

Healthy Choices At Home

May 2021

EAT BETTER

Meal planning and food shopping has presented some challenges throughout the pandemic. Start Simple with MyPlate has put together a list of information to help you meal plan, including information on what to buy and how much to buy. Visit the [USDA's website](#) to view the Start Simple with MyPlate Food Planning during the Coronavirus Pandemic.

LIVE HEALTHIER

There are still a lot of unknowns regarding the short and long-term effects of COVID-19. One of the most common questions our doctors get is, "What can I expect next?" Dr. Dillon Karmo, an internal medicine physician at Beaumont, Royal Oak, has been treating COVID-19 patients since last spring. We asked Dr. Karmo to answer some frequently asked questions about what you can expect after recovering from COVID-19. Visit [Beaumont's website](#) to learn more.

PLAY HARDER

May is National Physical Fitness and Sports Month! Regular physical activity in childhood is vital to promoting long-lasting health. Visit [Dearborn Shine's website](#) for family fun filled activities for different ways of including active play and moderate to vigorous physical activity in your day!

Beaumont



This project is brought to you by the Healthy Dearborn Coalition and is funded by Dearborn Shines.

الخيارات الصحية المنزلية

أيار / مايو ٢٠٢١

تناول أطعمة أفضل

واجه التخطيط و التسوق للطعام و الوجبات بعض التحديات طوال فترة الوباء. لذا وضعت لكم مبادرة (أبدأوا ببساطة مع طبقي / Start Simple with My Plate) قائمة بالمعلومات لمساعدتك في التخطيط للوجبات ، بما في ذلك معلومات حول ما يجب شراؤه والكمية التي عليكم شراؤها. للتعرف على مخطط البدء البسيط مع MyPlate Food Planning أثناء جائحة فيروس كورونا قم بزيارة الموقع التالي: [USDA's website](https://www.usda.gov/food-plate)

عش أفضل

لا يزال هناك الكثير من الأمور المجهولة فيما يتعلق بالتأثيرات القصيرة والطويلة المدى لـ كوفيد-19 أحد الأسئلة الأكثر شيوعًا التي يطرحها أطبائنا هو ، "ماذا يمكنني أن أتوقع بعد ذلك؟" يعالج الدكتور ديلون كارمو ، طبيب الطب الباطني في مستشفى بومنت فرع رويال أوك ، مرضى كوفيد-19 منذ الربيع الماضي. لقد طلبنا من الدكتور كارمو الإجابة على بعض الأسئلة الشائعة حول ما يمكنك توقعه بعد التعافي من كوفيد-19 لمعرفة المزيد حول هذا الامر الرجاء زيارة موقع المستشفى : [Beaumont's website](https://www.beaumont.edu/health-care-services/department-of-internal-medicine/covid-19)

العب أكثر

شهر أيار هو الشهر الوطني للياقة البدنية والرياضة! يعد النشاط البدني المنتظم في مرحلة الطفولة أمرًا حيويًا لالتمتع بصحة جيدة طوال العمر. للمزيد من الأنشطة المليئة بالمرح العائلي بطرق مختلفة تشمل اللعب النشط والنشاط البدني المعتدل إلى القوي في يومك الرجاء زيارة موقع ديربون دي-شاين التالي: [Dearborn Shine's website](https://www.dearbornshineschools.org/)

Beaumont



تم تقديم هذا المشروع من قبل تحالف ديربون الصحي وتم تمويله من قبل مستشفى بومنت