



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

حان وقت المشي

اختر ملابسك بعناية

اليوم الوطني للمشي
5 مارس، 2022

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness unit

الأقمشة المهيجة
لللبشرة

مثل البولستر والصوف



البناطيل الطويلة

لتجنب السقوط
والإصابات



الملابس القطنية

لإمتصاص العرق



الأكمام الخفيفة
الطويلة

للمحماية من أشعة الشمس



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

خطوة 10,000

بينك وبين الصحة

ينصح البالغون بالمشي 10,000 خطوة يوميا (5 كم)
لتحقيق النشاط البدني الذي يعد عاملا هاما في تعزيز الصحة
العامة، و الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل
السكري و أمراض القلب و الاكتئاب. (WHO)

اليوم الوطني للمشحي
5 مارس، 2022

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

اليوم الوطني للمشبي 5 مارس، 2022

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness unit