

الأمراض غير السارية وكوفيد-19 أحم نفسك من الأمراض غير السارية ومن مرض كوفيد-19

يعيش في إقليم شرق المتوسط أكثر من 150 مليون مصاب بالأمراض غير السارية.

150
مليوناً

الأمراض غير السارية



السرطان



أمراض
الرئة



السكري



أمراض
القلب

جميع المتعاشين مع الأمراض غير السارية يكونون أكثر عرضة للإصابة بأعراض كوفيد-19 الوخيمة بسبب هذه الحالات المرضية الموجودة من قبل، خصوصاً في حالة عدم إبقائها تحت السيطرة.

للأمراض غير السارية أسباب كثيرة، ولكن بعض العوامل الرئيسية المسببة لها تشمل السلوكيات غير الصحية، مثل تعاطي التبغ والنظام الغذائي السيئ والحمول البدني.

يوجد في إقليم شرق المتوسط أعلى معدلات تعاطي التبغ وفرط الوزن والسمنة والحمول البدني، مقارنة بأي إقليم آخر في العالم:



هناك 90 مليون شخص بالغ يتعاطون التبغ.

90
مليوناً



يعاني 185 مليون شخص بالغ من فرط الوزن أو السمنة.

185
مليوناً



هناك نحو 130 مليون شخص بالغ لا يمارسون نشاطاً بدنياً.

130
مليوناً

إذا لم تكن مصاباً من قبل بأمراض غير سارية، فاتخذ الاحتياطات اللازمة لتقليل احتمالية إصابتك بها.

واظب
على ممارسة نشاط بدني



تناول
طعاماً صحياً



أقلع
عن التدخين



إذا كنت مصاباً من قبل بأمراض غير سارية، فاتخذ الاحتياطات اللازمة لتقليل احتمالية إصابتك بأعراض كوفيد-19 الوخيمة.

عش
حياتك بطريقة صحية



واظب على
النظافة الشخصية



استمر
في تناول أدويةك المعتادة



التزم
بالتباعد البدني

