



# مرض فيروس كورونا (كوفيد): إحم دماغك أيضًا.

من الممكن أن يضر مرض فيروس كورونا بالدماغ بشكل مباشر وكذلك بالصحة العقلية.

## اتخذ بعض الخطوات لحماية صحة دماغك:

ضع في اعتبارك أن تحصل على اللقاح في أسرع وقت ممكن  
تزداد المخاطر الصحية لمرض فيروس كورونا (كوفيد) مع التقدم في العمر. استمر في ارتداء الأقنعة والمحافظة على المسافة الجسدية وغسل اليدين.



لا تؤجل المواعيد الطبية اللازمة  
حافظ على الفحوصات الروتينية للحالات الصحية المستمرة.



احذر عند ظهور علامات التشويش و"ضباب الدماغ"  
يجب الإبلاغ عن التغيرات المفاجئة التي تحدث في السلوك أو الصحة العقلية إلى مقدم الرعاية الطبية.



اعتني بصحتك العقلية  
خصص وقتًا للاسترخاء والراحة؛ افض أوقاتًا في الهواء الطلق في الطبيعة. اطلب المساعدة إذا كنت تعاني من أجل التأقلم.



حفّز دماغك  
مرّن عقلك من خلال الأنشطة التي تستمتع بها مثل القراءة أو الموسيقى - جرّب شيئًا جديدًا!



تناول طعام صحي، مارس الرياضة  
قم بتغذية جسمك وعقلك بالتغذية الجيدة والنشاط البدني المنتظم.



حافظ على التواصل اجتماعيًا  
ابحث عن طرق للتواصل مع العائلة والأصدقاء بأمان وبشكل افتراضي.



التزم بمواعيد النوم الطبيعية  
يُعد الحصول على 7 إلى 8 ساعات من النوم المريح أمر ضروري لصحة دماغك.



Global Council on  
**Brain Health**  
A COLLABORATIVE FROM AARP

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) والصحة الدماغية: توصيات  
المجلس العالمي لصحة الدماغ  
بشأن الأشياء الواجب فعلها الآن

GlobalCouncilonBrainHealth.org • تواصل مع:

GCBH@aarp.org

للمزيد من النصائح عن صحة الدماغ، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

StayingSharp.org

معزف الوثيقة الرقمي:

<https://doi.org/10.26419/pia.00104.006>