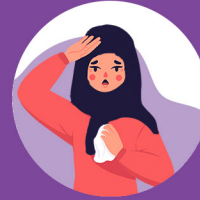


مع الإجراءات الوقائية من كورونا، تتحمل النساء والفتيات مسؤولية صعبة مما قد يتسبب بضغط نفسي وقلق وتوتر، هنا بعض النصائح التي سوف تساعدك على تخطي هذه الأزمة بشكل صحيح



إذا كان عليك البقاء في المنزل، فاحرصي على اتباع أسلوب حياة صحي، بما في ذلك اتباع نظام غذائي سليم، والنوم، وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي مع أحبائك في المنزل



من الطبيعي أن تشعرين بالحنن أو القلق أو الخوف أو الغضب خلال هذه الأزمة. خليكي قوية



إبتعدي عن الشائعات واحصلي على الحقائق حول مخاطر فيروس كورونا وكيفية اتخاذ الاحتياطات من مصادر موثوقة، احمي نفسك وعائلتك



اعتناؤك بنفسك و بصحتك يفيد أسرتك و يجعلك قوية في مواجهة الظروف الصعبة



مع الإجراءات الوقائية من كورونا، قد تتحمل زوجتك وبنتك وأختك وأمك المزيد من الواجبات المنزلية؛ فلنساعدهم

| رقم مزود الخدمة | | نوع الخدمة |
|--|--------------|--|
| 776277633 | صعدة | خدمات الصحة الإنجابية |
| 776010596 | إب | |
| 77277631 | الضالع | |
| 776010588 | الحديدة | |
| <p>إتصل على الرقم 136 في الأوقات ما بين الساعة 8 صباحاً إلى 8 مساءً ، 6 أيام في الأسبوع عبر جميع الهواتف المحمولة والخطوط الأرضية مجاناً</p> | | إستشارات و دعم نفسي |
| 8000999 | من أي مكان | الدعم النفسي والاجتماعي والاستشارات القانونية والإحالات. ومعلومات التوعية حول فيروس كورونا |
| 777550490 06 511345 | من داخل ذمار | |
| 772900025 | | خدمات الحماية المتعلقة بالسجنات |
| 777016021 | | خدمات الاستشارة النفسية |
| 8004040 | | خدمات حماية الطفل |
| 775388889 | | خدمات حالات حماية المرأة |
| 771773882 | | |
| 777791241 | | |
| 770873585 | | |
| 773150365 734165611 06520099 | | |

