الإمارات العربية المتحدة
وزارة المالية

فيروس كورونا المستجد كوفيد-19

المعلومات والمبادئ العامة

من وزارة المالية

سلامتكم أولوية قصوى..
ونمو أعمالكم هدفنا

نبعث رسالة لشعبنا بأن **صحتهم هي الأهم**، وبأن موارد الدولة كلها مسخّرة لضمان سلامتهم.. **وبأن الجميع اليوم مسؤول عن الجميع..** وبأن دولة الإمارات متحدة أمام التحديات، ومتحدة لتجاوز الأزمات، ومتحدة لحفظ المنجزات.. **حفظ الله شعبنا وأدام على مجتمعنا الصحة والسلامة والعافية**

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم
نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي

تواصل **دولة الإمارات** دعم الجهود الدولية المبذولة **لمواجهة التحديات** التي يخلفها وباء كورونا وخاصة في الجوانب **الصحية والاجتماعية** وتنسيق الاستجابة الاقتصادية والتنموية **على المستوى العالمي**

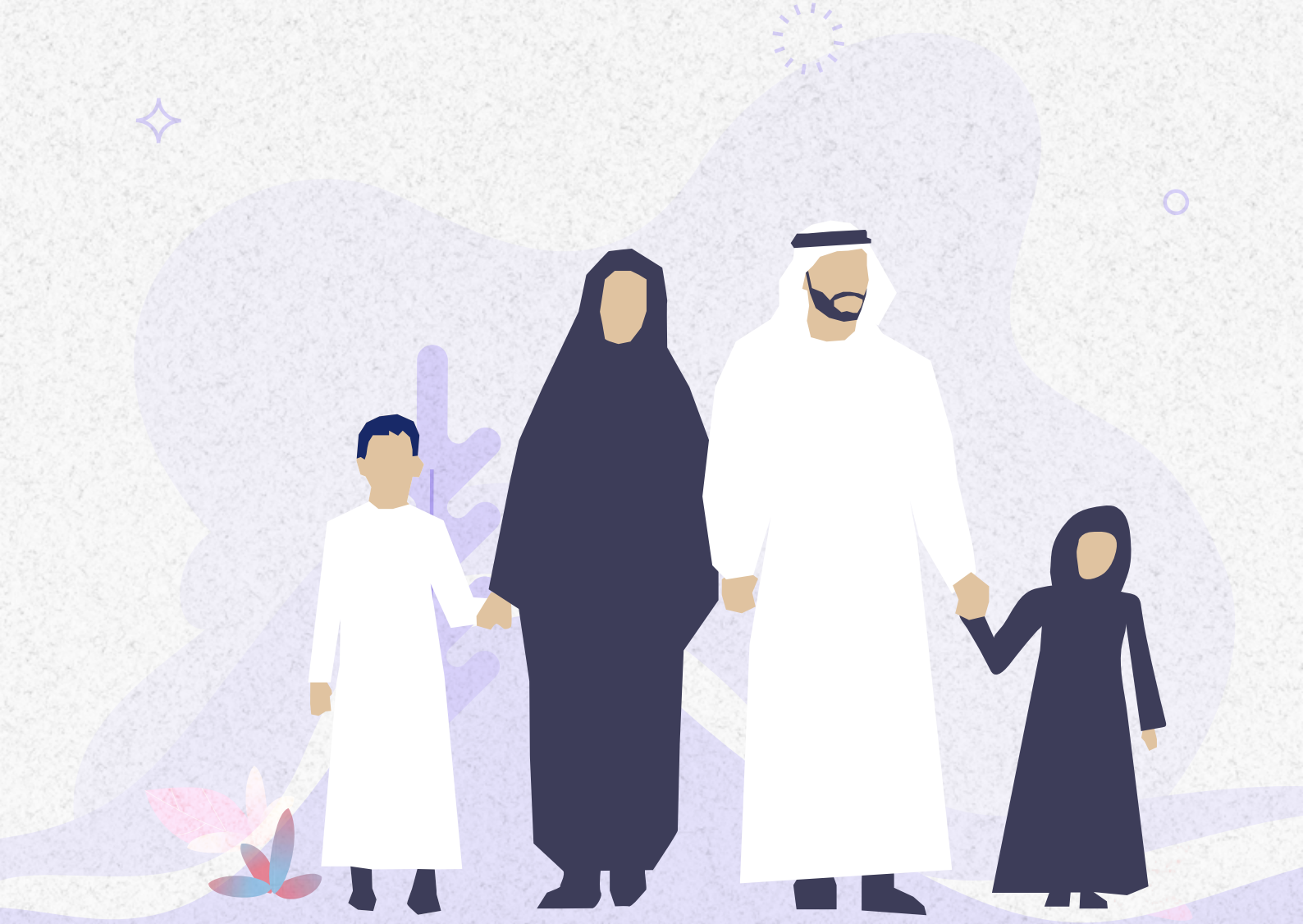
سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم
نائب حاكم دبي وزير المالية

اتخذت حكومة الإمارات **كافة الإجراءات اللازمة للتخفيف من تداعيات الوباء** ودعم الشركات والأفراد **وضمان الاستقرار المالي واستمرارية الأعمال**، كما اتخذت كافة **الإجراءات الوقائية اللازمة للحد من انتشار الفيروس والحفاظ على صحة وسلامة المجتمع**

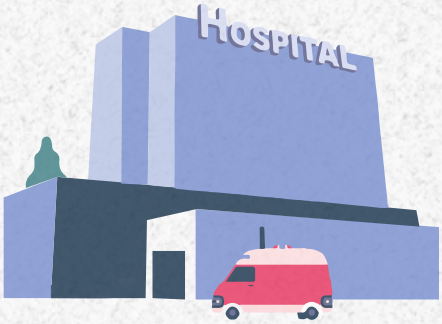
معالي عبيد حميد الطاير
وزير الدولة للشؤون المالية

حكومة الإمارات لن تدخر جهداً لحماية شعبها واقتصادها

وجّهت قيادة الإمارات الرشيدة جميع الوزارات والجهات الاتحادية باتخاذ كافة التدابير الاحترازية لضمان السلامة والصحة العامة في ظل تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)، وبفضل الاستجابة السريعة والإجراءات الوقائية الصارمة أصبح انتشار فيروس كورونا في الدولة تحت السيطرة إلى حد كبير.



وتتضمن هذه الإجراءات ما يلي:



رعاية طبية فائقة التطور

الهيئات الصحية مجهزة بجميع الاحتياجات اللازمة للتعامل مع الوباء ويتم اتباع أفضل البروتوكولات الطبية في المستشفيات.

الالتزام بالتوجيهات الرسمية فيما يخص اللقاءات الاجتماعية

يتعين الالتزام بعدم توجيه الدعوات الاجتماعية وإقامة الاحتفالات والتجمعات، وتجنب الزيارات قدر الإمكان إلا عند الضرورة ويجب ألا يزيد عدد المتواجدين في المكان على 5 أشخاص.

حملات التطهير والتعقيم

تقوم البلديات بتنفيذ عمليات التطهير والتعقيم الشامل في كافة أنحاء الدولة باستخدام آلات التعقيم بالرش وحتى الطائرات بدون طيار.

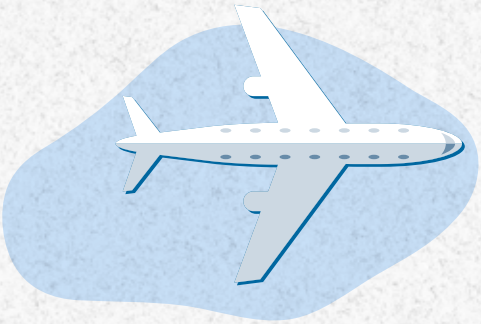
الالتزام بإجراءات السلامة عند التسوق

يجب على كافة أفراد المجتمع الالتزام بإجراءات السلامة التي أعلنت عنها الجهات الرسمية عند الخروج للتسوق، والحفاظ على التباعد الجسدي ووضع الكمامة ولبس القفازات، والحفاظ على غسل اليدين بشكل متكرر خاصة عند استخدام أسطح مشتركة مع الآخرين.

تطبيق تعليمات السلامة في المطاعم

وجهت الجهات الرسمية بالدولة رواد المطاعم والمقاهي بضرورة الحفاظ على مسافة آمنة بين طاولات المطاعم، وألا يتجاوز عدد الأشخاص على المائدة الواحدة أكثر من خمسة أشخاص، وضرورة استعمال أدوات الطعام ذات الاستخدام الواحد، وتذكر دوماً أن تغسل أو تُعقم يديك قبل الجلوس على مائدة الطعام.

تعليق جميع خدمات النقل الدولية



تم إلغاء جميع الرحلات الجوية للركاب لكافة الوجهات بشكل مؤقت لحماية حدود الدولة والحفاظ على الصحة والسلامة العامة.

التعليم عن بُعد

أتاح التطور التكنولوجي في الدولة سهولة تحويل نظام التعليم والمحاضرات من الأسلوب التقليدي إلى التعلم عن بعد عبر القنوات الرقمية المتخصصة.

تدابير مشددة لرواد الشواطئ والحدائق والأماكن المفتوحة

يجب على الجمهور الالتزام بالإجراءات الاحترازية عند ارتياد الشواطئ والحدائق والنوادي الرياضية وغيرها من المرافق، مع عدم السماح بأية تجمعات تضم أكثر من 5 أفراد.

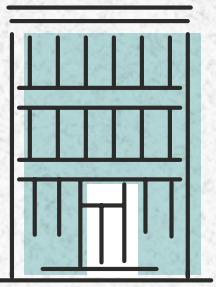
حزمة تحفيزية اقتصادية

اعتمد مجلس الوزراء في مارس 2020 حزمة

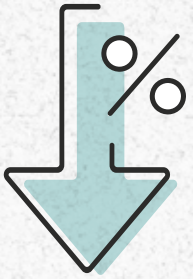
اقتصادية تحفيزية بلغت قيمتها الإجمالية

126.5 مليار درهم

دعم الاقتصاد الوطني



مساعدة الشركات الصغيرة والمتوسطة



تخفيض تكلفة ممارسة الأعمال التجارية

الحد من التداعيات المالية لوباء كوفيد-19

فيروس كورونا هو فيروس صحي. وفيروس اقتصادي. وفيروس سياسي أيضاً. ونقول لكافة دول العالم، **هذا وقت التوحد والتعاون والتكاتف لمحاربة أهم عدو للبشرية.** الخلافات جميعها تصغر أمام هذا التحدي الجديد. والعالم يستطيع التغلب بشكل أسرع عليه إذا **وقف القوي مع الضعيف والغني مع الفقير**

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

إطلاق منصات رقمية لدعم أعمال الجهات الحكومية في الظروف الراهنة

نتبنى في وزارة المالية حلولاً مستقبلية لدعم مسيرة التحول الرقمي في أعمال الحكومة الاتحادية وتدعم استمرارية أعمال الحكومة عن بُعد من خلال إطلاق منصات تؤتمت الأعمال المالية في القطاع الحكومي.

إطلاق المنصة الرقمية الموحدة لتسوية رسوم الخدمات الحكومية الاتحادية والمحلية

تعتبر هذه المنصة نظاماً مالياً إلكترونياً متقدماً، إذ تتيح جمع ومعالجة وتسوية رسوم الخدمات الاتحادية بشكل مؤتمت، بهدف تحقيق السرعة والدقة والكفاءة في إدارة كافة عمليات التسويات المالية للإيرادات الحكومية، تقوم المنصة بإصدار تقارير الإيرادات المستحقة لصالح كل من الحكومة الاتحادية والمحلية، ثم أتمتة التحويلات المالية وإيصالها إلى الحسابات المصرفية للحكومات، وتسجيل المعلومات والبيانات بالنظام المالي الاتحادي بوزارة المالية آلياً.

إطلاق النظام الذكي لميزانيات الوظائف

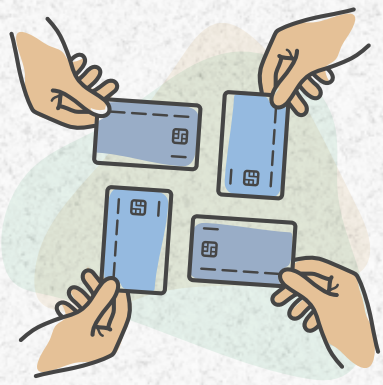
يقوم النظام الذكي بعملية الربط الآلي بين النظام الآلي لإعداد الميزانية ونظام المناقلات، ونظام بياناتي، والنظام المالي الاتحادي (FMIS). ويتضمن القواعد الرقابية والإجرائية اللازمة بشأن تعديلات ميزانية الوظائف، الأمر الذي يحقق الاستفادة الأمثل من الوقت والجهد ويلغي كافة المعاملات الورقية بنسبة 100%. ويعتبر النظام الأول من نوعه في المنطقة.

إنجاز الأعمال والخدمات بكفاءة وفعالية خلال فترة العمل عن بعد

تضمن وزارة المالية استمرارية العمل والحفاظ على سلاسة الإجراءات والعمليات بكفاءة تامة من خلال الاستعانة بأحدث التقنيات والأنظمة المالية المتطورة.

جاهزية الأنظمة المالية

- إجراء وصرف رواتب الحكومة الاتحادية في الوقت المحدد
- تنفيذ المشتريات الحكومية إلكترونياً من خلال النظام المالي الاتحادي
- معالجة طلبات الدعم الفني بسرعة وشفافية



الإدارة الفعالة للنظام المالي الاتحادي

- تقديم الدعم الفني لمستخدمي النظام المالي الاتحادي
- تطوير أداة لطلب صلاحيات دخول النظام المالي الاتحادي
- ضمان تنفيذ السياسات واللوائح التي تضمن سلامة العمل

استمرارية إنجاز كافة المشاريع المبتكرة

- الإطلاق التجريبي للتكامل بين النظام المالي الاتحادي ونظام الدرهم الإلكتروني
- تطوير منصة رقمية للمشتريات الحكومية طبقاً للخطط الموضوعة
- تطبيق أتمتة دورة الشراء حتى السداد للجهات المستهدفة

خدمات وزراة المالية
في متناول يديك

يواصل فريق عمل وزارة المالية تقديم كافة خدمات الوزارة لجميع الشركات والأفراد والشركاء في دولة الإمارات إلكترونياً بكفاءة وفاعلية تامة خلال المرحلة الراهنة، وذلك من خلال مختلف القنوات الرقمية.

ونجحت وزارة المالية في تسخير العديد من الأنظمة والمنصات لتقديم خدماتها بفضل التقدم المبهر الذي أحرزته في مسيرتها نحو التحول الرقمي الكامل والرؤية الثاقبة للقيادة الرشيدة بما يتوافق مع أهداف رؤية الإمارات 2021.

يرجى استخدام موقعنا الإلكتروني أو تطبيق وزارة المالية للاستفادة من جميع خدماتنا الإلكترونية، كما يمكن التواصل معنا عبر كافة قنواتنا الإلكترونية ومنصاتنا الرقمية لأية استفسارات.

تصفح الموقع

@MOFUAE
تويتر

@MOFUAE
إنستغرام

الخدمات الإلكترونية

انقر للمشاهدة

تطبيق محفظة الدرهم الإلكتروني الرقمية..
وسيلة سهلة وآمنة لدفع الرسوم

يمكن دفع رسوم كافة الخدمات الحكومية الأساسية إلكترونياً بسهولة وأمان من خلال منظومة الدرهم الإلكتروني، إذ تعد منصة الدفع الرقمية الأكثر أماناً في دولة الإمارات!

يتوفر تطبيق محفظة الدرهم الإلكتروني الرقمية على متجر جوجل بلاي، وأبل ستور، ويمكنك أيضاً تقديم طلبك إلكترونياً للحصول على إحدى بطاقات الدرهم الإلكترونية الخمس.

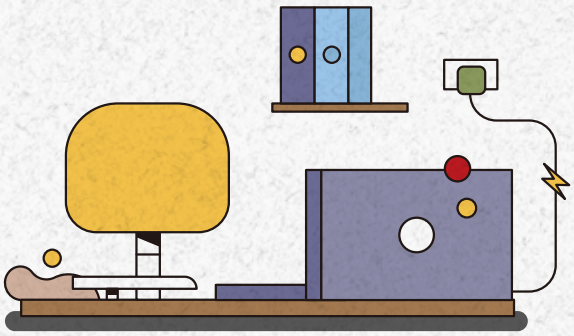
www.edirhamg2.ae

تحميل التطبيق
متجر جوجل بلاي

تحميل التطبيق
متجر أب ستور

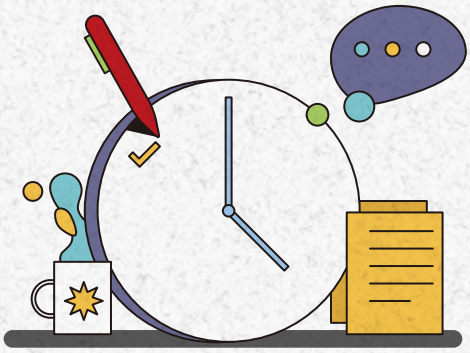
إرشادات العمل عن بُعد

فيما يلي بعض الإرشادات والنصائح التي ستساعدك على الاحتفاظ بمستوى تركيزك أثناء العمل من المنزل:



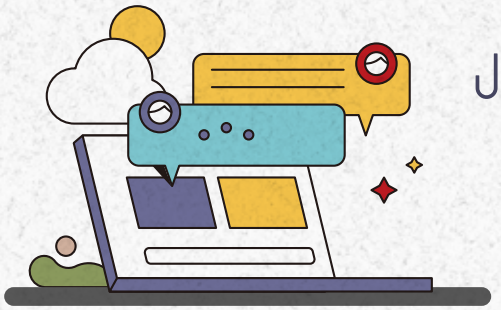
تهيئة مكان مناسب للعمل

خصص مكاناً مناسباً في المنزل ليكون مكتبك الخاص؛ اختر مكاناً بعيداً عن الضوضاء مع طاولة تتسع لحاسوبك وأدوات العمل الأخرى الخاصة بك.



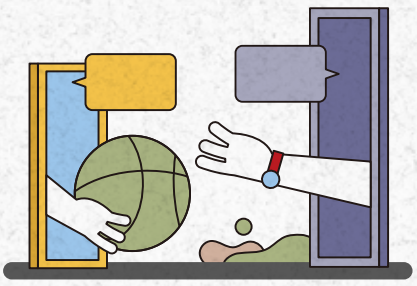
نظم وقتك

واصل يوم العمل المعتاد كما تفعل أثناء ساعات العمل الرسمية في المكتب. ابدأ العمل في الوقت المعتاد، ثم احصل على فترات استراحة منتظمة وحاول إنهاء مهامك قبل نهاية اليوم.



تواصل مع زملائك

احرص على شحن أجهزتك واجعلها في متناول يديك دائماً، وتواصل مع زملائك في العمل ومديرك المباشر أكثر من المعتاد حتى تبقى على اطلاع دائم بتطورات العمل.

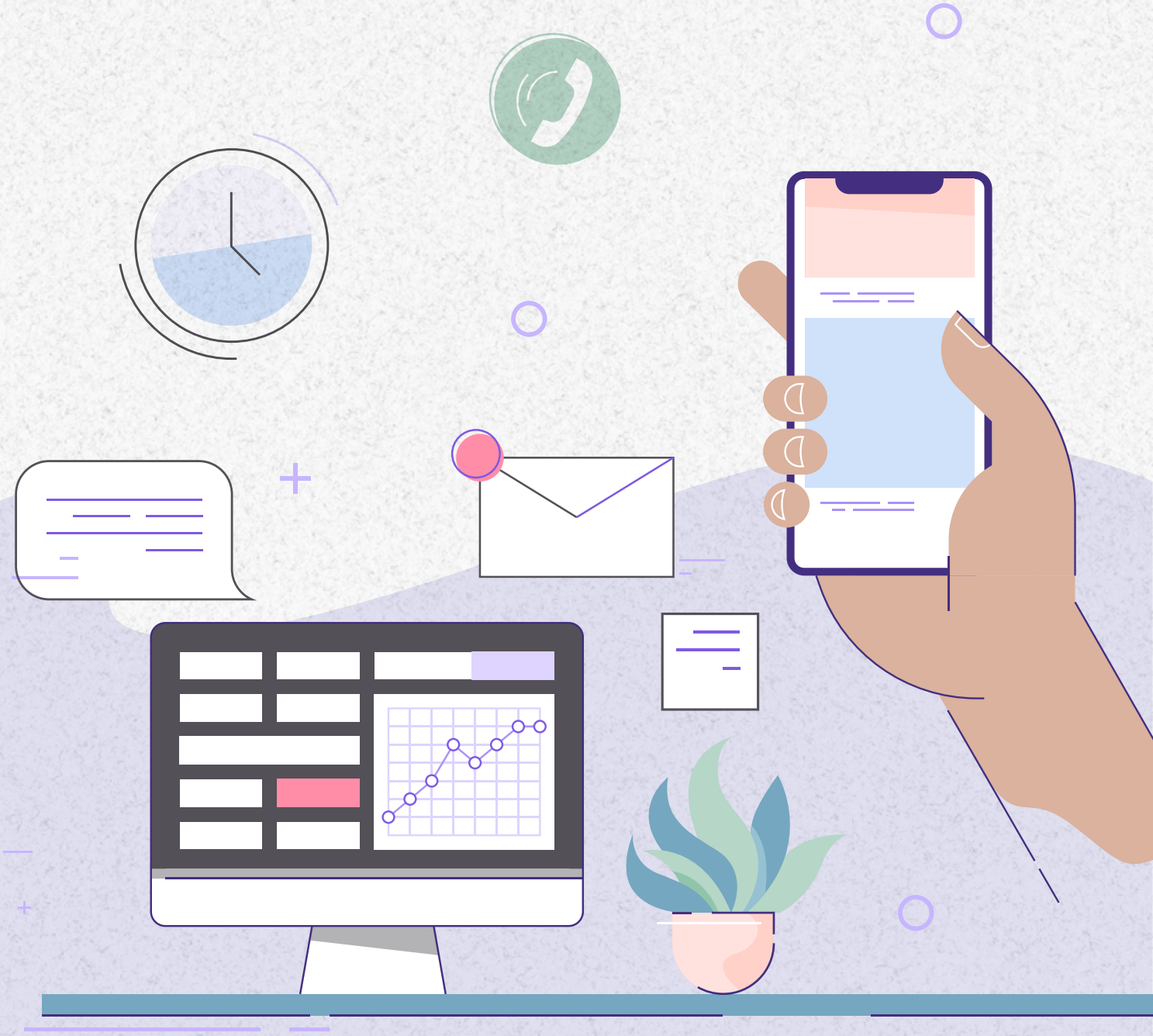


عمم قواعدك الخاصة

يعد العمل من المنزل أمراً مليئاً بالتحديات خاصة مع وجود أطفال صغار في المنزل. اتفق مع أسرتك على مجموعة من القواعد لضمان مواصلة العمل بأقل قدر ممكن من الضغوط.

6 نصائح مفيدة لتواصل فعال

تقدم التكنولوجيا حلولاً جوهرية في ظل تفشي وباء كورونا! إذ تشكل المنصات الرقمية والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الدردشة أداة فعالة تتيح لنا التواصل مع بعضنا البعض بكفاءة وسهولة تامة.. فالتواصل الفعّال هو مفتاح النجاح لكل موظف يعمل من المنزل.



01

استيقظ في وقت العمل المعتاد

احرص على بدء يوم عملك في وقت العمل المعتاد، قم بتحية أعضاء فريق العمل عبر تطبيقات التواصل التي يعتمدها فريقك. وحافظ على مستوى التواصل بينك وبين أفراد الفريق وتأكد من التواصل مع الجميع حتى تؤدي مهامك بسلاسة.

02

افتح جميع قنوات التواصل

اترك جميع قنوات التواصل مفتوحة أثناء ساعات العمل واحرص على التحقق من الرسائل التي تصلك بانتظام حتى يستطيع أعضاء فريقك الوصول إليك بسرعة وسهولة.

03

وفّر المعلومات بشكل مفصّل

إن العمل والتواصل عن بُعد يتطلب منك التعبير عن نفسك بدقة بالغة وبشكل مُفصل، لذلك احرص على أن تكون رسالتك واضحة ومفهومة وتحلَ بالصبر خلال ذلك.

04

قدم التقارير بشكل منتظم

زود مديرك أو فريقك بتقرير يومي عن المهام التي تعمل عليها وما قمت بإنجازه ولا تتردد في طلب مساعدتهم ودعمهم عند الحاجة لرفع مستوى إنتاجيتك.

05

حافظ على هدوئك وتركيزك

احرص على تخصيص مكان للعمل بعيداً عن الأطفال وأفراد العائلة لاسيما أثناء إجراء المكالمات والاجتماعات، إذ يمكن أن تؤدي مصادر التشويش إلى المزيد من الضغوط.

06

شارك لحظات مبهجة

تحدث مع زملاء العمل حول تجربة العمل من المنزل وأخبرهم كيف تقضي يومك مع أسرتك. وتذكر أن التواصل الاجتماعي طريقة مثالية لتجنب الشعور بالعزلة أو التوتر.

الأمن الرقمي
أثناء العمل من المنزل

احذر من الهجمات الفيروسية الرقمية

إن زيادة تطبيقات الويب والأدوات الإلكترونية الأخرى التي يستخدمها الموظفون للعمل من المنزل في الفترة الراهنة تمثّل أرضاً خصبة لممارسة الهجمات الإلكترونية والقرصنة. فيما يلي بعض النصائح والخطوات التي يمكن اتخاذها للحفاظ على سلامة وأمان الأنظمة والأجهزة الإلكترونية التي تستخدمها أثناء العمل من المنزل.

01
تحقق من إجراءات الأمان الأساسية

اتخذ جميع الاحتياطات الأمنية مثل استخدام كلمات مرور قوية وخاصية المصادقة متعددة العوامل.

02
كن يقظاً طوال الوقت

احذر من رسائل البريد الإلكتروني أو رسائل الهواتف الذكية الخبيثة ولا تنقر أبداً على أي روابط غريبة أو مشبوهة.

03
لا تشارك بياناتك الشخصية

تجنب مشاركة البيانات الشخصية أو المالية والمعلومات السرية على القنوات الرقمية العامة وغير المؤمّنة.

04
استخدم شبكات الاتصال الآمنة فقط

شبكة الإنترنت المنزلية الموثوقة والأنظمة المُؤمنّة هي الوسائط الوحيدة التي ينبغي عليك استخدامها للتواصل.

05
احتفظ بنسخ احتياطية

احرص على الاحتفاظ بنسخ احتياطية لجميع الوثائق الهامة كي لا تفقدها في حالة تعرض نظامك التشغيلي للانهيار.

لمحة عن فيروس كورونا (كوفيد-19)

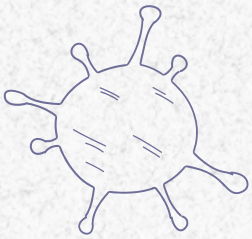
فيروسات كورونا هي سلسلة من الفيروسات التي قد تتسبب في أعراض مرضية شبيهة بالإنفلونزا العادية، وفي ديسمبر 2019 تم اكتشاف سلالة جديدة من فيروس كورونا في الصين وانتشر الفيروس منذ ذلك الوقت ووصل إلى الغالبية العظمى من البلدان حول العالم. ويطلق على الفيروس الجديد اسم فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس-كوف-2) بينما يشار إلى المرض الذي يسببه الفيروس باسم "مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19).

أرقام هواتف مجانية للاستفسارات الصحية

جميع الإمارات

800 11111

وزارة الصحة ووقاية المجتمع



أبوظبي

800 1717

خدمة "استجابة" بدائرة الصحة

دبي

800 342

هيئة الصحة في دبي

احمي نفسك وكل من حولك

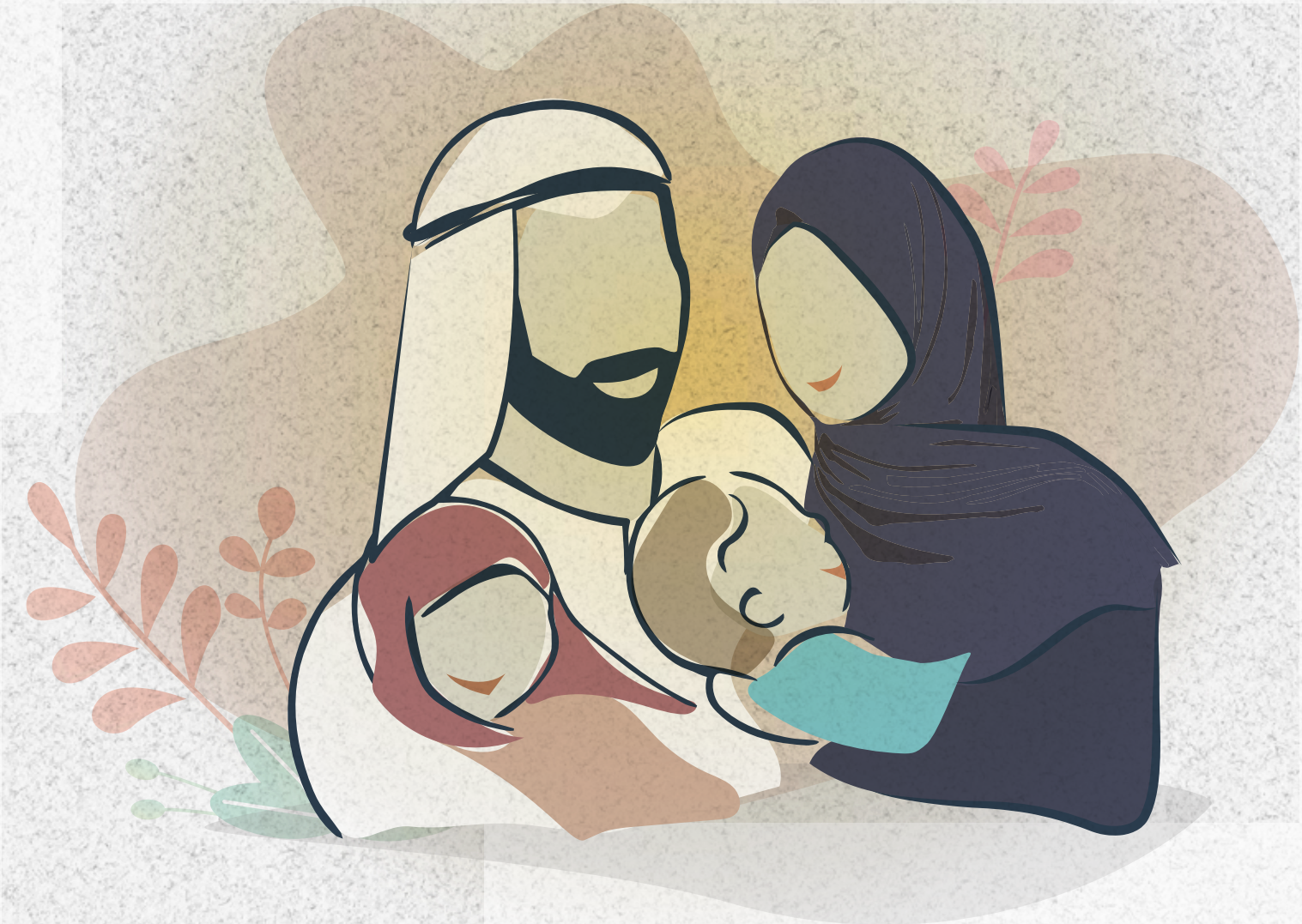
معظم الأشخاص المصابون بفيروس (كوفيد-19) يشعرون بأعراض تنفسية معتدلة الحدة ويتعافون من دون الحصول على معالجة خاصة. ولكن قد تتطور الأعراض لدى جزء آخر من المرضى مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

فيما يلي أفضل الطرق الفعالة للوقاية من العدوى والحد من انتشار الفيروس:

استفد من وقتك في المنزل بالشكل الأمثل

اجعل السعادة والإيجابية أسلوب حياتك!

من الضروري أن نحقق التوازن الصحيح أثناء العمل من المنزل. حافظ على تركيزك واحرص على إنجاز عملك بكفاءة، واستمتع أيضاً بأوقات فراغك من خلال ممارسة الأنشطة التي تجعلك سعيداً وقضاء المزيد من الوقت برفقة عائلتك. صحيح أن هذه المرحلة التي نمر بها مليئة بالتحديات، ولكن احرص على تجنب كافة مصادر القلق والتوتر.



مارس هواياتك المفضلة

يمكنك التركيز على ممارسة الهوايات والأنشطة التي تصقل مهاراتك وتشعرك بالراحة.. تعلم لغة جديدة أو هواية ممتعة أو قم بتجربة وصفات طعام صحية جديدة!

القراءة ومشاهدة الأفلام

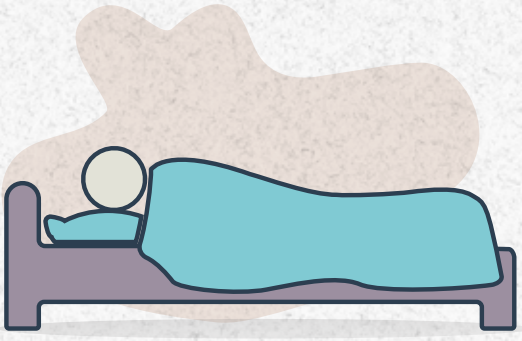
أصبح بإمكانك مشاهدة الأفلام الوثائقية التي طالما رغبت في مشاهدتها أو قراءة الرواية التي اشتريتها ولم يسنح لك الوقت لمطالعتها! ما عليك سوى تنظيم وقتك والاستفادة منه.

تجنب التكاسل

يمكنك الحفاظ على لياقتك البدنية وأنت في منزلك، من خلال متابعة جلسات اللياقة التي تُبث على الإنترنت وممارسة تمارين يومية منتظمة أو ممارسة اليوغا وغيرها من الأنشطة الرياضية!

تنظيف المنزل وترتيبه

ليس هناك شيء يرفع من روحك المعنوية أكثر من ترتيب منزلك والخزائن، وأرفف المكتبة والتخلص من الفواتير القديمة. المنزل المرتب والنظيف يوفر بيئة صحية تمنحك صفاء الذهن وراحة البال.



المزيد من النوم والراحة

يمكنك الاستفادة من الوقت الإضافي للنوم والاسترخاء لتبدأ يومك مفعماً بالنشاط والحيوية، ولا تنسى أن النوم مهم جداً لتعزيز جهاز المناعة وتصفية الذهن.

قضاء الوقت مع عائلتك

استمتع بقضاء أجمل الأوقات برفقة أفراد عائلتك والقيام بالأنشطة التي توطد العلاقات الأسرية.. العب مع صغارك واقرأ قصصهم المفضلة وكن ممتناً لكل دقيقة تمضيها معهم.

علّم أطفالك الألعاب
التي كنت تلعبها في صغرك

انقر للمشاهدة

اجعل صحتك أولوية في حياتك

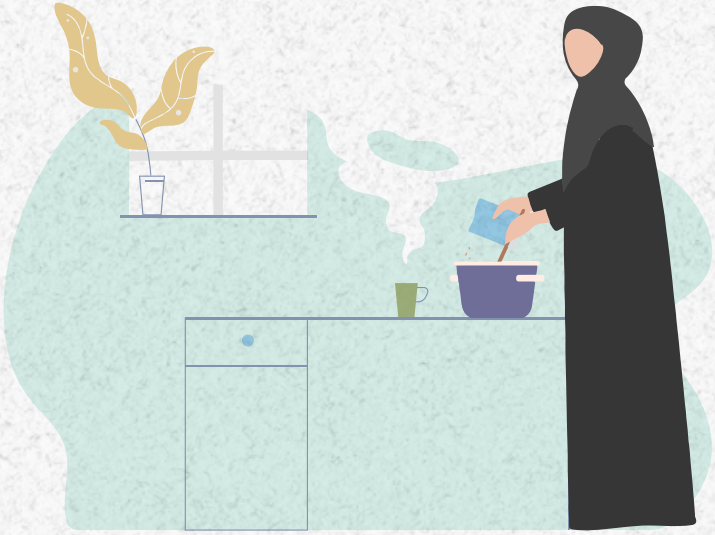
يواجه العالم اليوم فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) الذي يشكل تهديداً على صحة الإنسان، ولكن على الرغم من ذلك فقد منحنا هذا الوباء فرصة لإعادة التفكير في الأشياء التي أهملناها وسط انشغالنا في الحياة سريعة الوتيرة. لذلك استثمر أوقات الفراغ المتاحة لديك الآن في الاهتمام بصحتك وتعزيز جهاز المناعة لديك.

الصحة البدنية

خصص 30 دقيقة من وقتك يومياً لممارسة التمارين الرياضية المنزلية.. ويمكنك أيضاً لعب الكرة مع أطفالك وتشجيعهم على الحركة أو متابعة جلسات اللياقة عبر الإنترنت.

الصحة العقلية

بخلاف مهام العمل الأساسية، يمكنك الاستفادة من وقت الفراغ الذي تقضيه في المنزل بتعزيز تفكيرك الإبداعي وتوسيع آفاقك بالقراءة وتعلم مهارات جديدة أو صقل موهبتك التي لم تمارسها منذ فترة طويلة.

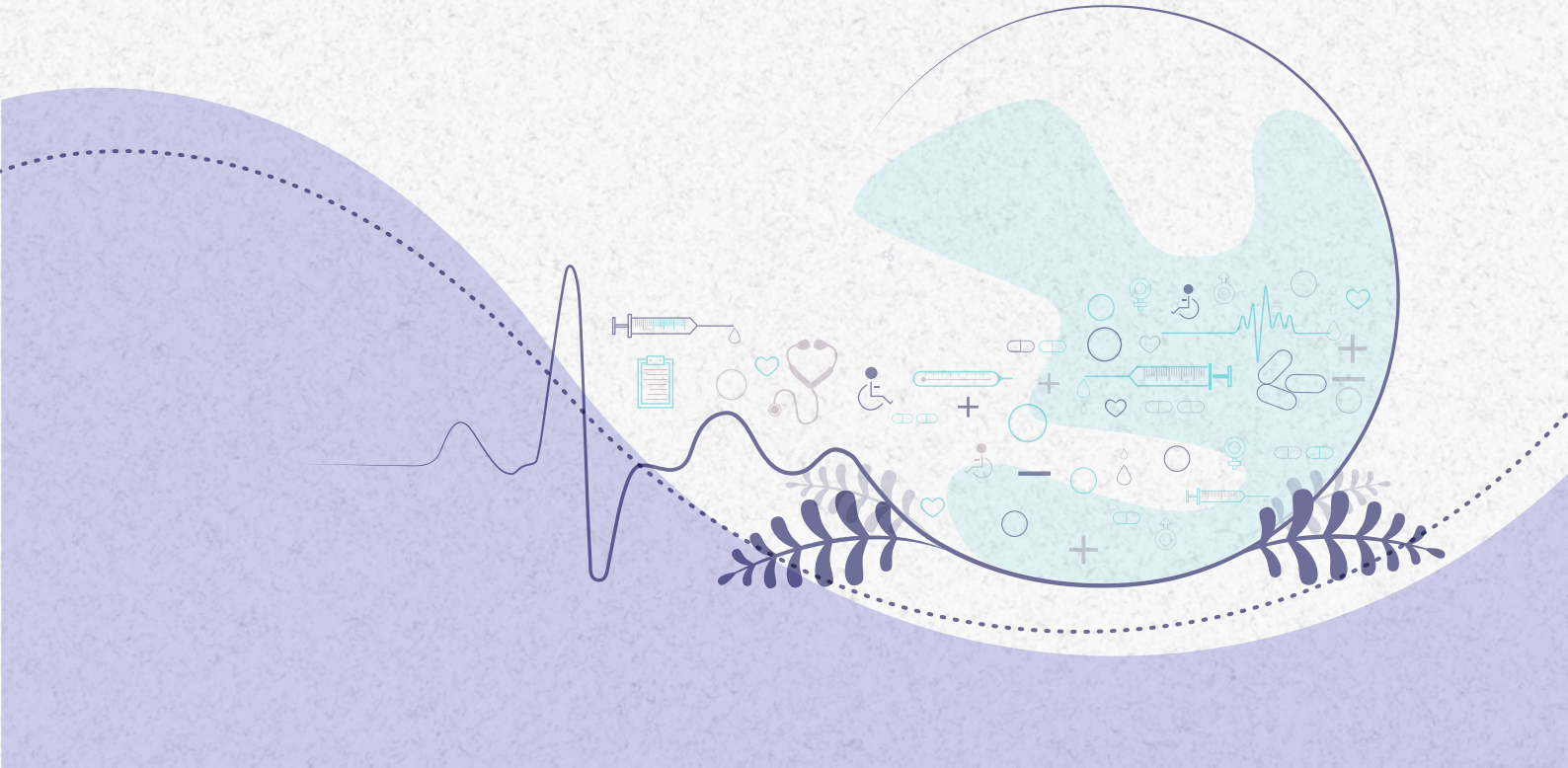


النظام الغذائي

أصبح الآن لديك الوقت الكافي لإعداد الوجبات المنزلية الصحية لجميع أفراد الأسرة، احرص على استخدام العناصر الغذائية الأساسية في وجباتك وتجنب الوجبات الخفيفة غير الصحية.

الصحة النفسية

مشاعر القلق والإحساس بالعزلة هي مشاعر طبيعية خلال هذه الفترة.. تواصل مع أصدقائك وأحبائك عبر الهاتف أو تطبيقات المحادثة بمجرد أن تشعر بالملل والوحدة. ولا تنسى أن تحصل على قسط كاف من النوم والراحة.



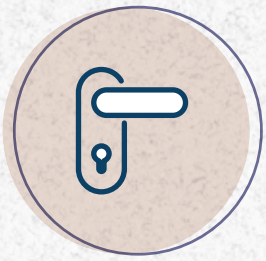
نصائح للحفاظ على نظافة تامة للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)

يعتبر فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عدواً خبيثاً لأننا لا نستطيع رؤيته للتعامل معه والقضاء عليه. ولأن الوقاية خير من العلاج يجب علينا أن نواصل تنظيف منازلنا وسياراتنا طوال الوقت حتى نحمي عائلاتنا وكل من حولنا. وتذكر أن تنظيف كافة الأسطح بالمطهرات سيساهم في التقليل من فرص انتشار العدوى من خلال القضاء على الجراثيم بما فيها فيروس كورونا، كما سيعزز من طاقتك الإيجابية ويبقيك مطمئناً وآمناً.

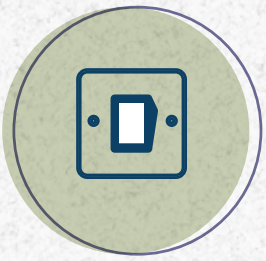
في منزلك

قم بتنظيف وتعقيم الأسطح الأكثر عرضة للمس والتي تستخدمها بكثرة يومياً، بما في ذلك:

الأرضيات

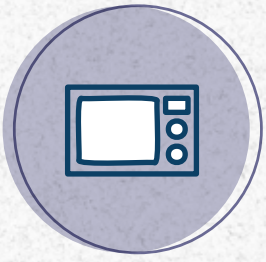


مقابض الأبواب والنوافذ



مفاتيح الكهرباء

طاولات المطبخ والصنابير وأبواب الخزانات



أبواب الثلاجة والفرن والميكروويف

غلاية المياه وماكينة القهوة ومبرّد المياه

في منزلك

احرص على تنظيف الأشياء الأخرى التي تلمسها بكثرة مثل:

- الهواتف
- لوحة مفاتيح الكمبيوتر والفأرة
- أجهزة التحكم عن بُعد
- البطاقات المصرفية والمحافظ وحقائب اليد
- ألعاب الأطفال
- النظارات

الطرود والأكياس التي تصل إلى منزلك بعد التسوّق أو عبر خدمات التوصيل:

- افتح الطرود وتخلّص من الغلاف خارج المنزل
- امسح المشتريات بمُطهّر قبل تخزينها
- احرص على غسل يديك دائماً بعد حمل ولمس المشتريات

تذكر تنظيف سيارتك من الداخل بالمعقم أيضاً مع التركيز على عجلة القيادة والمؤشرات ومقبض ناقل الحركة

قيم العطاء والتكاتف خلال كوفيد-19

تمثل دولة الإمارات نموذجاً يحتذى في التسامح والتعاطف مع كافة فئات المجتمع، وليس هناك أفضل من هذه الأوقات لتبني هذه القيم. وهناك وسائل كثيرة للتواصل مع المحتاجين ومساعدتهم لاسيما في ظل الظروف الراهنة مع الالتزام بسياسات التباعد الجسدي للحفاظ على سلامتنا وصحتنا. تعرف على فرص ومبادرات التطوع والأعمال الإنسانية عبر الموقع الإلكتروني أو تطبيق الهاتف الذكي.

تواصل مع وزارة الصحة ووقاية المجتمع للتطوع بوقتك أو خبراتك

فرص التطوع للكوادر الطبية

فرص تطوع عامة

معاً نحن بخير

www.togetherwearegood.ae

تواصل مع
متطوعين.إمارات
للاطلاع على فرص التطوع

www.volunteers.ae

صندوق التضامن الاجتماعي ضد كوفيد-19

أطلقت دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري في دبي هذا الصندوق بهدف تخفيف التداعيات الصحية والإنسانية والاقتصادية والاجتماعية على الأشخاص الذين تأثروا بأزمة فيروس كورونا (كوفيد-19).

www.iacad.gov.ae

تحميل التطبيق
متجر جوجل بلاي

تحميل التطبيق
متجر أب ستور

6 مزايا للعمل التطوعي

01 يمنحك فرصة مثالية للتواصل وصنع صداقات جديدة

02 يمنحك الفرصة لتعلم مهارات جديدة

03 يضفي بُعداً قيّماً لحياتك الشخصية والاجتماعية

04 يقوي شخصيتك ويعزز ثقتك بنفسك

05 يساعدك على التخلص من التوتر والقلق

06 يعزز من نشاطك البدني لتحافظ على صحتك

تذكّر أن التحديات، مهما اشتدت، لن تدوم

تحلّ بالإيجابية وحافظ على صحتك وسلامتك

الكثير من الفرص الرائعة ما زالت بانتظارك!

نتمنى لكم الصحة والعافية