



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

— وكالة الجامعة لشؤون الطالبات —

Vice Presidency for Female Students' Affairs

نعود بحذر لنتعلم بأمان

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



إدارة التواصل والتنمية

نعود بحذر

نعود بخير
نعود بفألٍ
نعود بشوق
تحاكي أماناً
نعود بحذر
كضوء القمر
لتلك الصور
لكل الأسر

ويارب سلّم كل البشر

احم نفسك.. احم عائلتك!

- توعية نفسية
- توعية صحية
- قبل الجامعة
- أثناء الجامعة
- بعد الجامعة
- أخرى



إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



نفسية مرتاحة + صحة جيدة
+ الالتزام بالاجراءات الوقاية
من كوفيد ١٩؟؟



إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



توعية نفسية

إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau





كن شجاعاً وعبر عن قلقك

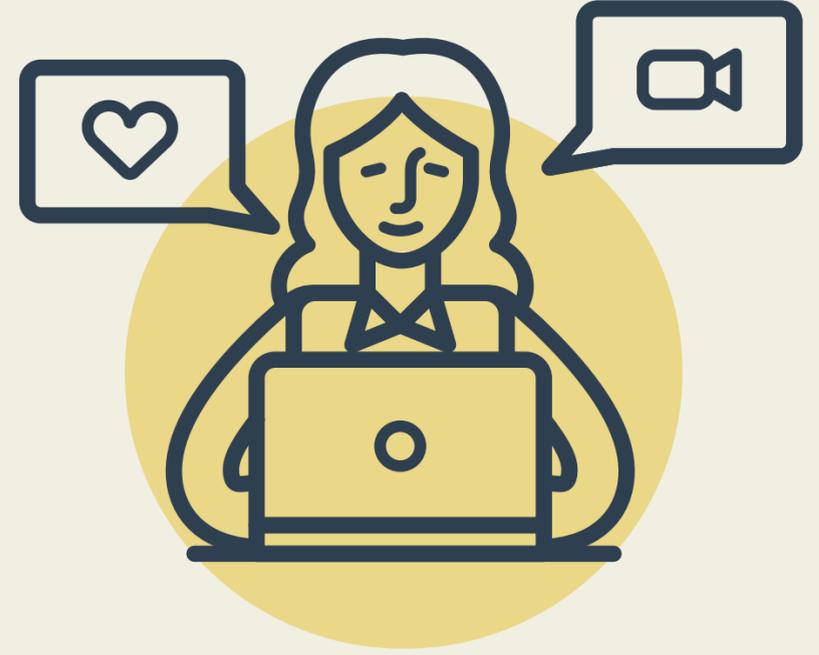
حوّل أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية

استبدل قولك "ظروفي الراهنة سيئة!" ،
بـ "أنا واثق أنني سأتجاوز هذه الظروف
بمشيئة الله". وهذا يتكفل بتحويل
العواطف إلى مشاعر وتصرفات إيجابية.



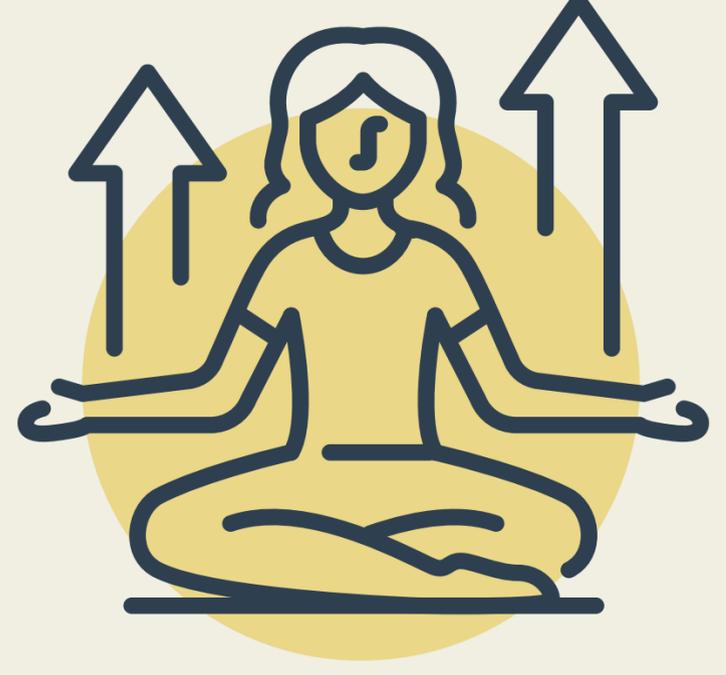
عزز إحساسك بالأمان

بتثقيف الذات فيما يتعلق بالصحة النفسية، وذلك باتباع الإجراءات الوقائية لفيروس كورونا المستجد COVID-19 معتمداً على "مصادر موثوقة".



تواصل مع الآخرين

تواصل مع الآخرين بشكل يومي
وناقش مشاعرك وأفكارك معهم.



حافظ على روتين يومي صحي

بتنوع المهام اليومية وتخصيص
وقت للنشاطات التي نستمع
بالقيام بها؛ لتجنب الرتابة.



عزز أمانك المجتمعي

امتلك زمام الأمور وذلك بتسليط الضوء على الأخبار الإيجابية وإيقاف إشعارات المواقع غير الموثوقة.

المرجع: مستشفى جونز هوبكنز

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



إدارة التواصل والتنمية

توعية صحية



إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



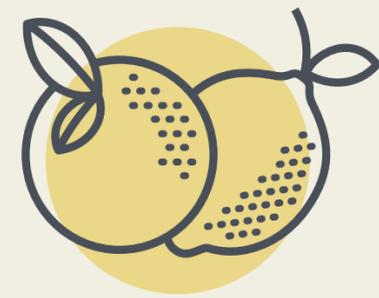
الزبادي والأجبان



الخضروات الورقية
لأنها معززة بفيتامين A

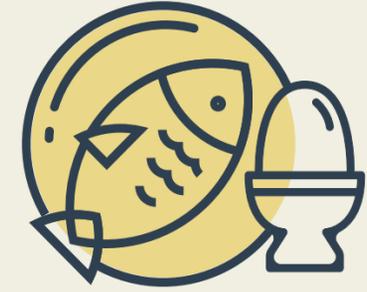


الفواكه الحمضية لاحتوائها
على فيتامين C



تناول أطعمة تحتوي على فيتامين D

مثل: البيض والسماك؛ لرفع
المناعة في الجسم، أو تعرض
لأشعة الشمس في فترة الصباح
أو نهاية النهار.



إضافة بعض الأطعمة التي تعزز المناعة

مثل: الزنجبيل، الشاي الأخضر، الثوم.



المرجع: قسم التثقيف الصحي بمركز
طب الأسرة والمجتمع الجامعي

قبل الذهاب إلى الجامعة



إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



جهّز أدواتك الشخصية

(أقلام – دفاتر - أجهزة لوحية - أكواب ورقية - معقم- كمام - سجادة للصلاة - كمام إضافي)، واحرص على تعقيمها وتجنب مشاركتها مع الآخرين.



استبدل أدوات القرطاسية بالإلكترونية إن أمكن

مثال: يمكنك استبدال الأقلام والأوراق بالأجهزة اللوحية.



المرجع: وزارة الصحة – وزارة التعليم

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



إدارة التواصل والتنمية

أثناء الجامعة

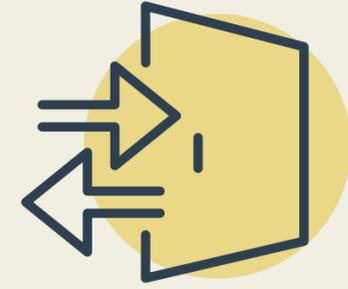
إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

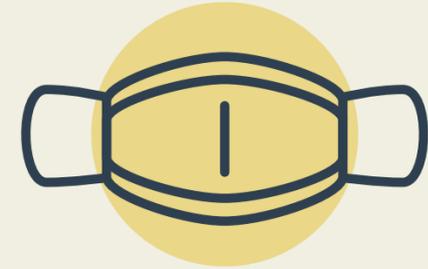
vpfa_iau

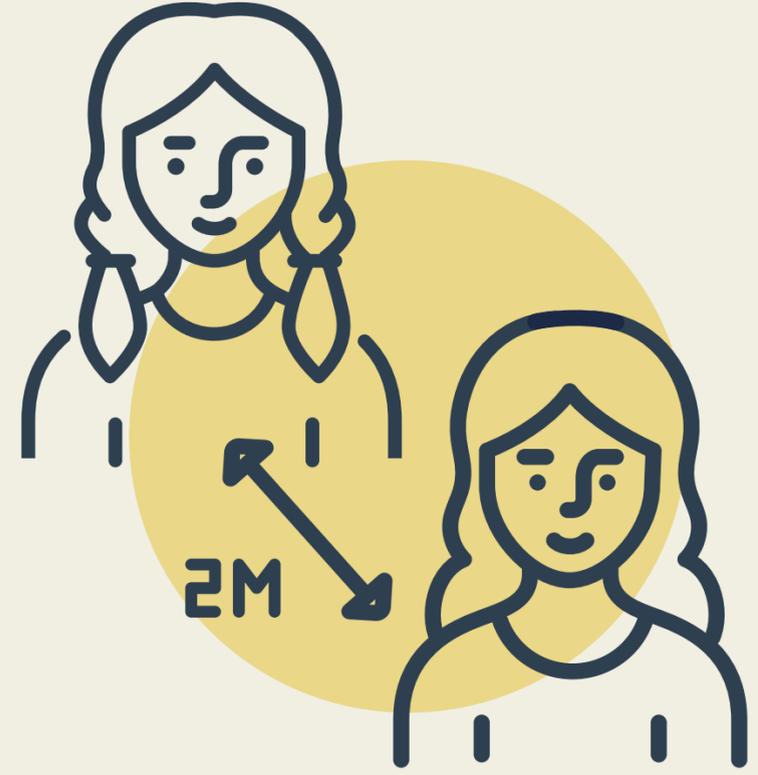


احرص على الدخول والخروج
من البوابات غير المزدحمة



التزم بلبس الكمامة
الشخصية وعدم نزعها
طوال فترة تواجدك في
الجامعة

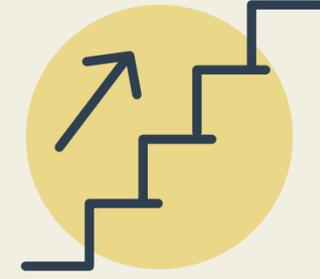




تجنب المخالطة اللصيقة

(لا تقل عن مترين) مع الآخرين (طلاب -
عضو هيئة التدريس - إداري - أمن) داخل
القاعات الدراسية وفي كافة المرافق
الجامعية (مداخل الكليات - البهو- المكتبة
- مكاتب الإدارة - مكاتب أعضاء هيئة
التدريس - كافتيريا).

استبدل عادة استخدام
المصاعد بالسلاسل



احرص على التنظيف
الروتيني للأسطح
والأدوات الشخصية والتي
يتم لمسها بشكل متكرر



تجنب المصافحة



تجنب لمس الأبواب أو
الأسطح مباشرة باليد



تجنب لمس العينين
والأنف والفم قبل
غسل اليدين



المرجع: وزارة الصحة - وزارة التعليم
- وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية

إدارة التواصل والتنمية

#نعود_بحذر

vpfa_iau



في حال زيارتك للمراكز الخدمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



إدارة التواصل والتنمية

عند الدخول لمركز التغذية أو الوقوف أمام مقهى:



عقم يديك عند
استلام الطلب.



استخدم طرق الدفع
الآمنة (الإلكترونية).



لا تنسى الإلتزام بلبس
الكمامة والحفاظ على المسافة
الآمنة بينك وبين الآخرين.



اطلب مسبقاً وجبتك
واختر الوقت المناسب
لاستلامها.

عند الخزينة:

- عقم خزيتك دائماً من الداخل والخارج.
- ضع أغراضك المهمة فقط.
- لا تشارك الآخرين في خزيتك.
- ابتعد عن منطقة الخزائن إذا كانت مزدحمة.
- لا تنسى الإلتزام بلبس الكمامة والحفاظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين.

عند الدخول لمركز النسخ والطباعة:

- استخدم طرق الدفع الآمنة (الإلكترونية).
- تواصل مع إيميل المركز وقم بإرسال كافة الخدمات المطلوبة (طباعة - مذكرة - مشروع) وتجهيزها مسبقاً.
- لا تنسى الإلتزام بلبس الكمامة والحفاظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين.

عند المكتبة:

- استخدم طرق الدفع الآمنة (الإلكترونية).
- تواصل مع الخط المخصص لخدمتك في المكتبة والرد على استفساراتك من قبل الموظف المسؤول.
- لا تنسى الالتزام بلبس الكمامة والحفاظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين.

المرجع: وكالة عمادة شؤون الطلاب لدعم الطالبات

إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



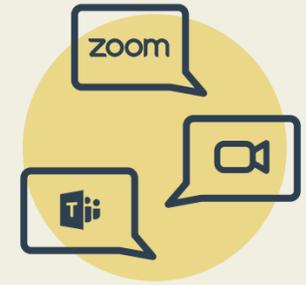
الأنشطة الطلابية:

آلية عمل الأنشطة الطلابية خلال هذه الفترة

التسجيل في الأندية الطلابية عن طريق رابط تسجيل ينشر في منصة تويتر.



فعاليات الأندية من ورش ومحاضرات ودورات تدريبية عن طريق (ZOOM- Microsoft Team) علماً أن جميع شهادات الفعاليات سترسل عن طريق الإيميل.



الفعاليات الكبيرة مثل اليوم الوطني وحفل التفوق ستقام عن طريق منصات التواصل الاجتماعي في تويتر وسناب شات، وبرنامج ZOOM.



المرجع: وكالة عمادة شؤون الطلاب لأنشطة الطلاب

إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



بعد العودة من الجامعة



إدارة التواصل والتنمية

#نعود _ بحذر

vpfa_iau



اغسل يديك لمدة لا تقل
عن أربعين ثانية



ضع حذائك وملابسك في
مكان ذو تهوية جيدة



نظف أدواتك الشخصية
التي استخدمتها



تخلص من الكمامة بعد
الانتهاء من استخدامها



المرجع: وزارة الصحة - المركز الوطني
للوقاية من الأمراض ومكافحتها

#نعود - بحذر

vpfa_iau



إدارة التواصل والتنمية

ولا ننسى :

التصريح عند بوابة الدخول إذا كان لديك أعراض مثل السعال الشديد أو ضيق التنفس.



احرص على عدم لمس الأبواب وأزرار المصاعد مباشرة إذا أمكن، واستعن ببدائل مثل: (منديل؛ ثم تخلص منه مباشرة، أو قطعة بلاستيكية واحرص على تعقيمها بعد الاستخدام).





- الوهم -
نصف الداء
والطمأنينة
نصف الدواء

إعداد وتنفيذ إدارة التواصل والتنمية بوكالة الجامعة لشؤون الطالبات

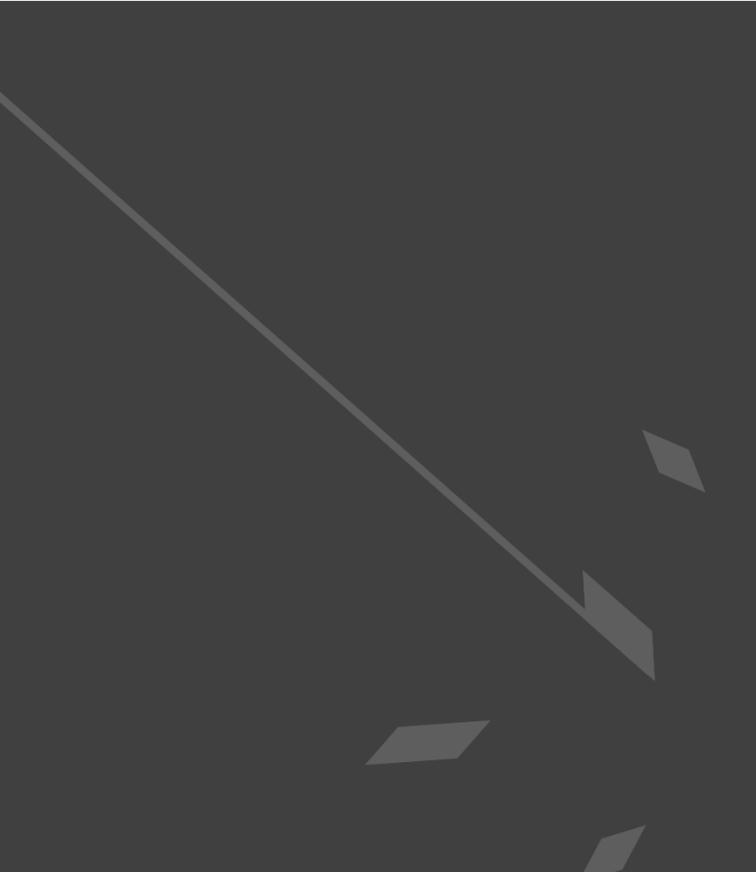
أ.هدى بنت حمد العبدالعظيم
أ.فاطمة بنت أحمد الغامدي
أ.أسماء بنت زيد الشمري

أ.ابتسام بنت عبدالله السالم
أ.فاطمة بنت عبدالله الملحم
أ.ندى بنت محمد الحسين

تصميم وحدة هوية الجامعة

أ. منال بنت عبدالرحيم العسكر

أ.لجين بنت عبدالرحمن المبارك



وحدة هوية الجامعة
Brand Management Unit

