشمس؟

يمكن الوقاية من سرطان الجلد والمشاكل الصحيّة الأخرى المتعلقة بالتعرّض لأشعة الشمس بشكل شبه كامل. نقدّم إليكم مجموعة من النصائح لحماية الجلد من التعرّض لأشعة الشمس:

- تجنّب التعرّض لأشعة الشمس لفترات طويلة قدر الإمكان. عند التواجد تحت أشعة الشمس، يجب ارتداء قبعات مخصّصة، أكمام طويلة، كريم الوقاية من أشعة الشمس والنظارات الشمسيّة.
- ارتداء النظارات الشمسيّة التي تلتفّ حول الوجه وتوفّر حمايةً بنسبة 100% من الأشعة فوق البنفسجيّة.
- وضع الكريم الواقي من أشعة الشمس قبل 20 دقيقة على الأقل من التعرّض للشمس.
- اختيار كريم واقي من أشعة الشمس للحماية من الأشعة فوق البنفسجية (أ) و(ب).
- عدم تعريض الأطفال لأشعة الشمس المباشرة. وتعليم الأطفال وضع كريم واقي من أشعة الشمس قبل الخروج للعب.
- يجب على الأفراد تجنّب التعرّض لأشعة الشمس في منتصف النهار قدر الإمكان، من حوالي الساعة 10 صباحًا حتى 4 عصرًا.
- تجنّب استخدام المصابيح الشمسية وأسرة التسمير.
- مضاعفة إجراءات الحماية عند التواجد حول المياه والرمال لأنها تعكس أشعة الشمس الضارّة، ما قد يزيد من احتمال الإصابة بحروق الشمس.



المناعة. يُضاف إلى ذلك إمكانية إلحاقها الضرر بالجلد وبالتالي زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.

تأثير أشعة الشمس على الجلد

الجلد هو العضو الأكبر في جسم الإنسان، وهو يحمي الجسم من الحرارة وأشعة الشمس والإصابة والعدوى. ويساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم وتخزين الماء والدهون وإنتاج فيتامين د. وتشمل الأضرار التي يتعرّض لها الجلد نتيجة أشعة الشمس ما يلي:

- سرطان الجلد
- شيخوخة الجلد المبكرة
- ظهور أوعية دمويّة صغيرة في الجلد، وخاصةً في الوجه
- تسمك الجلد
- التجاعيد
- بقع بنيّة اللون، مثل "بقع الكبد" أو النمش
- بقع بيضاء صغيرة على الساقين والذراعين وظهر اليدين

تأثير أشعة الشمس على العيون

قد يؤدي التعرّض لأشعة الشمس إلى إعتام عدسة العين (الساد)، وهو تغيّم في عدسة العين، حيث تحجب المناطق المتغيّمة في العدسة الضوء من الوصول إلى شبكيّة العين وتُضعف الرؤية. وتعتبر هذه الحالة شائعة عند كبار السن، لكن يبقى التعرّض لأشعة الشمس سببًا رئيسيًا لتطوّر هذه الحالة في سنّ مبكرة.

يُعتبر التعرّض لأشعة الشمس أمرًا ضروريًا لتصنيع فيتامين د في الجسم، والذي يدعم امتصاص الكالسيوم لبناء عظام أقوى وأكثر صحّة. لكن هل يمكن لأشعة الشمس أن تؤثر سلبيًا على الصحة؟

يسلّط خبراء مركز جونز هوبكنز أرامكو الطّبيّ الضوء على المشكلات الصحيّة المتعلقة بالتعرّض لأشعة الشمس وكيفية حماية الجسم من الآثار الضارّة لأشعة الشمس.

لماذا يُعدّ التعرّض لأشعة الشمس ضارًا بالصحة؟

تُعرف الأشعة فوق البنفسجيّة التي تصدر من الشمس بكونها شكلًا غير مرئيّ من أشكال الإشعاع، حيث يمكن أن يعبر هذا الإشعاع الجلد ويتسبب بإتلاف خلاياه. قد تسبب أيضًا مشاكل في العين وظهور التجاعيد والبقع الجلديّة وسرطان الجلد. وعلى عكس ما هو متوقّع، لا يرتبط هذا التأثير بالفصول الحارّة أو الأيام المشمسة فحسب.

ما هي المشاكل الصحيّة المتعلقة بالتعرّض للأشعة فوق البنفسجية؟

يمكن للأشعة فوق البنفسجيّة أن تؤثر على الصحة بطرق مختلفة. وقد تسبّب تلف خلايا الجلد خلال أيّ موسم أو عند أيّ درجة حرارة. يؤدي التعرّض لأشعة الشمس أيضًا إلى مشاكل في العين وشيخوخة الجلد المبكرة وضعف جهاز

القيم الغذائية للفواكه خلال موسم الصيف

بقلم غادة الحبيب، مديرة وحدة خدمات التغذية السريرية والدكتور باسم فوتا، دكتوراه، الاتحاد الكندي لطب القدم، أخصائي التغذية الأول.



المناعي وأجهزة الجسم كافة. ويحتوي البطيخ الأحمر على فيتامين ب 6 الذي يعزز المناعة بالإضافة إلى البوتاسيوم المسؤول عن المحافظة على توازن المياه في الجسم والحد من التشنجات العضلية والمحافظة على صحة القلب. ويُعدّ البطيخ الأحمر مصدرًا غنيًا بالليكوپين الذي يمنحه لونه الأحمر الوردي ويقلل من الالتهاب والإجهاد التأكسدي مما يقي الجسم من الإصابة بأمراض القلب والسيكتات الدماغية والسرطانات. بالإضافة إلى ذلك، يلعب البطيخ الأحمر دورًا أساسيًا في المحافظة على توازن السوائل والشوارد في الجسم لغناه بالماء والبوتاسيوم، إذ يعوّض الشوارد والمياه التي يخسرها الجسم خلال موسم الصيف الحار.

تتوفر الفواكه طيلة العام وتعدّ الخيار المثالي خلال أيام الصيف الحارّة والرطبة، إذ تلعب دورًا هامًا في تزويد الجسم بالماء والطاقة فضلًا عن تقليل التعب والوهن العام والشهية، وتمتيز الفواكه بمذاقها الشهوي وغناها بالعناصر الغذائية الصحية مثل الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والعوامل المضادة للالتهاب، كما تحدّ من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية مثل ارتفاع الضغط الشرياني وأمراض القلب والسيكتات الدماغية والسرطانات.

وتتميز الفواكه ذات اللون المُشبع بغناها بالعناصر الغذائية الصحية ويتوفر أفضل امتصاص لهذه العناصر عبر تناول الفواكه الطازجة مع قشرتها القابلة للأكل أو ضمن سلطة الفواكه. وتمثل الفواكه المجففة خيارًا مثاليًا أيضًا ويمكن شرب عصائر الفواكه أثناء تناول الوجبة الرئيسية أو كوجبة خفيفة صحية بديلة عن الوجبات الخفيفة الغنية بالدهون والسكريات والحلويات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون والسعرات الحرارية.

البطيخ الأحمر

يُعدّ البطيخ الأحمر واحدًا من أكثر الفواكه المنعشة والغنية بالعناصر الغذائية المتوفرة خلال موسم الصيف نظرًا إلى محتواه العالي من الماء، إذ تحتوي هذه الفاكهة الصحية على كميات وافرة من فيتامين أ و ج ومضادات الأكسدة المتنوعة، ويساهم فيتامين أ بتقوية المناعة والحفاظ على صحة البشرة والعينين، ويعود فيتامين ج بالعديد من الفوائد على الجهاز



الجوافا

تتميّز الجوافا بغناها بالألياف المنحلّة وفيتامين ج والبوتاسيوم ومضادّات الأكسدة، وتساهم في دعم جهاز المناعة وتحسين الصحّة النفسيّة والبشرة والبصر، كما تقي من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.



الفراولة

تُعتبر الفراولة من الفواكه المغدّية والشهية والغنية بمضادّات الأكسدة والألياف الغذائيّة وفيتامين ج وحمض الفوليك والبوتاسيوم والمغنزيوم والعوامل المضادّة للالتهاب التي تحدّ من خطورة الإصابة بالأمراض المزمنة. وتساهم في تحسين وظيفة الجهاز الهضمي والمناعي.



العنب

يحتوي العنب على كمّيات وافرة من مضادّات الأكسدة التي تحافظ على صحّة القلب والدماغ والعينين، وتقلل من خطورة الإصابة بالسرطان وتقوّي الجهاز المناعي.

المانجو

يتميّز المانجو بغناه بالألياف والمعادن والفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين ب6 وفيتامين ج وفيتامين هـ وحمض الفوليك والبوتاسيوم ومضادّات الأكسدة والعوامل المضادّة للالتهاب، ويلعب دورًا مهمًّا في عمليات الهضم وتنظيم حركات الأمعاء لغناه بالألياف الغذائيّة. وتساهم مضادّات الأكسدة بالتقليل من خطورة الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والسكتات الدماغية وارتفاع الضغط الشرياني والعديد من السرطانات، بالإضافة إلى مرض ألزهايمر وباركنسون.



البابايا

تتوفر البابايا بشكلها الطازج والمجفف وتُعد خيارًا مفيدًا آخر خلال موسم الصيف، وتحتوي هذه الفاكهة على العديد من العناصر الغذائيّة الصحيّة مثل فيتامين أ وفيتامين ج والفولات، فضلًا عن مضادّات الأكسدة المتنوّعة والعوامل المضادّة للالتهاب التي تدعم أعضاء الجسم كأكّمة، بالإضافة إلى العديد من المكوّنات ذات التأثير الإيجابي على الجهاز الهضمي.



التفاح

يتميز التفاح بغناه بالعناصر الغذائية مثل الألياف التي تساهم في ضبط مستويات سكر الدم ودعم وظيفة الجهاز الهضمي، ويحتوي التفاح على مكونات تحسن وظيفة القلب والدماغ وتقلل من خطورة الإصابة بالسكتات الدماغية والسرطانات وبعض الأمراض العصبية.



الموز

لا تقتصر فوائد الموز على محتواه الغني بالبوتاسيوم إذ يحتوي على كميات كبيرة من الألياف وفيتامين ج وب 6 والمغنسيوم، ويساهم محتواه من الألياف بتقوية الجهاز الهضمي ودعم المناعة عبر تعزيز نمو البكتريا المفيدة في الأمعاء.



البرتقال

يحتوي البرتقال على فيتامين ج والبوتاسيوم والفولات وفيتامين ب 1 والألياف والعديد من مضادات الأكسدة والعوامل المضادة للالتهاب، ويتميز البرتقال بدوره المهم في ضبط ضغط الدم والوقاية من السكتات الدماغية وأمراض القلب والسرطانات. ويؤمن تناول البرتقال الطازج العديد من الفوائد الصحية التي تقل عند شرب عصيره فقط.



الأناناس

يعدّ الأناناس من الفواكه الاستوائية المشهورة، ويساهم في ضبط الضغط الشرياني وتقوية الجهاز الهضمي كما يحدّ من خطورة الإصابة بالالتهاب لغناه بمضادات الأكسدة والعوامل المضادة للالتهاب.



الكيوي

تحتوي الكيوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة مثل فيتامين أ وفيتامين ج وفيتامين هـ وفيتامين ب 6 والمغنسيوم والألياف والبوتاسيوم وحمض الفوليك، وهناك العديد من الفوائد التي تعود بها الكيوي على الجهاز الهضمي والقلب والكبد والبشرة والشعر، كما تساهم في تحسين حركة الأمعاء وعلج الإمساك.



جريب فروت

يُعدّ جريب فروت من أكثر الحمضيات الغنيّة بالعناصر الغذائية إذ يحتوي على كمّيات وافرة من فيتامين ج والألياف والبوتاسيوم ومضادّات الأكسدة والعوامل المضادّة للالتهاب، وبالرغم من فائدته للقلب، فإنه يمتلك العديد من التداخلات مع أدوية الضغط والقلب، لذلك يجب على الأشخاص اللذين يأخذون الستاتينات والكورتيكوستيروئيدات وحاصرات أوعية الكالسيوم والأدوية المضادة للقلق ومثبّطات المناعة استشارة الطبيب قبل تناول جريب فروت أو شرب عصيره أو استهلاك أي منتج يحتوي عليه مثل عصير الفواكه المتنوعة، لذا يجب قراءة قائمة المحتويات للبحث عن جريب فروت ثم استشارة أخصائي التغذية حول ذلك.



تتميّز الفواكه بغناها بالعناصر الغذائية وفوائدها الصحيّة الجمة لذا من الضروري إدخالها في النظام الغذائي، حتّى لو كان ذلك على شكل وجبة خفيفة، وتعتبر الفواكه المجفّفة أو الطازجة بديلًا صحيًا وشهيًا عن الحلويات. وتحتوي غالبية الفواكه على نسبة قليلة من الدهون والملح وكميات وافرة من الفيتامينات والمعادن والألياف ومضادّات الأكسدة والمركبات المضادّة للالتهاب.

ينصح الخبراء بتناول أربعة حصص من الفواكه المجفّفة أو الطازجة يوميًا، ويُفضّل تناول الفواكه ذات اللون المُشبع والقشرة والبذور القابلة للأكل. لكن يجب التقليل من شرب عصائر الفواكه التي لا تحتوي على الألياف الطبيعية وتمتلك قيمة غذائية أقل من الفواكه المجفّفة أو الطازجة. تعدّ الفواكه المجفّفة والطازجة أفضل من عصائر الفواكه لتحسين الاستقلاب والتعامل مع زيادة الوزن وتنظيم الشهية، كما تتميّز بتأثيرها الضئيل على مستويات السكر في الدم.

يجب إضافة الفواكه إلى النظام الغذائي اليومي للمحافظة على صحّة الجسم والدماغ وسلامتهما، ويمكن تناولها طازجة أو مزجها مع اللبن أو الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم أو تحضير مشروب شهّي أو حلوى صحية. وفي حال اختيار شرب عصير الفواكه، فمن الأفضل تقليل الاستهلاك إلى كوب واحد يوميًا يحتوي على اللب وبدون إضافة السكر.



الأنفوكادو

يعكس غالبية الفواكه المجففة والطازجة، يتفرّد الأنفوكادو بمحتواه القليل من السكر وغناه بالدهون الصحية التي تقدّم العديد من الفوائد للقلب والعينين، بالإضافة إلى ذلك، يُعدّ الأنفوكادو مصدرًا غنيًا بالألياف والبوتاسيوم والفولت والفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين هـ وفيتامين ك.



الدراق

يحتوي الدراق على كميات وافرة من الألياف الغذائية والبوتاسيوم وفيتامين أ وفيتامين ج وفيتامين هـ ومضادّات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة وتحدّ من خطورة الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والسرطانات، ويتوفّر الدراق بشكله الطازج والمجفّف والمعلّب ويُنصح بتناول الدراق المعلّب المحفوظ في الماء عوضًا عن شراب السكر.



الرمّان

يُعتبر الرمان واحدًا من أهمّ الفواكه الغنية بمضادّات الأكسدة والعوامل المضادّة للالتهاب، إذ يساهم في التخلص من الجذور الحرة في الجسم والتقليل من خطورة الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة غير المعدية.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجمالي

ما قد فاتك

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

#TakeTheStep **خذ - الخطوة**
Get Vaccinated **خذ اللقاح**

وزارة الصحة
Ministry of Health

مركز لقاح كورونا
Vaccine Center
COVID-19

نحن نهتم
We Care

في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، صحة وسلامة مرضانا وموظفينا وأفراد المجتمع هي أولويتنا القصوى. لمكافحة انتشار فيروس كورونا المستجد، وضعت لها مجموعة من الإرشادات المؤقتة للزوار والمرافقين بجميع المرافق التابعة لها.

اليوم العالمي للمتبرعين بالدم

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

خذ - الخطوة
خذ اللقاح

800-305-4444 | www.jhah.com

نحن نهتم
We Care

انضم إلى المتبرعين بالدم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وساهم في إنقاذ الأرواح. استعرض أهم إرشادات خبراءها حول التبرع بالدم من خلال زيارة موقعنا على <https://bit.ly/3pXxMrh> <https://bit.ly/3vIZVt6>

مقتطفات من قنوات تواصلنا الاجتماعي ما قد فاتك

تعرفوا على موظفينا

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
Johns Hopkins Aramco Healthcare



"التبرع بالدم من أهم الأعمال الإنسانية للبشرية. دمك قابل للاسترجاع ولكن الحياة ليست كذلك. تبرع بالدم لعالم ينبض"

عقيل العتيبي
مدير بنك الدم

#أبطال_جاها

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

نحن نهتم
We Care

#TakeTheStep #خذ_الخطوة
Get Vaccinated خذ اللقاح

وزارة الصحة
Ministry of Health

800-305-4444 | www.jhah.com

يسرُّ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي دعوتك لحجز موعدك للحصول على الجرعة الثانية من لقاح كوفيد-19- إذا كنت من الفئة العمرية (60 سنة فما فوق) وحصلت مسبقاً على الجرعة الأولى من اللقاح بجاها. #خذ_الخطوة، خذ اللقاح.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجماعي

ما قد فاتك

اليوم العالمي لسلامة الأغذية

تجنب

- تجنب حفظ البيض النيء في باب الثلاجة.
- لا تقم بتخزين الأكل النيء فوق الأكل الجاهز للأكل.
- تجنب حفظ الحليب في باب الثلاجة.
- لا تملأ الثلاجة بالطعام.
- اترك مسافة بين الطعام وبين الحواف الداخلية للثلاجة.



المنتجات المعلبة التي لا تفسد سريعاً

الأطعمة الجاهزة أو بقايا الطعام

الحليب والأجبان
البيض النيء

المأكولات البحرية واللحوم
البيضاء والحمراء الغير مطبوخة

الخضروات والفواكه

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

نحن نهتم
We Care

800-305-4444 | www.jhah.com

تخزين الغذاء بالطريقة الصحيحة يساعد على المحافظة على قيمته الغذائية، ويجنبك خطر التسمم الغذائي.

يوم البيئة العالمي



تلوث البيئة يؤثر سلباً على صحة الإنسان. حافظ على البيئة وصحتك من خلال تقليصك لاستخدام المنتجات البلاستيكية.

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

نحن نهتم
We Care

800-305-4444 | www.jhah.com

مقتطفات من قنوات تواصلنا الاجتماعي ما قد فاتك



لخدمتكم بشكل أفضل، تم تمديد ساعات العمل في عيادات رعاية الأسنان و العديد من عيادات الرعاية التخصصية بالظهران. للمزيد من المعلومات عن أوقات العمل الإضافية و للاطلاع على القائمة الكاملة للعيادات المدرجة يمكنكم زيارة موقعنا على <https://bit.ly/3yUQZOz>

عندما يُصاب الجسم بالجفاف أو التجفاف، فإن كمية السوائل الموجودة في الجسم تصبح غير كافية لعمل الجسم على نحو سليم. احرص على تناول كمية كافية من السوائل لحماية جسمك من الجفاف هذا الصيف. إقرأ المزيد عن أعراض الجفاف وطرق علاجه على موسوعتنا الصحية. <https://bit.ly/3vCkld1>

حصلت على الجرعة الأولى من لقاح كوفيد-19، متى يتم تحديث الحالة الصحية إلى "محصن بالجرعة الأولى" في تطبيق توكلنا؟

وفقاً لما ورد عن وزارة الصحة، يتم تحديث الحالة الصحية في تطبيق توكلنا إلى "محصن بالجرعة الأولى" بعد مرور 14 يوم من تلقي الجرعة الأولى.

تطبيق توكلنا

وزارة الصحة
Ministry of Health

مركز لقاحات كورونا
كوفيد-19
Vaccine Center
COVID-19

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

نحن نعتز
We Care

ابق على معرفة
بأخر مستجدات
برنامج لقاح
كوفيد-19- في
#جاها عن طريق
زيارة <https://bit.ly/3sZWLKy>

خذ الخطوة
خذ اللقاح

وزارة الصحة
Ministry of Health

مركز لقاحات كورونا
كوفيد-19
Vaccine Center
COVID-19

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

نحن نعتز
We Care

مقتطفات من قنوات تواصلنا الاجتماعي

ما قد فاتك



MyChart
Hello Dana, there is a new opening for the appointment you are waitlisted for. Other patients have also received this message, appointments are granted on "first-come- first-served" basis

امسح رمز الاستجابة السريعة للحصول على إرشادات خطوة بخطوة حول كيفية التسجيل في ماي تشارت فاست باس

ماي تشارت فاست باس

فاست باس هي أداة قائمة انتظار رقمية على ماي تشارت توفر لكم وصولاً مبكراً إلى المواعيد عن طريق تنبيهكم عند توفر فرص حجز موعد جديدة مع أطبائنا.

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

هل قمت بالتسجيل في فاست باس؟ فاست باس هي أداة رقمية على ماي تشارت توفر لكم وصولاً مبكراً إلى المواعيد عن طريق تنبيهكم عند توفر فرص حجز مواعيد جديدة. بادر بالتسجيل اليوم



#TakeTheStep
Get Vaccinated

800-305-4444 | www.jhah.com

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

لقاح COVID-19 متاح الآن للأطفال موظفي أرامكو السعودية المستحقين للعلاج الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 18 عامًا



يجب إبراز تصريح الحج للحصول على الجرعة الثانية من اللقاح

يمكن لموظفي أرامكو السعودية وأفراد عائلاتهم المستحقين للخدمات الطبية الذين تم قبولهم ل أداء فريضة الحج هذه السنة ممن تلقوا الجرعة الأولى من لقاح كوفيد-19 حجز مواعيدهم للحصول على الجرعة الثانية بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

#خذ الخطوة
خذ اللقاح

800-305-4444 | www.jhah.com

احصل على الجرعة الثانية من لقاح كوفيد-19- بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي عند حصولك على تصريح الحج. احجز موعدك من خلال الاتصال على 800305444

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجماعي ما قد فاتك

Johns Hopkins Aramco Healthcare Non-Invasive Cardiovascular - Echocardiography Laboratory Earns Echocardiography Accreditation by IAC



ACREDITED FACILITY
IAC
INTERSOCIAL
ACCREDITATION
COMMISSION
ECHOCARDIOGRAPHY

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

800-305-4444 | www.jhah.com

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

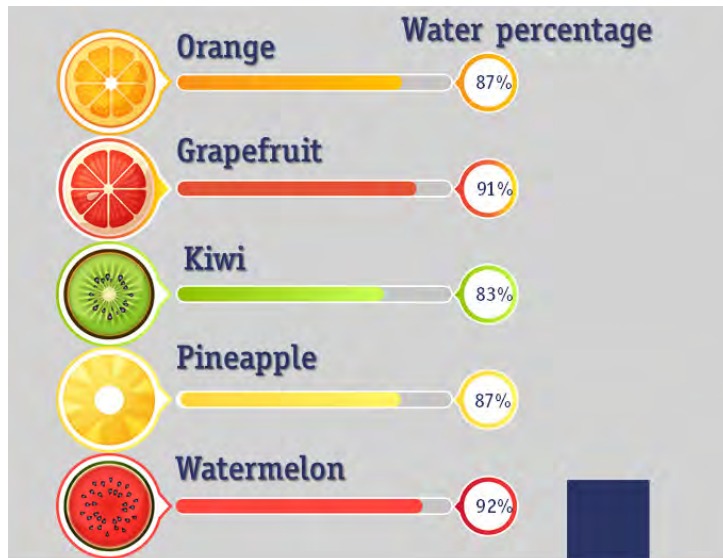


#TakeTheStep
Get Vaccinated

800-305-4444 | www.jhah.com

نفخر بحصول مختبر تخطيط صدى القلب بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على الاعتماد في مجال تخطيط صدى القلب للبالغين من قبل لجنة الاعتماد بين المجتمعات IAC

تماشياً مع توجيهات وزارة الصحة، بدأنا بجدولة مواعيد الجرعة الثانية من لقاح كوفيد-19 لمن أعمارهم 40 سنة أو أكثر والذين أتموا +42 يوماً من حصولهم على الجرعة الأولى من اللقاح بجاها. في حال عدم تلقيكم إشعاراً بالموعد الجديد عند نهاية الأسبوع المقبل يمكنكم الاتصال على الرقم 8003054444



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

800-305-4444 | www.jhah.com

تناول الفواكه والخضار الغنية بالماء للحفاظ على برودة جسمك هذا الصيف.

احم نفسك من الغبار

- تجنب الخروج إذا أمكن
- استمر في ارتداء كمامتك عند الخروج
- تجنب ارتداء العدسات اللاصقة
- احم عينيك باستخدام نظارات محكمة الإغلاق
- نظف عينيك بالماء في حال دخول جزيئات الغبار فيها، وتجنب فركها



خذ الخطوة
خذ اللقاح

800-305-4444 | www.jhah.com

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

نحن نهتم
We Care

احم نفسك من الغبار عن طريق اتباع هذه الإرشادات.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجمالي ما قد فاتك



800-305-4444 | www.jhah.com

نحن نهتم
We Care

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

سيطر على توترك ، وابق على تواصل وحسن مزاجك خلال جائحة COVID-19 من خلال ممارسة المزيد من اليوغا اليوم. كما بإمكانك الاطلاع على دليل جاها الإرشادي للصحة النفسية خلال جائحة كوفيد-19-



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

خذ الخطوة
خذ اللقاح

خذ - الخطوة
خذ اللقاح

800-305-4444 | www.jhah.com

وزارة الصحة
Ministry of Health

مركز لقاحات كورونا
Vaccine Center
COVID-19

نحن نهتم
We Care

مع مرور كل يوم دون حصولك على لقاح كوفيد-19 تزداد نسبة خطر تعرضك للفيروس عن طريق العدوى، وبالتالي، قد تكون عامل في انتشار هذا الفيروس بين أفراد مجتمعك

مقتطفات من قنوات تواصلنا الاجتماعي

ما قد فاتك



يمكن التحكم في ضبط ارتفاع ضغط الدم من خلال اتباع نمط حياة صحي والالتزام بعادات غذائية صحية، والمداومة على العلاج الطبي. للمزيد من النصائح عن التحكم بفرط ضغط الدم ، قم بزيارة موسوعتنا الصحية على <https://bit.ly/3udQ0oQ>

تعد الحامل من الفئات الأكثر عرضة لحصول مضاعفات خطيرة في حال الإصابة بكوفيد-19. لا تدعي الإصابة بكوفيد-19 تسرق فرحتك بطفلك، خذي الخطوة، خذي اللقاح.

احصل على التطعيم الخاص بالحج ضد المكورات السحائية

يستمر برنامج التطعيم الخاص بالحج ضد المكورات السحائية (الحمى الشوكية) من **1 يوليو إلى 15 يوليو** من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 2 ظهرًا، من الأحد إلى الخميس، دون الحاجة إلى حجز موعد في المراكز الصحية التالية:

- مركز الظهران الصحي
- مركز الأحساء الصحي
- مركز بقيق الصحي
- مركز رأس تنورة الصحي
- مركز العضيالية الصحي



هل أنت مستعد للحج من الناحية الصحية؟ احصل على التطعيم الخاص بالحج ضد المكورات السحائية (الحمى الشوكية) من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي دون الحاجة إلى حجز موعد.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجماعي ما قد فاتك

تحديث لإرشادات الزيارة المؤقتة بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

كما يمكنكم التواصل مع أحبائكم المنومين في مركزنا عبر خيار 7 بمركز الاتصال الموحد 8003054444 من الساعة 7 صباحاً وحتى الساعة 10 مساءً

- ساعات الزيارة من الساعة الرابعة مساءً وحتى الساعة السادسة مساءً
- يُسمح بزائر واحد لكل مريض
- يسمح بالدخول فقط للزوار والمرافقين الذي تظهر حالتهم في تطبيق توكلنا كمحصن أو كمحصن متعافي أو كمحصن من الجرعة الأولى، في جميع مرافق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare



800-305-4444 | www.jhah.com



في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، صحة وسلامة مرضانا وموظفينا وأفراد المجتمع هي أولويتنا القصوى. لمكافحة انتشار فيروس كورونا المستجد، حدثت جاها الإرشادات المؤقتة للزوار بجميع المرافق التابعة لجاها.

تخصيص وقت للعب مع طفلك يطور من إدراكه العاطفي والمعرفي والاجتماعي. شارك أطفالك اللعب لتساعد في تزويدهم برحلة نمو صحية.

نشاط أكثر مع وجبة Slim Down and Power-Up

هل كنتم تعلمون أنّ الوجبات الصحيّة تعزّز من سلامتكم وتقلّل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض غير السّارية، مثل داء السّكري وأمراض القلب والضغط والسكتات الدماغية وهشاشة العظام والسرطان؟

تساعد الوجبات الصحيّة وقليلة الحبيبات على التخلّص من الوزن الزائد وتعزّز قوّة العضلات والعظام وتُنشّط الجهاز المناعي بشكل عام.

ننصحكم باختيار وجبة Slim Down and Power-Up باعتبارها وجبة متوازنة وخفيفة وغنيّة بالبروتينات والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادّات الأكسدة والعوامل المضادّة للالتهاب، فضلاً عن أهميّتها لصحة القلب نظراً لاحتوائها على 500 حُريرة فقط.

وتشمل الوجبة المغذيّة حساءً خاليًا من الدسم وخضراوات وفواكه طازجة وكربوهيدرات معقّدة وبروتينات خالية من الدّهون وزبادي خالٍ من الدسم أو لبن.



مجلس خدمات الطعام والتغذية السريريّة

أرقام الاتصال بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

الخدمات الطبية الإلكترونية.

<http://JHAH.com>

المرضى المسجلون بالمرافق الطبية

المتعاقد معها

- خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية على الهاتف رقم ٠٥٦٦٠٠٤٦٨ خارج أوقات العمل الرسمية لأموار الرعاية الصحية الطارئة فقط والتي تهدد الحياة، كنقل مريض من مستشفى لآخر لإجراء عملية طارئة، أو للحصول على خدمة غير متوفرة في المرفق الطبي المسجل به. للمشاكل غير المستعجلة، اتصل من داخل المملكة على الهاتف رقم 800-305-4444 من خارج المملكة على الهاتف رقم: +966 13 870-3888

• هل ترغب في التطوع بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟ لتتطوع يجب أن: تتمتع بصحة جيدة، أن يكون عمرك ١٨ سنة أو أكثر، لديك إلمام كافٍ باللغة الإنجليزية. للتطوع، أرسل رسالة إلكترونية على البريد الإلكتروني:

VOLUNTEER.HEALTHCARE@JHAH.COM

• هل أنت حامل؟ إذا كنتي حاملًا ١٢ أسبوع أو أكثر، سجلي في برنامج صحة الحامل باللغة العربية أو الإنجليزية عن طريق البريد الإلكتروني: Eman.Mutairi@JHAH.com

• جولة وحدة العناية بالنوم والطفل: باستطاعتك التسجيل في الجولة إذا كنت حاملًا ٣٠ أسبوعاً أو أكثر، وذلك عن طريق البريد الإلكتروني

Shareefah.Darweesh@JHAH.COM

• التذكير عن طريق الرسائل القصيرة (SMS): سجل في خدمة التذكير بالمواعيد عن طريق الرسائل القصيرة. لتفعيل أو إيقاف الخدمة أو لتحديث رقم الجوال اتصل على الهاتف رقم ٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠.

للوصول للخدمات الطبية عن طريق الشبكة

الإلكترونية للموظفين

• منفذ الشركة الإلكتروني الخاص بالموظفين: للوصول للعديد من الخدمات الطبية التي تتضمن المواعيد وطلبات إعادة صرف الأدوية وتحديث بيانات الهاتف الجوال لخدمة التذكير بالمواعيد عن طريق الرسائل القصيرة

<http://myhome > myInformation > Medical>

• للمزيد من المعلومات عن جميع الخدمات الطبية مثل خدمة العملاء، الحملات التوعوية والبرامج المتوفرة، الأخبار الخاصة برعايتكم الصحية وللتسجيل في برامج صحة الحامل والتبرع بالدم والوصول إلى العديد من المعلومات المتعلقة بمختلف الأمراض، زوروا موقع

أرقام الطوارئ: احفظ هذه الأرقام على الهاتف المحمول الخاص بك

• الظهران وجميع المناطق: من الهاتف الأرضي داخل أرامكو السعودية، أو من خارج أرامكو أرامكو اتصل على ٩١١.

• بقيق: من هاتفك المحمول داخل بقيق، اتصل على الهاتف رقم: ٠١١٠ ٥٧٢ ١٣ ٩٦٦+

• الأحياء: اتصل على ٩١١

• رأس تنورة: من هاتفك المحمول داخل رأس تنورة اتصل على الهاتف رقم: ٠٩١١ ٦٧٣ ١٣ ٩٦٦+

• العضيلية: من هاتفك المحمول داخل العضيلية اتصل على الهاتف رقم: ٠٩١١ ٧٩١١ ٥٧٦ ١٣ ٩٦٦+.

• للمساعدة في الرعاية الصحية الخاص بك: اتصل بعلاقات المرضى على البريد الإلكتروني PatientRelations@JHAH.com أو الاتصال على الهاتف رقم 800-305-4444 من داخل المملكة أو 966 13 870-3888 من خارج المملكة

• خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية على الهاتف رقم 0556000468 بعد الساعة الرابعة مساءً.

إذا كان لديك مشكلة طبية حالية، فقم بعمل موعد مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك. أما في حالة الطوارئ الطبية، فاهذب إلى أقرب غرفة طوارئ في أقرب مستشفى لك.

• المواعيد: لعمل موعد طبي أو موعد أسنان وللوصول للعديد من الخدمات الطبية، اتصل على:

• مركز الاتصال المركزي من داخل المملكة على الهاتف رقم 800-305-4444

• من خارج المملكة على الهاتف رقم المملكة أو 966 13 870-3888+

• هل تشعر بالتوتر والإجهاد؟ اتصل بعيادة الإرشاد الاجتماعي بالظهران لعمل موعد خاص على الهاتف رقم 870-8400 خلال أوقات العمل الرسمية.

• أقلع عن التدخين: يقدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المساعدة لجميع الموظفين وأفراد عائلاتهم والمتقاعدين، للإقلاع عن التدخين. البريد الإلكتروني:

Smoking.Cessation@JHAH.com

هل تحتاج لمساعدة بخصوص الرعاية الصحية المقدمة لك؟

أرسل بريد إلكتروني:

Patient.Relations@JHAH.com

التميز في رعاية المرضى

@JHAHNews

شكرا لحسن تعاملكم ❤️❤️❤️

Translated from Arabic by Google

@JHAHNews

Thank you for your kindness ❤️❤️❤️



Abdulmohsen
@Abdulmohsen017

Replying to @JHAHNews

Translated from Arabic by Google

Thank you from the heart ❤️



Basem Futa @basem_futa · Jun 7

Replying to @JHAHNews

Excellent message. Thanks JHAH

Jun 14 ... @J... · مركز زدو نزه و برك نذ آرامكو الطبي
تعرفوا على موظفي مركز جونز هوبكنز آرامكو الطبي، عقيل العتيبي، مدير بنك الدم. لمزيد من المعلومات عن كيفية التسجيل لتصبح متبرعا بالدم، تفضل بزيارة: bit.ly/2NvOTRu #جاها

تعرفوا على موظفينا
Johns Hopkins Aramco Healthcare

"التبرع بالدم من أهم الأعمال الإنسانية للبشرية. دمك قابل للاسترجاع ولكن الحياة ليست كذلك. تبرع بالدم لعالم يبيض"
عقيل العتيبي
مدير بنك الدم

2 10 23

بريك المرهش @braiksm
Replying to @JHAHNews
يستاهل ابن الخال عقيل هذا الثناء وهو يستحقه حقيقة . نسأل الله له الإعانة والتوفيق .
Translated from Arabic by Google
Cousin Aqeel deserves this praise, and he truly deserves it. We ask God to help him and grant him success.
11:44 PM · Jun 14, 2021 · Twitter for iPhone

شكرا لكم من القلب ❤️

الغلا @miss_fma

Replying to @JHAHNews

شكرا جزيلاً على التنظيم 🙏

Translated from Arabic by Google

Thank you very much for organizing 🙏



فاطمه @fb7zji

توثيق ✅ فرحانه بالوردة شكراً لكم 🙏❤️🥰🥰 @JHAHNews

Translated from Arabic by Google

documentation ✅ Happy with the rose, thank you 🙏🥰🥰❤️ @JHAHNews



Amal Al-Rabeh @AmalAlRabeh

@JHAHNews اخذنا اللقاح الله ينفع فيه و يكتب لي الخير يتم لي حملي على خير يارب 🙏🥰🥰

Translated from Arabic by Google

@JHAHNews We took the vaccine, may God benefit him and write me good and complete my pregnancy well, Lord 🙏🥰🥰



مركز زد ونزه و بكنز آرامكو الطبي @J... Jun 14 ... تعرفوا على موظفي مركز جونز هوبكنز آرامكو الطبي، عقيل العتيبي، مدير بنك الدم، لمزيد من المعلومات عن كيفية التسجيل لتصبح متبرعاً بالدم، فضل بزيارة: bit.ly/2NvOTRu #جاها

تعرفوا على موظفينا

مركز جونز هوبكنز آرامكو الطبي Johns Hopkins Aramco Healthcare



"التبرع بالدم من أهم الأعمال الإنسانية للبشرية. دمك قابل للاسترجاع ولكن الحياة ليست كذلك. تبرع بالدم لعالم يتنفض"

عقيل العتيبي مدير بنك الدم

2 10 23

Musab Aldulijan @musabaldilijan

Replying to @JHAHNews

أنعم وأكرم بالصديق والعزيز عقيل ما شفنا منه إلا كل خير 🙏

Translated from Arabic by Google

The best and most generous friend and dear Aqeel, we have seen nothing but all the best from him 🙏

وصفات مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الصحيّة السمك الحار



المقادير (6 حصص - كوب لكل منها):

- 6 شرائح هامور، 180 غراما (6 اونس (لكل شريحة
- 3ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- فصوص من الثوم المفروم
- 2 راس بصل متوسط الحجم مقطع
- 1 فليفلة مقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 2 فلفل حار أخضر، مفروم
- 1 كوب طماطم طازجة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- 1/4 كوب كزبرة طازجة مفروم
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون، مطحونة حديثا
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل

طريقة التحضير:

- يتغمس شرائح السمك في الفلفل الأسود وعصير الليمون وزيت الزيتون والكمون المطحون
- يحمى الفرن إلى 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت) توضع شرائح السمك المتبل على صينية في الفرن لمدة 15 دقيقة تقريبا

إعداد الصلصة الحارة:

الدهون والسرعات الحرارية لكل وجبة:

- السرعات الحرارية: 200 سعرة حرارية
- الدهون: 10 غ من الدهون الغير مشبعة

- توضع المقلاة على نار متوسطة.
- يضاف باقي الزيت ويقلي البصل المفروم والثوم والفليفلة المقطعة حتى تصبح لينة .
- يضاف باقي الفلفل والكمون المطحون وعصير الليمون
- يضاف معجون الطماطم ويتم الطهي لمدة 5 دقائق

إعلان عن تحديث إرشادات زيارة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



تماشيًا مع توجيهات وزارة الصحة السعودية، تم تحديث إرشادات زيارة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي للزوار والمرافقين والأصدقاء. فالحاصلين على الرعاية الصحية هم الأكثر عرضة للعدوى. لذلك، تم وضع هذه التدابير الاحترازية لحمايتهم. هدفنا الأول هو سلامة وصحة المرضى تحت رعايتنا، لذلك، سيتم تطبيق هذه الإرشادات فورًا.

يشمل تحديث إرشادات زيارة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

- ساعات الزيارة: (أيام الأسبوع ونهاية الأسبوع) 4 - 6 مساءً
- زائر واحد لكل مريض
- التدابير الاحترازية للزوار أثناء فترة كوفيد-19

اقرأ دليل الزائر المحدث

يلزم التحصين ضد كوفيد-19 للدخول لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

يسمح بالدخول فقط للزوار والمرافقين الذي تظهر حالتهم في تطبيق توكلنا كمحصن أو كمحصن متعافي أو كمحصن من الجرعة الأولى، في جميع مرافق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

كما يمكنكم التواصل مع أبحاثكم المنومين في مركزنا عبر خيار 7 بمركز الاتصال الموحد 4444-305-800 من الساعة 7 صباحاً وحتى 10 مساءً



علاقات المرضى

الظهران:

خدمات الطوارئ

- عيادة الجراحة، خلف مكتب الاستقبال
- منطقة عيادة الجهاز الهضمي
- مبنى رقم 61، أمام عيادة النسائية والولادة
- الرعاية الأولية - انظر الخريطة

مركز الأحساء الصحي:

استقبال العيادات الخارجية -

مركز بقيق الصحي:

مكتب الإدارة

مركز رأس تنورة الصحي:

المبنى رقم 2، الطابق الأرضي

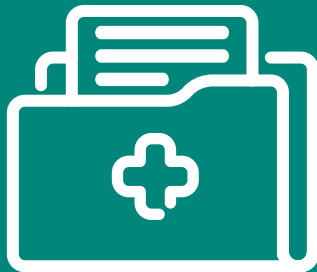
فريق علاقات المرضى متعدد اللغات موجود لمساعدتك على:

- الإجابة على أي أسئلة بشأن رعايتك في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
- اختيار أو تغيير طبيبك للرعاية الأولية
- التحدث معك بشأن الموظفين الذين بذلوا قصارى جهدهم لمساعدتك، أو أي شيء تعتقد أنه كان بوسعنا فعله بشكل أفضل

قم بزيارة مكتب علاقات المرضى

مكاتبنا مفتوحة من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 4 عصرًا للمسائل العاجلة. أثناء وجودك في المركز، اسأل أقرب ممرضة مسؤولة عن الموقع الأقرب لمكاتبنا.

مكتب الاتصال الطبي



العاجلة. أثناء وجودك في المستشفى، اسأل أقرب ممرضة مسؤولة عن موقعنا.

- المبنى الرئيسي بالظهران رقم 60، البهو الرئيسي
- عيادات الرعاية الأولية بالظهران - انظر الخريطة
- مركز الأحساء الصحي - انظر الخريطة
- مركز بقيق الصحي - بالقرب من منطقة انتظار الرعاية الأولية
- مركز رأس تنورة الصحي - بالقرب من مكتب الاستقبال بقسم الطوار

فريق مكتب الاتصال الطبي لدينا موجود لمساعدتك على:

- طلب التقارير الطبية/الملخصات
- طلب نسخ من السجلات الطبية، والأشعة التشخيصية، وتقارير المختبر
- إصدار الأعدار الطبية
- إصدار شهادات مرافقة، وحضور المركز، وملصقات وقوف سيارات للمعوقين

قم بزيارة مكتب الاتصال الطبي

مكاتبنا مفتوحة من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً للمسائل