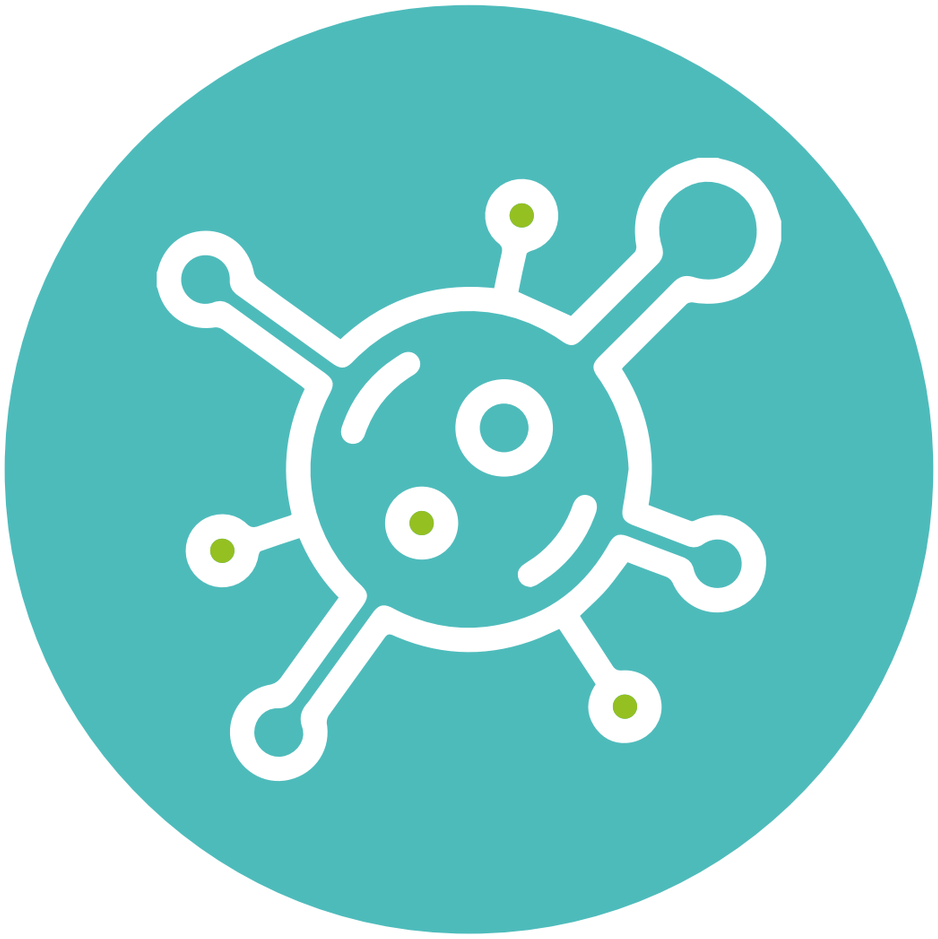
دبـــي الذكية
SMART DUBAI

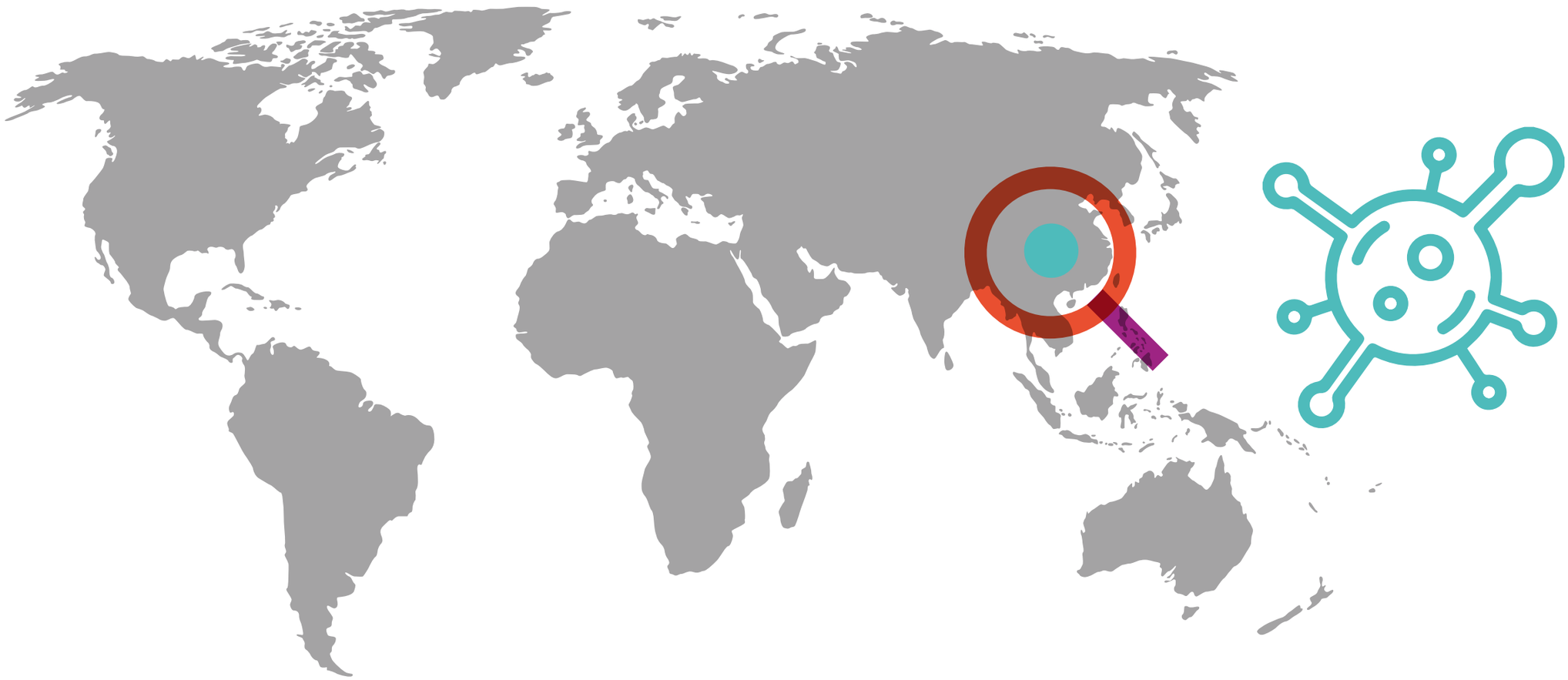


العمل في ظلّ أزمة فيروس كورونا

كلّ ما يجب عليك معرفته

ما هو
فيروس كورونا؟

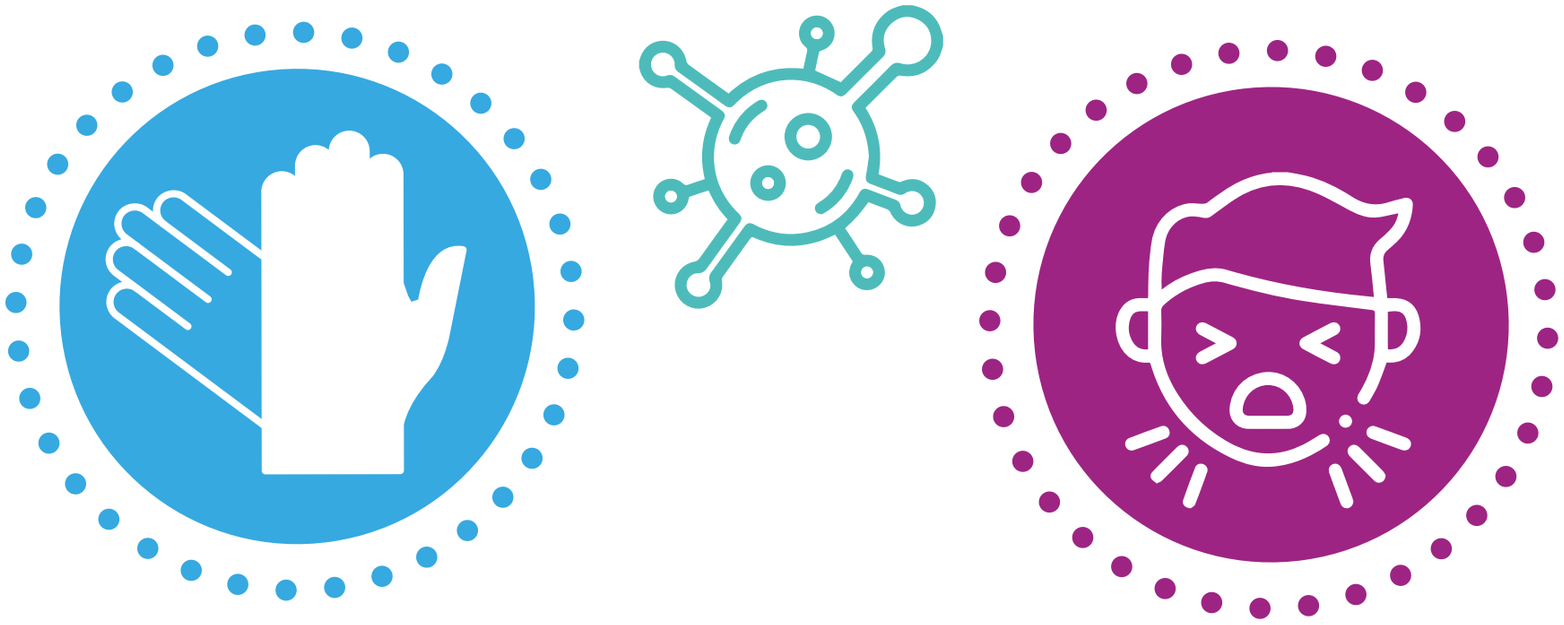
ما هو فيروس كورونا؟



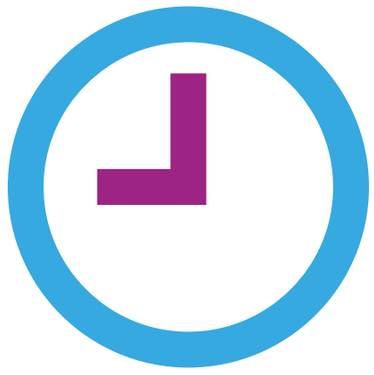
فيروس كورونا المستجد **(كوفيد – 19)** من سلالة **كورونا**، تم التعرف عليه لأول مرة في عدد من المصابين بأعراض الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان في الصين.

كيف ينتشر الفيروس؟

كيف ينتشر الفيروس؟



تنتشر سلالات **فيروس كورونا** من شخص مصاب لآخر سليم عبر الرذاذ الملوث (من خلال السعال أو العطس) أو الأيدي الملوثة. كما ينتقل **فيروس كورونا** المستجد عن طريق ملامسة الأسطح الملوثة.

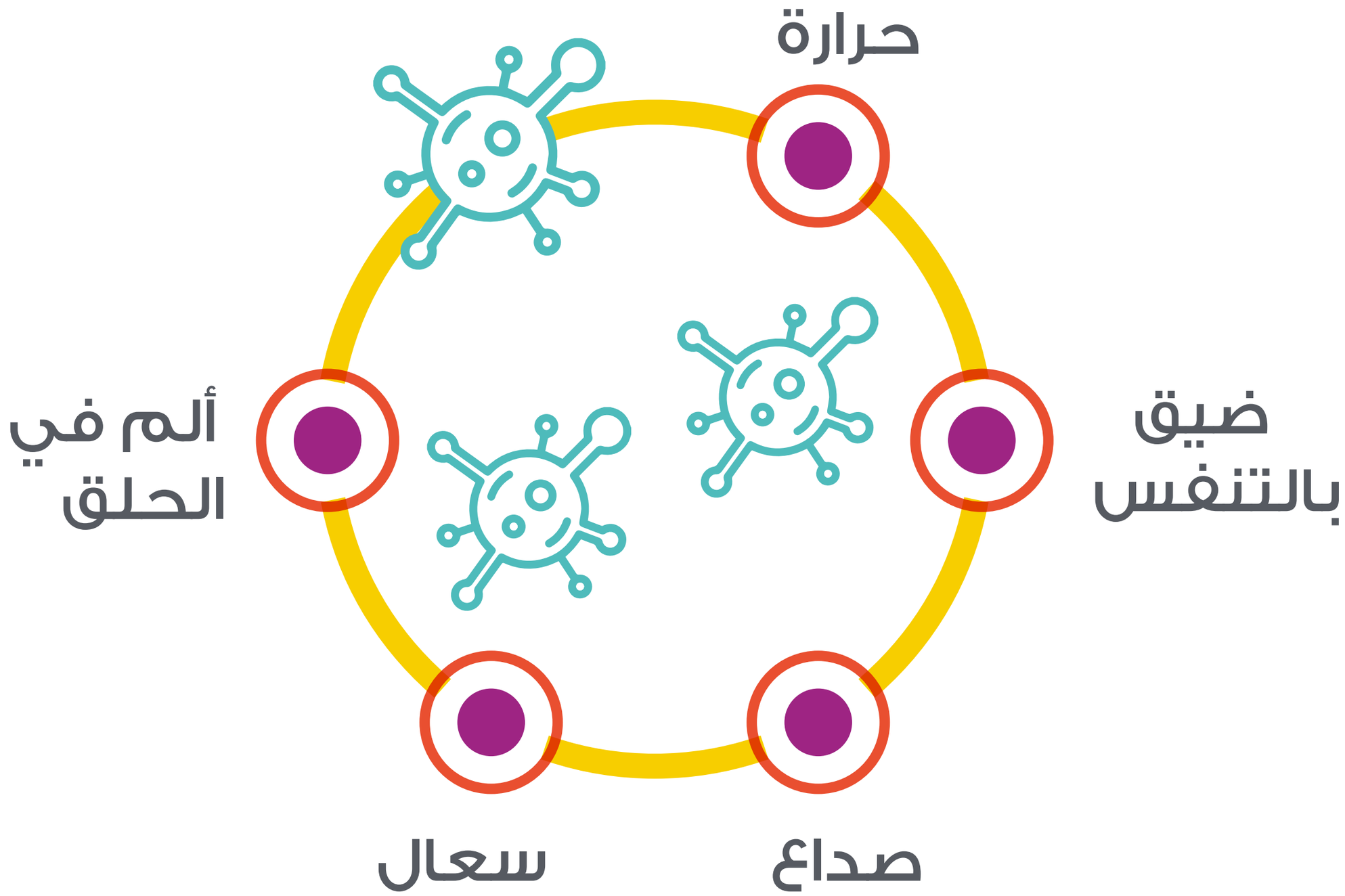


تمتد فترة حضانة المرض، أي الفترة الزمنية من الإصابة بالعدوى إلى وقت ظهور الأعراض،

من يوم إلى 14 يوماً.

أعراض المرض

أعراض المرض



كن حذراً واعزل نفسك لمدة أسبوعين في حال قمت بالسفر مؤخراً إلى بلد موبوء، أو في حال كنت على اتصال بشخص مصاب أو مشتبه بإصابته.

هل يوجد علاج للفيروس؟

هل يوجد علاج للفيروس؟

يعتمد علاج فيروس كورونا المستجد على العلاجات المساندة التي تخفف من الأعراض المرضية والمضاعفات.

لا يتوفر علاج محدد للمرض لكن الجهات الصحية حول العالم تبذل جهوداً لاستحداث اللقاح والعلاج.

يعتمد تعافي المرضى على مناعتهم.

كيف تحمي نفسك والآخرين؟

كيف تحمي نفسك والآخرين؟

اغسل يديك بالماء
والصابون لمدة 20 ثانية
بشكل متكرر

استخدم
معقم الأيدي

عدم السلام
باليد

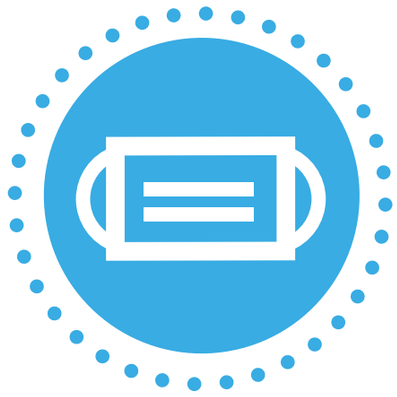
تجنب ملامسة
الأعين، الفم والأنف

تغطية الفم
بالذراع والأنف بمنديل عند
السعال أو العطس

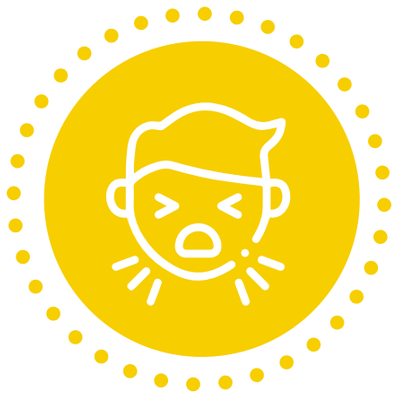
تجنب الأماكن
المزدحمة واستخدام
المصاعد

ابق في المنزل
في حال شعرت بتوعك

كيف تحمي نفسك والآخرين؟



ارتداء الكمامات



تجنب الاختلاط بالمرضى
المصابين بأعراض تنفسية

اشرب الكثير
من المياه

اترك حذائك
خارج المنزل

أغسل ملابسك
بشكل دوري وضعهم
تحت أشعّة الشمس

تجنب الحيوانات
وأسواق الحيوانات، والمنتجات
التي تأتي من الحيوانات

الحفاظ على المسافه
الكافية بينه و الاخرين (مترين)

اختر مصادر
معلومات موثوقة

اختر مصادر معلومات موثوقة

ننصح بتلقي المعلومات الصحيحة من الجهات الصحية الحكومية وعدم تداول معلومات خاصة بالأمراض بشكل عام.

في حال طلب أي دعم أو استفسار طبي يرجى التواصل مع:

دائرة الصحة أبوظبي
800 1717

وزارة الصحة ووقاية المجتمع
800 11111

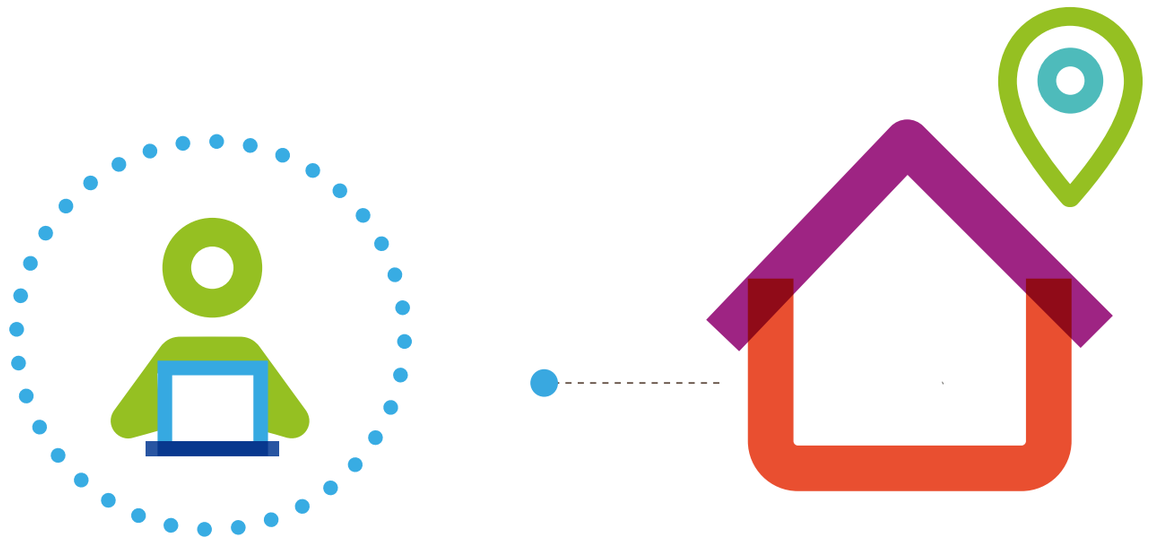
هيئة الصحة دبي
800 342

بإمكانكم التواصل مع هيئة الصحة عبر تطبيق الواتساب، قم بإضافة **DHA 800 (800 342)** إلى قائمة جهات الاتصال الخاصة بك وارسل كلمة "مرحبا" للبدء بالمحادثة.

تعليمات

نظام العمل عن بُعد لموظفي دبي الذكية

تعليمات نظام العمل عن بُعد



- تأدية المهام الوظيفية من المنزل فقط وخلال ساعات العمل الرسمي.
- الالتزام بالحفاظ على سرية المعلومات والمستندات التي يتعامل بها، وعدم استخدام الحاسب الآلي لغير أغراض العمل، وكذلك أية استخدامات تعرضه للقرصنة والفيروسات وأية مهددات عبر الإنترنت.
- المحافظة على العهد التي تحت يده لاستخدامها في العمل من المنزل واقتصارها على استخدام الموظف فقط.
- الالتزام بالتعاميم الصادرة عن الجهات المختصة بشأن تطبيق معايير الصحة والسلامة على مستوى شخصي سواء في العمل أو خارجه.

تعليمات نظام العمل عن بُعد

- عند حاجة الموظف لأية بيانات أو وثائق لتأدية عمله فأن عليه مراجعة جهة عمله لتحديد الوسيلة الأمثل للحصول على البيانات والوثائق المطلوبة.

- استقاء المعلومات من المصادر الرسمية للجهات المعنية والابتعاد عن الشائعات والمعلومات المغلوطة التي من شأنها إثارة الخوف والهلع غير المسبب.

- الإفصاح عن الأقارب المخالطين أو من يعيش معهم الموظف ممن تحققت إصابتهم بالفيروس حسب تقرير طبي من الجهة المختصة، كذلك الإفصاح عن سفر أحد هؤلاء الأقارب ووجهة سفره.

- في الأحوال التي تستدعي حضور الموظف الذي يعمل من المنزل لاجتماع عبر الوسائل التقنية باستخدام الفيديو يتوجب عليه التواجد بالزي الرسمي.

- تقوم الجهات بضمان تأدية الموظف لعمله من المنزل وفي ساعات العمل الرسمية وتتخذ كافة الإجراءات الكفيلة بذلك.

أدوات
العمل عن بعد الموفرة
لموظفي دبي الذكية

أدوات العمل عن بُعد

WebeEx Meet conference calling service

Cisco's Jabber platform

Microsoft Teams

Outlook

نصائح حول
أمن المعلومات

نصائح
لاستخدام منصة
MICROSOFT TEAMS

نصائح لاستخدام منصة Microsoft Teams

عند مشاركة شاشتك مع الغير، تأكد من عدم ظهور معلومات حساسة أو سرية.

قم بحذف أي مشارك لا يفترض وجوده تمكن من الانضمام إلى غرفة الاجتماعات الافتراضية الخاصة بك.

في حال رغبت بتسجيل web conference عبر شبكة الإنترنت، تأكد من حصولك على إذن جميع المشاركين في الاجتماع.

يجب ألا تستخدم الأجهزة المحمولة الشخصية لتسجيل المؤتمرات المقامة عبر شبكة الإنترنت.

التعلم الآمن
عن بعد

القائمة المرجعية للتعلم الآمن عن بعد:

حمل برنامجًا لمكافحة الفيروسات على جميع أجهزة أبنائك.

قم بوضع كلمات مرور قوية على أجهزة أبنائك.

ساعد أبنائك على تفعيل ضوابط الخصوصية على حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهم.

استخدم المتصفحات ومحركات البحث الآمنة للأبناء.

التعلم الآمن عن بعد

القائمة المرجعية للتعلم الآمن عن بعد:

- اجعل تصفح قناة يو تيوب آمنًا لأطفالك من خلال تشغيل إعداد "وضع تقييد المحتوى" **Restricted Mode** لضمان إخفاء مقاطع الفيديو ذات المحتوى غير اللائق.
- قم بتفعيل خاصية القيود **restrictions** والمراقبة الأبوية **parental control** على الأجهزة المحمولة الخاصة بك.
- قم بتشغيل خاصية التحديثات التلقائية للبرمجيات والبرامج الثابتة على أجهزة أبنائك لضمان عدم تفويت تحديثات الأمان المهمة.

طبيب لكل
مواطن

طبيب لكل مواطن

طبيب لكل مواطن

الخطوة الأولى

قم بتحميل تطبيق هيئة الصحة في دبي عن طريق متجر أبل أو غوغل بلاي.

الخطوة الثانية

افتح التطبيق واختر أيقونة "طبيب لكل مواطن".

الخطوة الثالثة

تابع خطوات التسجيل باستخدام البطاقة الصحية، وسيتم إرسال الرقم التعريفي إلى بريدك الإلكتروني لتقوم بمتابعة الخطوات المطلوبة لإتمام عملية التسجيل.

طبيب لكل مواطن

طبيب لكل مواطن

لحجز موعدك مع طبيب لكل مواطن

800 DHA

اتصل على (800 342) وستصلك رسالة أو إشعار بموعدك على تطبيق هيئة الصحة.

تريد أن تخضع لفحص فيروس كورونا؟

تريد أن تخضع لفحص فيروس كورونا؟

اتبع هذه التعليمات:

1

المريض الذي لديه أعراض الجهاز التنفسي العلوي أو السفلي "مع أو بدون حمى" وأي مما يلي:

- المسافر القادم من البلدان الأكثر تأثرا خلال الأسبوعين الماضيين وليس لديه أية أعراض.
- الشخص الذي قام بالاهتمام / الاتصال المباشر مع شخص مصاب ب COVID-19 خلال الأسبوعين الماضيين .

2

المريض المصاب بالتهابات الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة دون أي نتيجة مختبرية أخرى تفسر المرض.

جهز مستنداتك:

- بطاقة الهوية الإماراتية
- نسخة من جواز السفر

تريد أن تخضع لفحص فيروس كورونا؟

عملية الاختبار:

- عند وصولك المركز أو المستشفى يقوم موظف بتسجيل بياناتك.
- سيتم إعطائك التعليمات والإرشادات المتّبعة مثل لبس الكمامة وغيرها.
- سيتم تقييم حالتك الصحية من قبل الممرضة والطبيب المعالج.
- سيتم اجراء فحص الفيروس إن لزم بناءً على تقييم الحالة.

الخروج من المركز الصحي والالتزام بالحجز المنزلي.

- في حال عدم تلقيك لأي اتصال من هيئة الصحة بدبي خلال 72 ساعة.

فهذا دليل على خلوك من الفيروس.

- يمكنك الحصول على نتيجة التحليل الخاصة بك من التطبيق (خدمات المرضى) خلال 72 ساعة.

الصيدليات

صيدليات

Talabat

LIFE

800-Pharmacy

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store

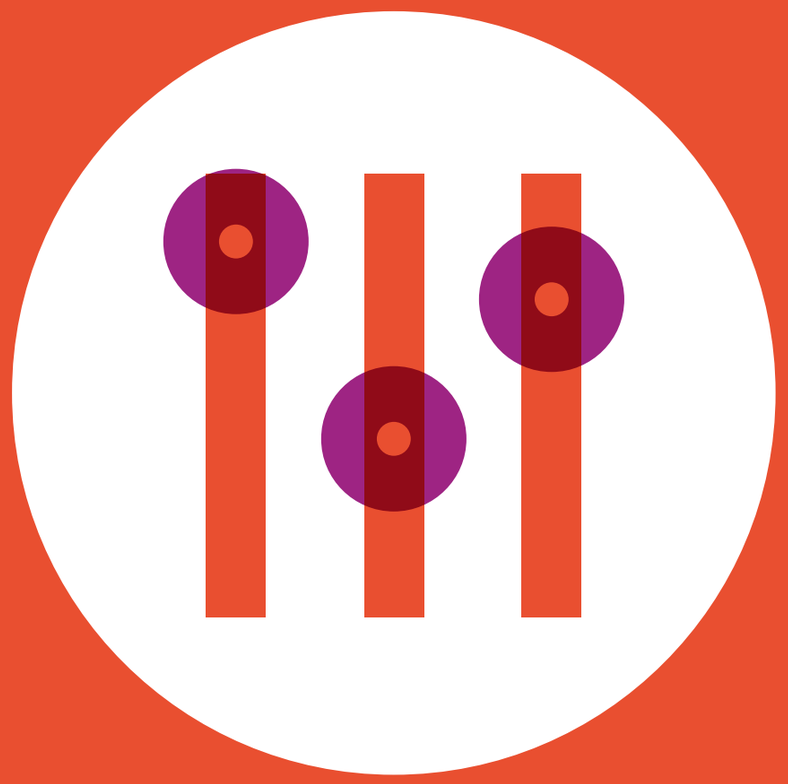
ANDROID APP ON Google play

دوائي

دوائي

دوائـــــي
Dawa'ee

- خدمة متاحة لمواطني الدولة وحاملي بطاقة سعادة أو عناية.
- يجب توفير وصفة طبية سارية المفعول.
- يتم طلب الخدمة من خلال تعبئة الاستمارة في الموقع الإلكتروني الخاص بهيئة الصحة أو الاتصال 342 800.
- سيقوم الصيدلاني بتوصيل الدواء وتقديم الارشادات.
- التوصيل مجاناً في دبي.



الأمن
في المنزل

ابق آمناً في منزلك

- قم بفصل أي أجهزة غير مستخدمة أو نادرة الاستخدام عن شبكة الإنترنت الخاصة بك.
- قم بتحديث كلمات السر الموجودة على جميع الأجهزة المتصلة بالإنترنت.

بما فيها أجهزة التوجيه وأجهزة التلفزيون الذكية وأجهزة الألعاب الإلكترونية وأي جهاز يتطلب تسجيل الدخول.

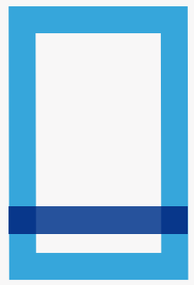
- يجب أن تكون أنت المتحكم الوحيد في حساب المشرف، ولا ينبغي أن تمنح أي فرد آخر من أفراد الأسرة أو صديق صلاحية التحكم بهذا الحساب.
- تأكد من تحديث برنامج مكافحة فيروسات محدّث على جميع الأجهزة.

قم بعمل نسخة احتياطية دائمًا!
إذ أن الهواتف النقالة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية الخاصة بك جميعها تحتوي على بيانات قد تود الاحتفاظ بها. لذا، فإنه يتعين عليك عمل نسخة احتياطية من هذه الأجهزة محليًا أو على السحابة.

إرشادات تعقيم المنزل

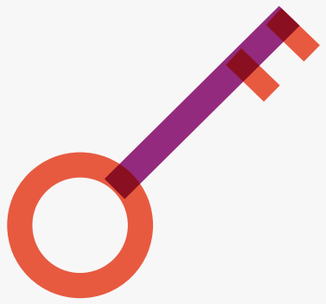
إرشادات تعقيم المنزل

تنظيف الأسطح مثل الأرضيات والسجاد بالمنظفات المنزلية.



الحرص على تجفيف الأسطح.

التخلص من الأشياء التي يصعب تجفيفها مثل المناشف والاسفنج.



تنظيف الأشياء التي تستخدم بشكل يومي مثل الطاولات، المفاتيح، المقابض، الهواتف وما شابة ذلك.

إرشادات تعقيم المنزل

في حال تطهير الأسطح يجب استخدام محلول يحتوي على كحول بنسبة لا تقل عن ٦٠٪ لضمان فاعليته.

التهوية المستمرة للمنزل.

تطهير دورات المياه.

ابقاء الأحذية خارج المنزل وتطهيرها.

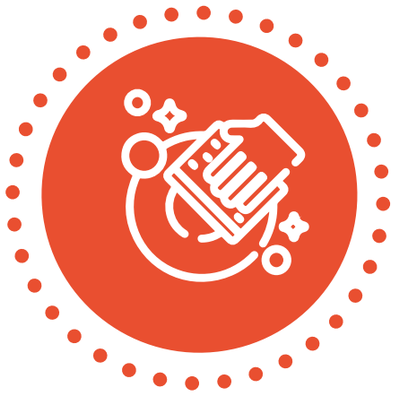
إرشادات
تعقيم منزلك
إذا كان لديك شخص مريض

إرشادات تعقيم منزلك إذا كان لديك شخص مريض

استخدام سلة مهملات مبطنة بأكياس قمامة

يجب على الشخص المريض تناول الطعام بشكل منفصل

تخصيص شخص واحد للاهتمام بهذا المريض



تنظيف الأسطح بالماء والصابون وللتعقيم استخدم محلول التبيض مخفف بالماء

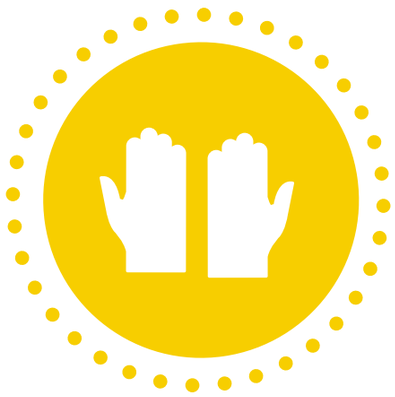
اغسل يديك كثيراً

غسل ملابس المريض وتعقيم سلة الملابس

إرشادات احترازية عند الخروج للتسوق في السوبرماركت

إرشادات احترازية عند الخروج للتسوق في السوبرماركت

ارتداء الكمامات



ارتداء القفازات

غسل اليدين

شخص واحد
من كل أسرة يذهب
للتقليل من الازدحام

عدم اصطحاب
الأطفال

تجنب لمس
الأسطح

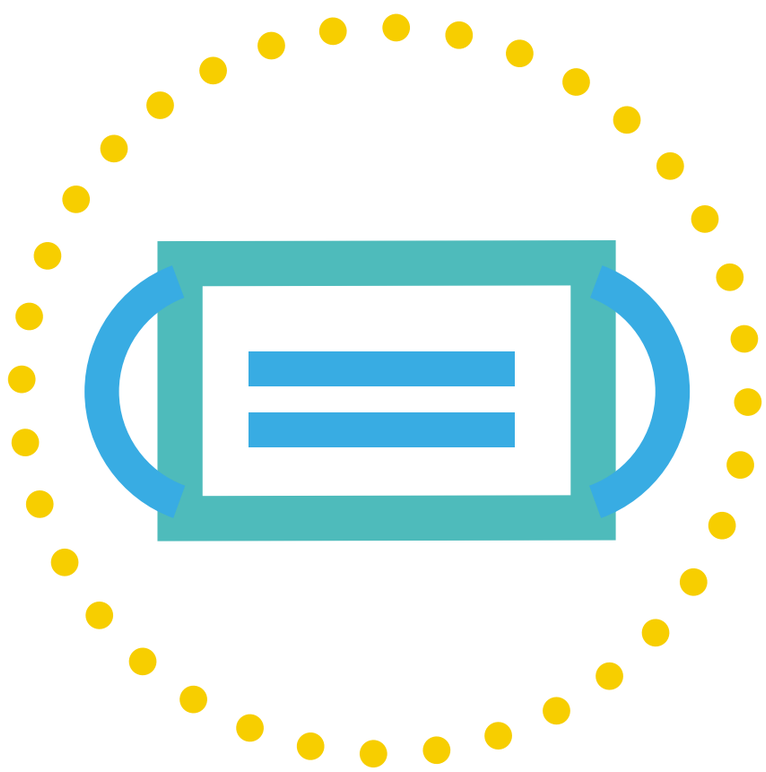
استخدام
عربة نظيفة

ترك مسافة

استخدام خدمة
الدفع Apple Pay

كيفية استخدام الكمامات والقفازات

كيفية استخدام الكمامات والقفازات



الكمامات

القفازات

التعليمات:

- استخدام الكمامات والقفازات مرة واحدة فقط.
- تجنب غسل الكمامات والقفازات وإعادة استخدامها.
- تجنب استخدام القفازات والكمامات لفترات طويلة.
- تجنب تبادل الكمامات والقفازات.
- رميها في القمامة.
- غسل اليدين فور إزالة القفازات.

تنظيف المنتجات عند العودة للمنزل

تنظيف المنتجات عند العودة للمنزل

1

تخلص
من القفازات

2

اغسل يديك
جيدًا بالماء والصابون

3

اغسل
المنتجات الطازجة

4

تخلص
من الأكياس

5

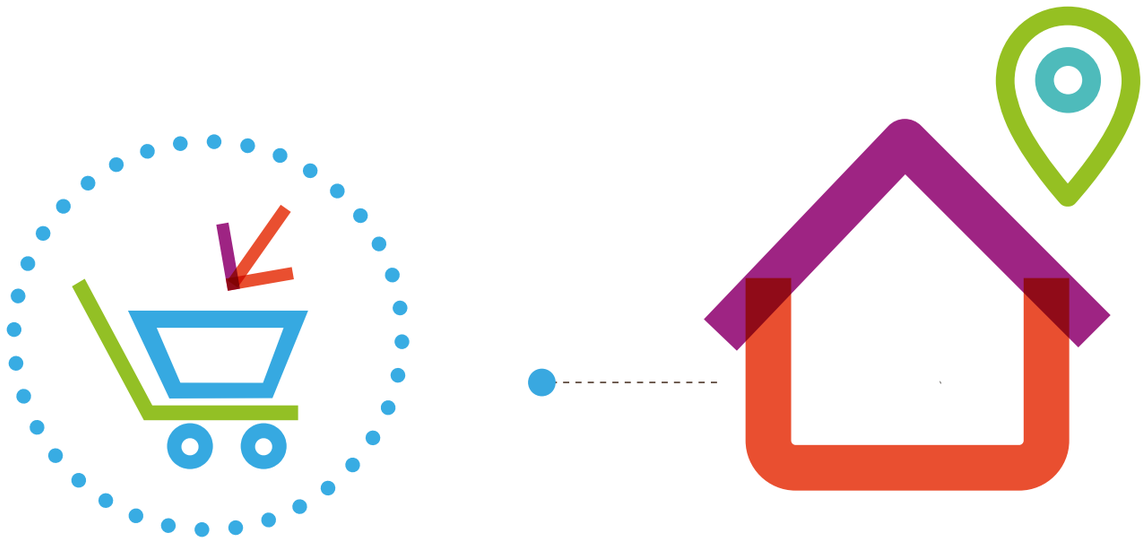
امسح الطاولات وعقم
اسطح المنتجات الأخرى

6

اغسل
يديك مرة أخرى

التسوق
عبر الانترنت

التسوق عبر الانترنت



التعليمات:

- تجنب التعامل مع العملات الورقية والمعدنية.
- اطلب من المندوب أن يضع الطلبية أمام عتبة المنزل.
- ارتد قفازك عند استلام طلبيتك.
- تخلص من القفازات والأكياس والعلب.
- عقم المنتجات.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية.

القائمة المرجعية للتسوق الآمن عبر الإنترنت:

معلوماتك الشخصية ذات قيمة مالية: عليك أن تهتم بحمايتها.

تحقق من المواقع الإلكترونية، خاصة تلك التي تصلك عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل القصيرة أو الإعلانات الموجودة على الإنترنت.

عليك مراقبة كشف حسابك المصرفي عن كثب. والتحقق من صحة بياناتك باستمرار.

استخدم طرق دفع آمنة وتجنب خيارات مثل التحويل المباشر والحوالات المصرفية أو إرسال النقد أو الشيكات عبر البريد.

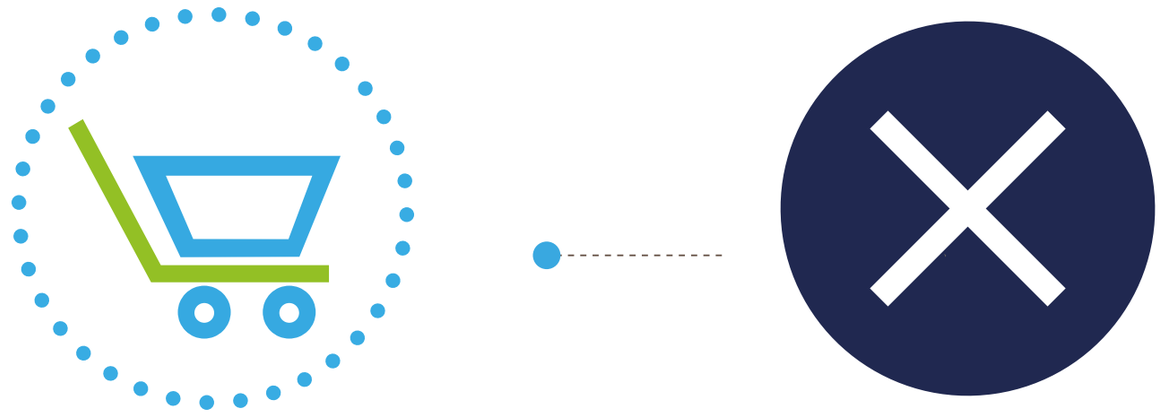
القائمة المرجعية للتسوق الآمن عبر الإنترنت:

التزم بالمواقع الإلكترونية المعروفة، وتحقق دائمًا من عنوان URL قبل إدخال أي معلومات شخصية (ابحث عن القفل الأخضر و HTTPS).

احذر من أي عروض تصلك عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية التي يكون مصدرها تجار لا تعرفهم. فكر دائمًا قبل النقر!

اقرأ سياسات الإرجاع والمعلومات الأخرى في موقع التسوق الإلكتروني حتى تعرف ماذا سيحدث إذا لم تتم عملية الشراء كما هو مخطط لها.

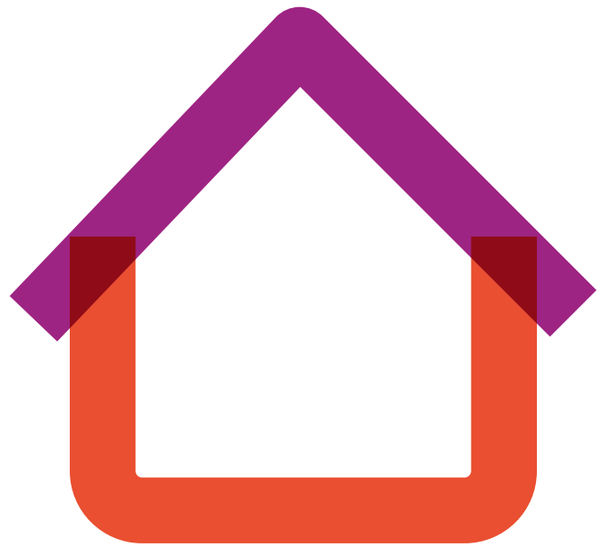
احتفظ دائمًا بسجلات معاملاتك عبر الإنترنت، بما فيها الإيصال ورقم الطلب ووصف المنتج وسعره.



إذا لم تحصل على مشترياتك، عليك الاتصال بالبائع والإبلاغ عن الشركة لدى الجهات الحكومية المعنية.

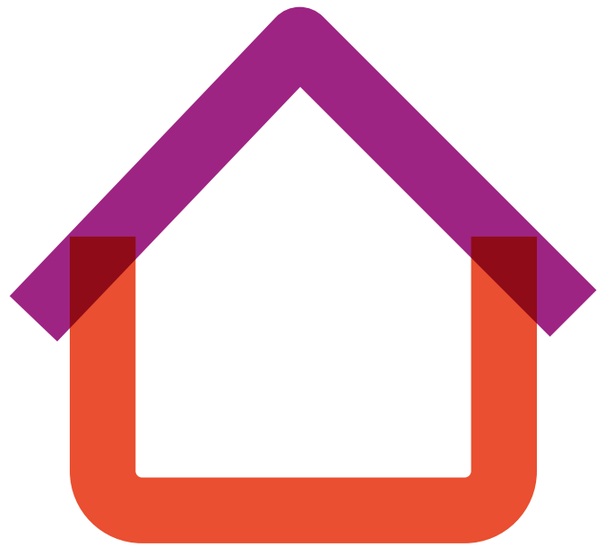
خلال جلوسك في بيتك استثمر وقتك

خلال جلوسك في بيتك استثمر وقتك



1. مارس هواياتك
2. اقرأ أكثر
3. تعلّم لغة جديدة
4. التحق بدورات عبر الإنترنت
5. تعلم مهارات جديدة

خلال جلوسك في بيتك استثمر وقتك



6 ساعد ببعض الأعمال المنزلية

7 ازرع نبتة

8 تعلم إعداد طبق جديد

9 مارس الرياضة

10 خصّص وقتاً لأفراد عائلتك

دبـــي الذكيـة
SMART DUBAI

خلك فالبيت
خلك متواصل

دبي الذكية
SMART DUBAI

أدوات العمل عن بعد

zoom
loom
skype
appear.in
join me
Nextcloud
Outlook
Dropbox
Gmail
OneDrive
G Suite
Office 365
Notion
Slite
GitBook
Confluence
Prezi
Trello
Jira
smartsheet
asana
Redboot
ZOHO PROJECTS
monday.com
Google Keep
Microsoft To-Do
Notes
Google Calendar
Calendar
Outlook Calendar
draw.io
Lucidchart
FeatureMap
CARDBOARD
Figma
invision
Marvel
ZEPLIN
Apple Mail
Cisco webex
Microsoft Teams
miro
sketchboard
Explain Everything
GroupMap

خلك في البيت خلك متواصل

دبـــي الذكية
SMART DUBAI

دورات تدريبية

LinkedIn Learning

Busuu

coursera

Google Digital Garage

buffer
A Smarter Way to Share.

MOOC

YouTube Creator Academy

Adobe

Google Developers

DEDICATED INSTITUTE FOR PROFESSIONAL EDUCATION
ATTON INSTITUTE

FLIGHTSCHOOL

دبـــي الذكية
SMART DUBAI

خدمات توصيل طلبات الطعام والبقالة

deliveroo

Talabat

zomato

Careem

UBER eats

amazon

كـــارفـــور
Carrefour

تعاونية الاتحاد
UNION COOP

crave

Group
West Zone

جرين
green

أســـواق
aswaaq.
Online أونلاين

نـــون
noon

جمعية دبي التعاونية لصيادي الأسماك
DUBAI FISHERMEN CO-OPR. ASSOCIATION

إنستاشوب
InstaShop

The BBQ Box
Marlon's Meats

Fresh to Home

SPRING BOK

GO GROCERY

NRTC Fresh

خلك في البيت خلك متواصل

تسوق

amazon

Flipkart

noon

mumzworld
#1 mother, baby & child site in the Middle East

نمشي
NAMSHI

دبي الذكية
SMART DUBAI

اللياقة البدنية والصحة

Online Classes

- Fitness First
- THE PLATFORM STUDIOS
- BARRY'S
- PILATES ACADEMY Dubai - Milano - New York
- ستورم STORM
- CRANK
- 1BEAT
- warehouse gym
- yoga la vie
- RG FITNESS
- Dryp SWEAT HUB
- Lotus Holistic Yoga Centre
- UNDER DOG BOXING

Workout Apps

- Yoga Studio
- Keep It Cleaner
- Nike Training Club
- Home Fitness Workout by GetFit
- SWEAT
- FITPLAN
- LOGILATES

خلك في البيت خلك متواصل

الترفيه

NETFLIX

audible
an amazon company

tv

ثواب

ManyBooks.net
the best ebooks at the best price: *free!*

prime video

شاهد

STARZPLAY

دبي الآن
dubainow

صحتكم أولى اهتماماتنا

لمعرفة المزيد يرجى زيارة تطبيق "دبي الآن"

#استريح_خدماتنا_بتيك

محتوى هذا الكتيب ليس ملكاً لدبي الذكية، ولكنه يجمع أفضل ما وجدناه من مصادر موثوقة ومتخصصة، وتم إعداده لإرشاد موظفينا تحديداً والجمهور بشكل عام أثناء العمل عن بعد، ولدعمهم بشكل عام في تبني أسلوب صحّي للوقاية من الفيروس.

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

@smartdubai

smartdubai.ae