



حُكُومَة الشَّارِجَة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

## الدليل الإرشادي

# لتأهيل جلساء كبار السن والمعاقين

- المقدمة
- المحور الاجتماعي
- المحور الديني
- المحور السلوكي
- محور التدابير الإحترازية والإجراءات الوقائية
- المحور الصحي
- المحور المعيشي
- إختبر معلوماتك

## فهرس المحتويات

تولى دائرة الخدمات الاجتماعية في حكومة الشارقة فئة كبار السن والمعاقين إهتماماً كبيراً من خلال تقديم العديد من الخدمات الاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية، والصحية وذلك انطلاقاً من استراتيجية الدائرة الرامية في رؤيتها إلى الوصول لمجتمع يتمتع بالرفاه والأمن والاستقرار الأسري والاحتواء الاجتماعي الذي يجسد رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة في تحقيق أعلى معدلات الرضا والسعادة لمختلف أفراد المجتمع.

ويأتي هذا الدليل لإبراز دور الجلساء؛ لكبار السن والمعاقين في التعامل السليم مع هذه الفئات الحساسة والقيام برعايتهم وتمكينهم ودعمهم وتقديم كل ما يحتاجونه من جميع النواحي، وإكسابهم المهارات والتوعية اللازمة التي تلبى متطلباتهم واحتياجاتهم.

وفي هذا الدليل الإرشادي لتأهيل الجلساء نسلط الضوء على أبرز الموضوعات الواجب معرفتها عند التعامل الآمن مع فئة كبار السن والمعاقين، بهدف مراعاة التغييرات الفسيولوجية والتغييرات النفسية، وضعف وظائف الجسم الحيوية.

ويشتمل الدليل على أساليب التعامل مع كبار السن، وأساسيات المحافظة على الأسلوب الأمثل عند التعامل معهم، والاهتمام بصحتهم وشؤونهم، والنظافة الشخصية وكيفية ترتيب السرير لكبير السن وطريقة نقله، بالإضافة إلى طريقة الأكل والإسعافات الأولية، كما يركز الدليل على الدور المثالي للجلساء في تقديم الدعم لهذه الفئات ودمجهم مع عائلاتهم ومجتمعهم، والتفاعل معهم والحرص على سعادتهم.

تكمُن أهمية هذا الجانب في توفير حياة سوية ومستقيمة بعيداً عن العزلة والوحدة، حيث أن التواصل الاجتماعي بين كبير السن وأقاربه وأصدقائه يساعده على ذلك. كما أن المشاركة في النشاط الاجتماعي تلعب دوراً كبيراً في التأثير بإيجابية على صحة ونفسية كبير السن.

### أنشطة وبرامج تفاعلية منزلية:

على القائم بالرعاية تقديم بعض الأنشطة التي من الممكن تطبيقها في المنزل مع كبير السن لدمجه في المجتمع والترفيه عنه وتعزيز إستقلاليته ومنها على سبيل المثال:

- ◆ الاحتفال بعيد ميلاد كبير السن.
- ◆ الحناء.
- ◆ حديث الذكريات.
- ◆ تناول وجبة عائلية جماعية (وليمة عائلية أو للأصدقاء).
- ◆ العمل على تقوية صلة الرحم (الزيارات والاتصالات).
- ◆ تقديم الهدايا لكبير السن بمناسبة أو غير مناسبة وحث باقي أفراد الأسرة على تقديم الهدايا له.
- ◆ التعلم من كبير السن حرفة يعرفها.

### الجانب الاجتماعي



## توفير وشراء الاحتياجات

على القائم بالرعاية العمل بشكل دائم على توفير كافة الاحتياجات اللازمة لكبير السن الشخصية والمعيشية وغيرها لضمان حياة كريمة له، ويمكن إشراك كبير السن في عمليات توفير الاحتياجات

## البرامج والأنشطة الترويحية

- ◆ الرحلات والخروج من المنزل للتنزه.
- ◆ الاحتفالات الاجتماعية والمهرجانات الثقافية.
- ◆ الأنشطة المنزلية كالرسم والتلوين واللعب بالألعاب الذهنية.
- ◆ الذهاب إلى المطاعم أو المقاهي لتغيير الروتين.



## البرامج و الأنشطة

## ٢ كبير السن العاجز وغير الواعي

◆ هذه الفئة ليست عليها شيء من الأحكام الشرعية، لا طهارة ولا صيام، ما عدا زكاة الفطر، بينما وزكاة المال واجبة في المال إذا بلغ النصاب، وطال عليه الحول.

## ٣ فئة كبير السن العاجز و الواعي

◆ الطهارة بالنسبة لهذه الفئة تكلف بكل الأحكام الشرعية ولكن بقدر استطاعته ان استطاع ان يتوضأ توضأ وإلا تيمم، وان عجز فيصلي على حاله بلا طهارة.

◆ الصلاة يكلف بها قدر استطاعته، فيقوم في صلاته ولو متكئاً على جدار أو عصا، فان عجز عن القيام صلى قاعداً متربعاً أو صلى على حاله أو مستلقياً ولو إلى غير القبلة.

◆ الزكاة واجبة في المال مطلقاً إذا بلغ النصاب.

◆ الصيام يجب على كبير السن ان يطعم عن كل يوم مسكيناً بعدد أيام الشهر.

◆ الحج مأمور به، فإن استطاع إليه سبيلاً ذهب بنفسه وإلا أخرج من ماله من يحج عنه، فإن لم يكن له مال فلا شيء عليه.

## ٤ فئة كبير السن الغير العاجز و غير واعي

◆ هذه الفئة حكمها حكم الفئة الأولى (عاجز وغير واعي) لأن العقل هو سبب التكليف، فليس عليه شيء إلا زكاة المال والفطر ويخرجهما عنه وكيه أو من يقرر رعايته إذا كان يملكها أو يملك قيمتها.

## ٥ فئة كبير السن غير العاجز و الواعي

◆ له حكم الأصحاء في كل أحكام الشرع، وكبير السن لا يسقط الأحكام.

## فئات كبار السن

## ج الصداقات و أحكام الخير

خصوص الصداقات وأعمال الخير عن هذه الفئات والتبرع عنهم في المشاريع الخيرية، فمن كان عقله معه يستأذن في ماله، ومن كان فاقداً للوعى فهذا لا يتصرف في ماله ما دام حياً، وليس لأحد الحق في التصرف في ماله ولو كان وليه لأن سبب كان.

## ه حفظ المستندات و الأوراق الثبوتية

من الضروري حفظ كافة المستندات ووثائق كبار السن من الضياع والتلف والتأكد من أن كافة أوراقه الثبوتية سارية المفعول مثل:

- ◆ إقامات المستخدمين أو السائقين أو العمال.
- ◆ رخصة القيادة.
- ◆ ملكية المركبات.
- ◆ صندوق البريد.
- ◆ بطاقات الهاتف المتحرك.
- ◆ التأمين الصحي.
- ◆ البطاقات الصحية.
- ◆ العقود التجارية إن وجدت.
- ◆ بطاقات البنك.
- ◆ السفر .
- ◆ بطاقة الهوية.

## الصدقات و أحكام الخير

يواجه كبير السن العديد من أعراض الشيخوخة، كالخرف، وضعف الذاكرة، وضعف القدرة على التعبير عن المودّة أو الامتنان، فقد يهاجم المسن أو ولاده أو أحفاده لعدم اتصّالهم به لنسيانه حصول ذلك بعد فترة قصيرة من الوقت، ويمكن التعامل مع مثل هذه المشكلات بمحاولة للتأقلم مع أعراض وعلامات الخرف لديه من خلال:

إختيار الوقت المناسب للإسترخاء والاستمتاع إلية لمعرفة احتياجاته.

تجنب إخباره بالأخبار المزعجة بطريقة غير مناسبة

سؤاله حول الخدمة التي يودّ الحصول عليها لأخذها بعين

إشراكه في استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة حتى يشعر أنه لا زال عضواً

عدم الاستسلام في عرض المساعدة، أو يمكن إ أفراد الأسرة من أجل إقناعه بالمساعدة

دعم بقائه على اتصال مع أصدقائه وعائلته وتشجيع الزيارات، أو التواصل المنظم عبر الهاتف

توفير تدابير الأمان لحالات الطوارئ ليتمكن من الحصول على المساعدة أي وقت

مراعاة احتياجاته الجسدية، ومراقبة مزاجه، وتشجيعه على الحركة وممارسة رياضه مناسبة.

إشراكه في قرارات الأسرة بما تسمح قدراته العقلية، وذلك تحقيقاً لمفهوم الدمج .

الصبر

الرحمة

الاحترام



## تتمثل أبرز التدابير الاحترازية في :

### ارتداء الكمامة



تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها؛ وفي حالة لمسها، اغسل يديك بالماء والصابون أو امسحهما بمطهر كحولي



قم بتغطية الفم والأنف بالكمامة، وتأكد من وضعها بحكام على وجهك بحيث لا يكون هناك أي فراغ بين الوجه والكمامة



قبل ارتداء الكمامة، اغسل يديك بالماء والصابون أو امسحهما بمطهر كحولي



استبدل الكمامة بمجرد أن تكون رطبة بكمامة جديدة ولا تستخدم الكمامة ذات الاستخدام الواحد إلا مرة واحدة



للزغ الكمامة، انزعها من الخلف (لا تلمس مقدمة الكمامة)، وتخلص منها على الفور بإلقائها في سلة مهملات مغلقة، واغسل يديك بالماء والصابون أو امسحهما بمطهر كحولي

### ارتداء القفازات



امسك أحد القفازين من الخارج عند معصم اليد مع عدم لمس الجلد



قم بشد القفاز بعيداً عن اليد وذلك بخلعه بالمقلوب



امسك القفاز المخلوع باليد الأخرى التي لا تزال مرتدية للقفاز



أدخل أصابع اليد العارية بين أعلى المعصم والقفاز



ثم اخلع القفاز بالمقلوب وذلك بسحبه بعيداً عن الجسم ورم لفة داخل القفاز الأخر



تخلص من القفازات بطريقة آمنة مع الحرص على عدم إعادة استخدامها



اغسل يديك مباشرة بعد إزالة القفازات بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول في حال عدم توافر الماء والصابون

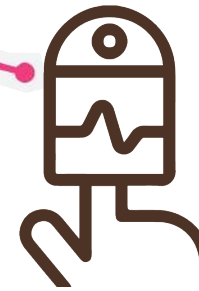
### غسل اليدين





قياس ضغط الدم

المعدل الطبيعي (80/120mmhg)  
ضغط الدم في بداية الارتفاع (90mmhg/140)  
هبوط ضغط الدم أقل من (60/90 mmhg)



قياس الأكسجين في الدم

قياس نسبة الأكسجين في الدم  
المعدل الطبيعي (95-100)



قياس درجة الحرارة

قياس درجة الحرارة  
المعدل الطبيعي لدرجة حرارة الجسم من (36-37C)



قياس نسبة السكر في الدم

- الشخص غير مصاب - المعدل الطبيعي صيام  
(4mmol/l-5.7) أو (106-mg/dl72)  
- بعد ساعتين من الإفطار -أقل من (140mg/dl)  
للشخص المصاب بالسكري  
- قبل الإفطار-صيام،(70-126mg/dl) أو (4-7mmol/l)  
- بعد ساعتين من الإفطار (90-153 mg/dl) أو (5-8.5MMOL/L-5)

## كيفية إعطاء الأدوية و ترتيبها و الحفاظ عليها والحفاظ عليها

### الأدوية



### تناول الأدوية

يجب متابعة تناول المسن للأدوية، فأحياناً ضعف بصره قد يجعله يتناول الجرعة بشكل غير صحيح.

### ميدالية الأدوية

إستعراض نموذج إبتكاره قدمتة دائرة الخدمات الاجتماعية لمنتسبيها من كبار السن لضمان حفظ أدويتهم عند مراجعتهم للمستشفيات وحالات الطوارئ.

### إعطاء الطعام أو الشراب

التدريب على كيفية إعطاء الطعام و الشراب الطعام اللين - العادي - بالأنبوب

### إعطاء الطعام أو الشراب

عدم الإستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام - الأمان

### الطعام والشراب



## الإسعافات الأولية و كيفية التصرف فى الحالات الطارئة

### علاج الإجهاد الحرارى

نقل المريض إلى مكان بارد.  
إعطاء المريض كوب من الماء كل ربع ساعة.  
خلع الملابس أو أهدئ شيئاً ضيقاً.

### الإسعافات الأولية للإجهاد الحرارى

هو حالة حادة تنتج عن التعرض لحرارة عالية لفترة طويلة من الزمن.



### الصرع و التشنجات

- تقم بتحريك الأطراف.
- تأمين المكان حتى لا يصاب المريض بالأذى.
- عدم إفاقة المريض بعد نوبة الصرع.
- الاتصال بالإسعاف.

### الإسعافات الأولية للكسور

- مساعدة المصاب على الإستلقاء مع الحرص على عدم تحريك الطرف
- المصاب لتخفيف الألم وتسهيل عملية النقل .
- ثبت الطرف بجسم طلب.
- تأكد من وضع المصاب بطريقة مريحة لحين نقله بطريقة آمنة.

الإسعافات الأولية و كيفية التصرف في الحالات الطارئة

الدرجة	الأسباب	العلامات	الإسعافات
الأولى	- أشعة شمس - حرارة ضعيفه - لفترة طويلة	- حرارة موضعيه - احمرار - ألم	غسل مكان الحرق بماء بارد وجاريه لمدة 10 دقائق ترك مكان الحرق لينشف بالهواء وضع مرهم مبرد
الثانية	- حرارة قوية - معادن ساخنه - حرارة قوية - لفترة قصيرة	احمرار انتفاخ ألم حرارة تشوهات	- غسل مكان الحرق بماء بارد وجاريه لمدة 10 دقائق. وضع مطل ملحي لمنع التشوه وشد الجلد. استخدام شاش خاص بالحروق. استخدام شاش معقم وتشبيته بالشاش أيضاً.
الثالثة	- مواد كيماوية - إشعاعات ذرية - ليزر	- تشوه - رائحة احتراق - ألم شديد على محيط منطقة الحرق - اسوداد	تغليب مكان الحرق نقل إلى المستشفى بالسرعه الممكنه أبعد المصاب عن مصدر الخطر الإتصال لطلب خدمة الإسعاف على الرقم (999)

الإسعافات الأولية لحالات الإغماء

الأسباب	العلامات	الإسعافات
انخفاض مؤقت في جريان الدم إلى المخ. انخفاض معدل السكر. انخفاض ضغط الدم. الإجهاد. حالات مرضيه.	- تسارع دقات القلب - ضيق التنفس ويتبعها تسارع فيه - شحوب في الوجه - الشعور بالضعف والوهن - شعور بالدوار - فقدان الوعي	- إرضاء الملابس الضيقه وتعريضه لتيار من الهواء النقي - عدم إعطاء المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم، إلا بعد التأكد من استعادة الوعي. - في حال ملاحظتك لشخص فاقد الوعي ويتنفس ابقه مجري التنفس سالكاً وذلك بوضعه في وضعية الإفاقة، وراقبه في حالة تقيئه. - طمأنته في حال عودته إلى وعيه. - تابع حالة المصاب في حالة انعدام العلامات الحيويه - اتصل بالإسعاف للإستجابة للحالات الطارئة والدرجة، إذا كانت الخدمة متوفرة بمنطقة، وابدأ بعملية إنعاش الحياة - انقل المصاب لأقرب مؤسسة صحية في حالة عدم توفر خدمة الإسعاف.

الإسعافات الأولية للإختناق

الأسباب	العلامات	الإسعافات
يحدث الإختناق عندما يعلق جسم غريب في الحلقة أو القصبة الهوائية بحيث يعيق مرور الهواء. ويكون الطعام أو الشراب هو السبب وراء اختناق الشرجق، وعند حدوثها يمنع وصول الأكسجين إلى الدماغ.	عدم القدرة على الكلام صعوبة التنفس أو التنفس المصحوب بصوت. صدور صوت صفير عند محاولة التنفس احمرار الجلد أولاً ثم شحوبه أو ازرقاقه. تحول لون البشرة والشففتين وأظافر الأصابع إلى اللون الأزرق . فقدان الوعي.	صفع الظهر خمس مرات. توجيه خمس ضغطات على البطن بمعدل خمس ضغطات. خلع الملابس الضيقة عند العنق والصدر.

الإسعافات الأولية للإختناق

الدرجة	الأسباب	العلامات	الإسعافات
انخفاض السكر	- ارتفاع السكر او انخفاضه ففي الدم لفترات طويلة للافاية يمكن أن تؤدى جميعها إلى حدوث غيبوبة السكرى	- غيبوبة انخفاض السكر - فقدان الوعي أو غياب الوعي لدقائق عند مرضى السكر المعتمدين على الأنسولين.	- قياس السكر العشوائى لمعرفة الوضع الصحى للمريض. - إعطاء المريض على الفور، فى حال كان واعياً سكريات سريعة الإمتصاص (قطعة حلوى - عصير - ماء محلى بالسكر أو عن طريق المحاليل التى تعطى بالوريد) - الذهاب إلى أقرب مستشفى إذا اقتضت الحاجة.
ارتفاع السكر	- القيء بعض الأحيان. - قياس السكر فى الغالب أقل من (50) - غيبوبة ارتفاع السكر - العطش المتزايد. - تكرار التبول وحدث الجفاف فى الفم - تغير مستوى الوعي - قياس السكر فى الغالب أعلى من (600) (غيبوبة انخفاض السكر أخطر من ارتفاعه)	- ارتفاع السكر او انخفاضه ففي الدم لفترات طويلة للافاية يمكن أن تؤدى جميعها إلى حدوث غيبوبة السكرى	- إعطاؤها قطعة من السكر تحت اللسان أو محلول سكرى عبر الوريد فى حال كان المريض فاقداً للوعي، ومراقبة درجة حرارته، والمحافظة عليها ضمن الحد الطبيعى، ومراقبة التنفس والضغط باستمرار حتى التوجه إلى أقرب مستشفى.

طريقة تقييم مجرى الهواء و فكرة بلع

مفتوح اللسان



مقفول اللسان



معرقل



## كيفية إيقاف النزيف

- \* الضغط المباشر ولا ننسى الجوانتين
- \* الكمادات الباردة
- \* رفع العضو المصاب
- \* ربط عند نقطة الضغط
- \* الضمادة

## إيقاف النزيف

النزيف الداخلي أخطر من الخارجي وعندما يكون مكان الارتطام بالصدر أو الجذع أو الحوض لابد من التوجه مباشرة للمستشفى



الصدمة  
الكهربائية

الغازات  
السامة

حوادث  
السيارات

الحساسية

الاختناق

الأدوية

أسباب الفشل  
التنفسى و القلبى

### مناورة هيمليخ Heimlich



1. قف خلف المصاب واجعله ينحني للأمام قليلاً



2. اجعل احد اليدين بشكل قبضة



4. قم بحركة قوية وسريعة باتجاه الداخل والأعلى

مدد الطفل على بطنه على طول ساعدك ثم قم بإجراء خمس ضغوطات على ظهره بواسطة بطن راحة الكف



### «مناورة هيمليك»

هذه طريقة من الإسعافات الأولية لعملية الإنقاذ في حالات الإختناق بالطعام.



اجعل يدك قبضة وضعها على حافة كرسي أو طاولة أو صوفاً ثم قم بجذب سمك بقوة وبسرعة للأعلى والخلف

3. ضم يديك الى بعضهما وطوق المريض واجعل يدك المقبوضة من الداخل في منطقة ذروة المعدة



## تأمين المكان

يتم بالتأكد من عدم وجود ما يلي :

مخاطر كهربائية



مخاطر كيميائية



الغازات المسمه وغير المسمه



الاشياء الصلبة



اللهب



الاماكن غير الثابتة



## كيفية علاج الصدمة

راحة المريض

فحص وصول الدم

التدفئة

ابحث عن السبب

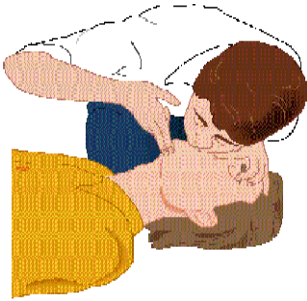
الاتصال بالإسعاف

العلاج بالصدمة

و

تأمين المكان

فتح مجرى التنفس



رفع الذقن و ميل الجبهة



فحص النبض



مستوى الوعي أو الإستجابة



أنظر و لاحظ التنفس



العلاج بالصدمة

## 2. أساسيات ترتيب السرير

### 1. كيفية الاهتمام بنظافة كيبس السن

- ◆ كيفية تقليم الاظافر.
- ◆ كيفية إزالة الشعر .
- ◆ العناية بالأسنان.
- ◆ خدمات العناية بالذات
- ◆ كيفية الاستحمام

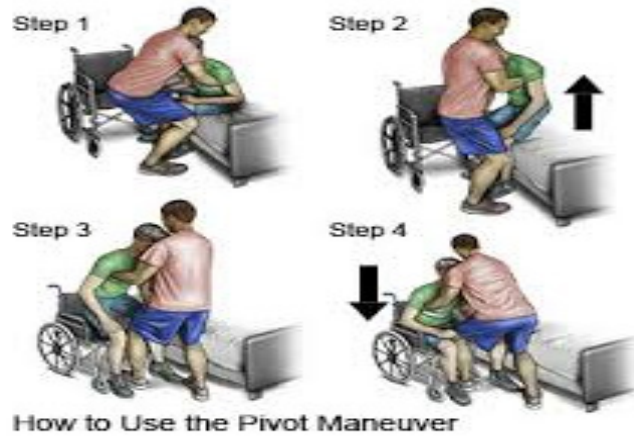


ولمزيد من المهارات زيارة الرابط أدناه:

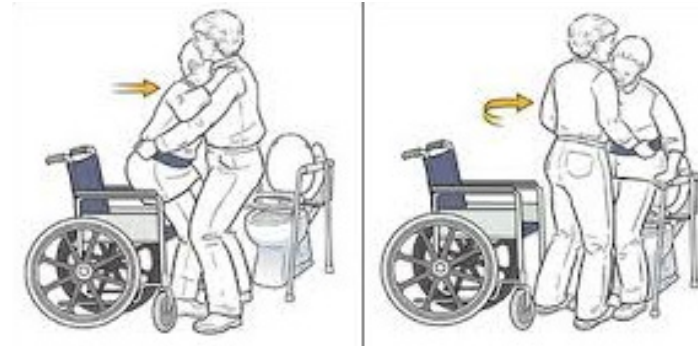
<https://youtu.be/GF6smAEFbNE>

<https://youtu.be/9VKox-wy4fU>

كيفية نقل من السرير إلى الكرسي

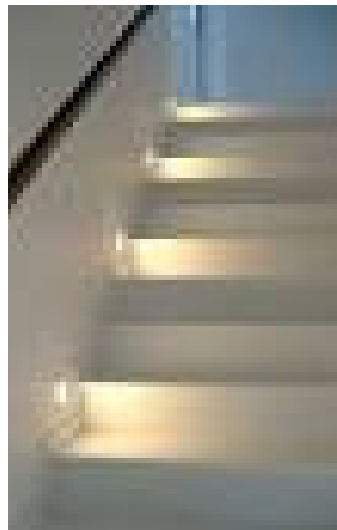


كيفية استخدام الكرسي المتحرك

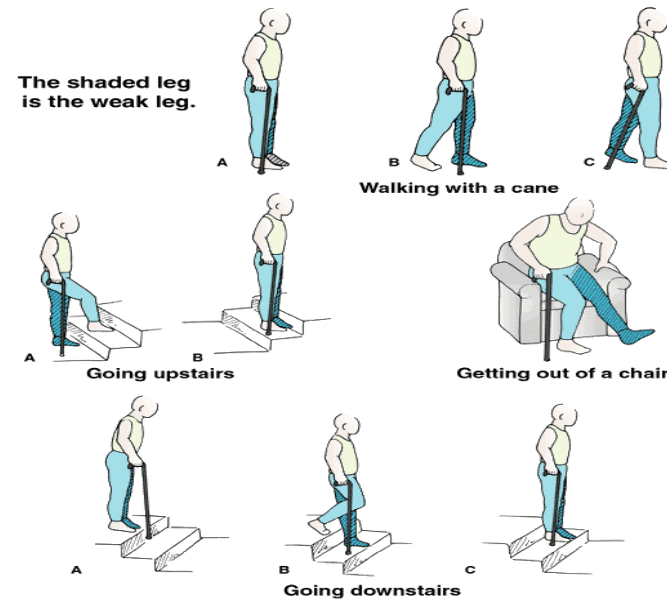


قواعد النقل الآمن للمريض أو كبير السن

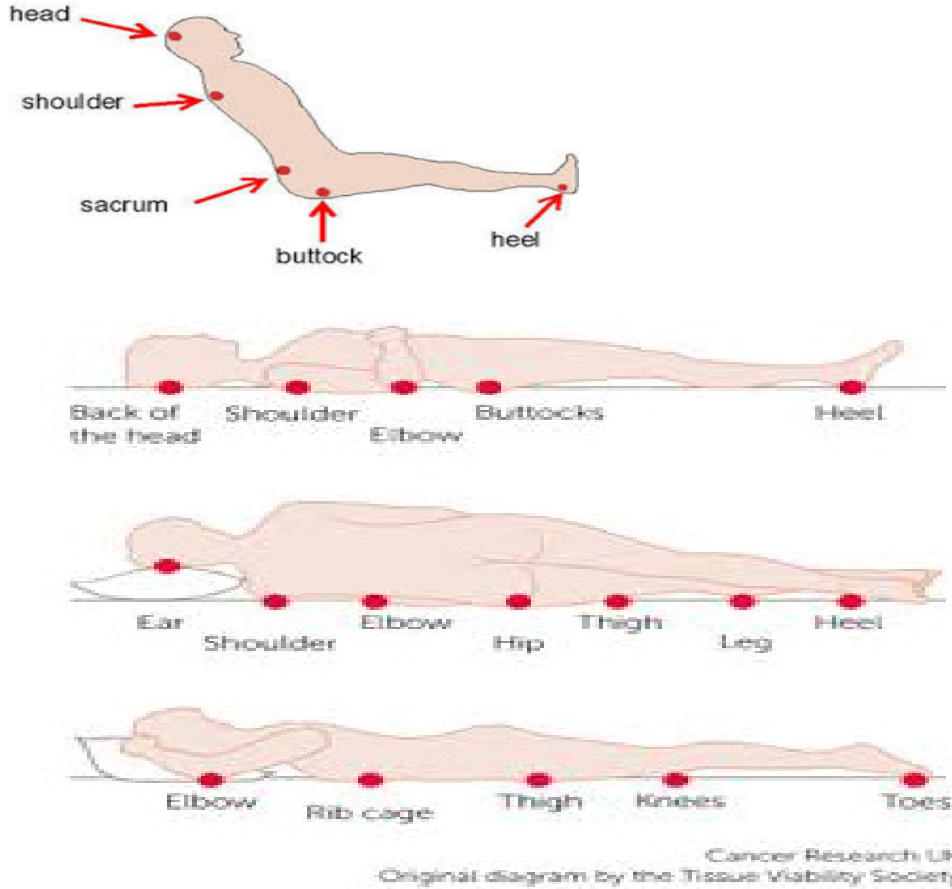
أمان البيئة المحيطة (إنارة السلالم ووضع المسكات)



طريقة المشي بالعكاز أو الأدوات المساعدة



## تغيير وضعية كبير السن:

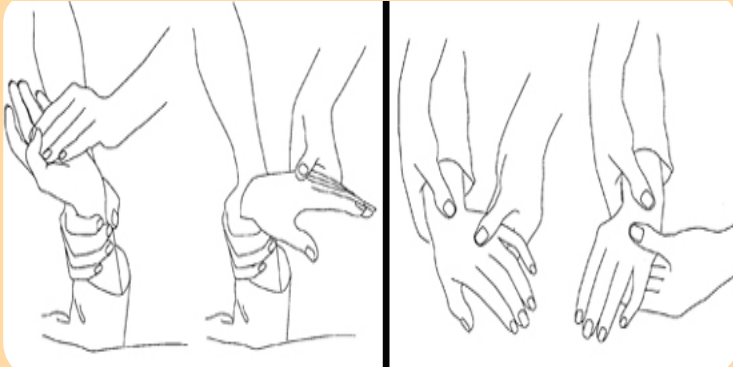
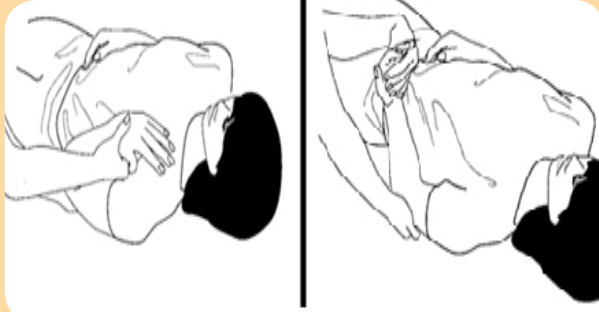
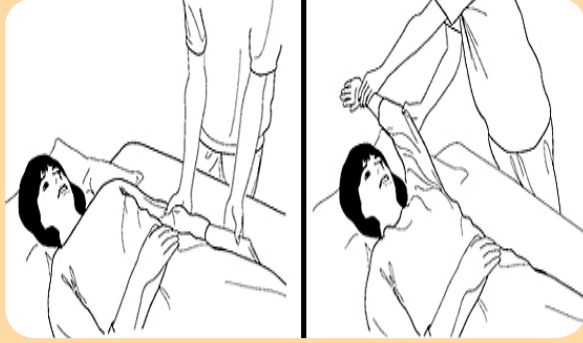


- ◆ يجب تغيير وضعيته كل ساعتين من الزمن لتفادي تكوين قرح الفراش.
- ◆ فحص باستمرار.
- ◆ يجب تغطية مواضع البروز العظمية بمادة ليثة.

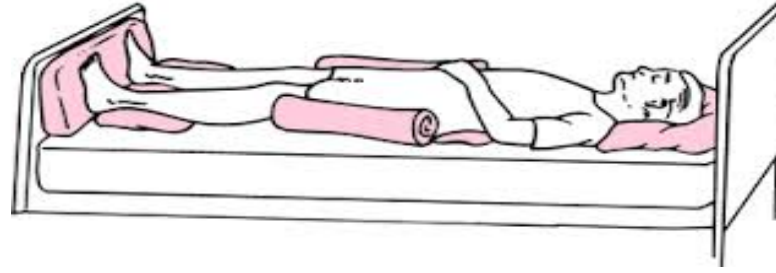
مواضع نقاط الضغط وتكون قرح فراش

قواعد النقل الآمن  
للمريض أو كبير  
السن

تمارين الحركة للحفاظ على الدورة الدموية  
و ليونة العضلات والمفاصل:



وضعية النوم المختلفة لتفادي:  
قرح الفراش

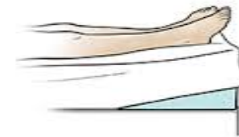
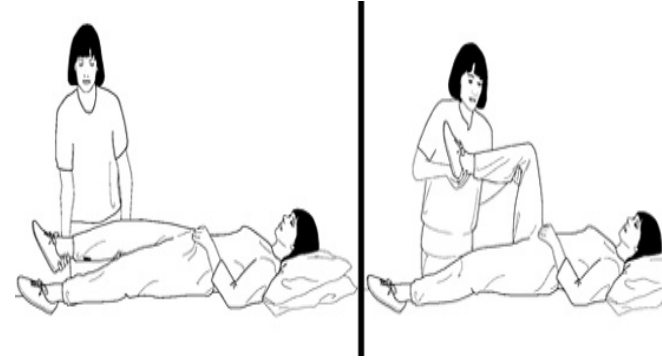
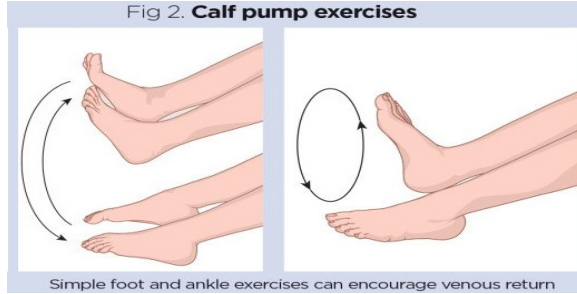


قواعد النقل الآمن  
للمريض أو كبير  
السن

تنفس ببطئ من أنفك ولاحظ  
إرتفاع وإنخفاض يدك الموضوعة  
على البطن



لتفادي الجلطات الوريدية يجب تحريك الأقدام و لبس الجوارب المخصصة  
وإستخدام الضاغط السلبي:



Raise your mattress 5 to 6 inches using a foam wedge.



Wiggle your toes and move your ankles in circles.



Wear support or elastic stockings as instructed.



قواعد النقل الآمن  
للمريض أو كبير  
السن

اختيار الإجابة الصحيحة			السؤال	
الذهاب إلى المطاعم أو المقاهي	توفير وشراء الاحتياجات	الإحتفال بعيد ميلاد كبير السن	من أبرز الأنشطة والبرامج التي يمكن تطبيقها في الجانب الإجتماعي لكبار السن؟	1
ليس عليه شئ	ليس عليه شئ إلا زكاة المال والفاطر	له حكم الأصحاء في كل أحكام الشرع	ما حكم فئة كبير السن غير العاجز والواعي في أداء الفرائض الدينية؟	2
الإسعافات الأولية	الاحترام	الرحمة	واحدة من الخيارات أدناه ليست من آداب التعامل مع كبار السن؟	3
مناورة هيميك للاختناق	علاج حالات الحروق	قياس ضغط الدم	من أهم قياسات العلامات الحيوية التي يتم تدوينها لكبار السن؟	4
مغاسل المياه المرتفعة	صنابير المياه سهلة الاستخدام	حمام المساعدة الطبية	أحد الخيارات لا يعد من أمان البيئة المحيطة ؟	5
التدفئة	نقل المريض إلى مكان بارد	تثبيت الطرف بجسم صلب	من أهم الإسعافات الأولية للكسور لكبار السن؟	6
الضمادة	فتح مجرى التنفس	الكمادات الباردة	واحدة من الخيارات أدناه لا تعتبر من إجراءات إيقاف النزيف لدى كبار السن؟	7
إنخفاض ضغط الدم	الصدمة	للالغازات السامة	من أسباب الفشل التنفسي والقلبي لدى كبار السن؟	8
النقل الآمن للمريض	الإسعافات الأولية	أساسيات ترتيب السرير	تغيير وضعية المسن تعد من قواعد ؟	9
6 دقائق	4 دقائق	10 دقائق	ما هي المدة التي يستطيع تحملها الدماغ بدون أكسجين؟	





حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

تواصل معنا

009716-5015555 📞

مواقعنا

خرائط جوجل 📍

الشكاوى والمقترحات

قدم طلب 📧

البريد الإلكتروني

sssd@sssd.shj.ae @



@sssdshj