

AlKoot®

INSURANCE & REINSURANCE

الكوت للتأمين و إعادة التأمين

Licensed by the Qatar Central bank

ديسمبر 2025

النشرة الشهرية





في الكوت للتأمين وإعادة التأمين، نؤمن أن المجتمع الأكثر صحة هو المجتمع الأقوي. ورغم أن الإنفلونزا الموسمية تُعد تحدياً صحياً سنوياً، إلا أننا قادرون على مواجهته من خلال الوعي، والوقاية، والتطعيم المبكر. فالحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام يُقلل بشكل كبير من خطر العدوى ويحدّ من المضاعفات، ويحمي الفئات الأكثر عرضة للخطر مثل الأطفال وكبار السن والمصابين بأمراض مزمنة.



حماية صحتنا ... والاحتفاء بوطننا

ديسمبر يحمل بين طيّاته مناسبتين تعكسان قيم العناية، والوحدة، وقوة المجتمع.

في هذا الشهر، نُحيي الأسبوع الوطني للتطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية، وهي فرصة لتذكير أنفسنا بأهمية الوقاية وحماية من حولنا خلال موسم الشتاء. وفي الوقت نفسه، نستعد للاحتفال بـ اليوم الوطني لدولة قطر – مناسبة تعبّر عن فخرنا بالإرث الوطني والمرونة والتقدم الذي تحقّق عبر الأجيال.

AlKootINSURANCE & REINSURANCE
الكوت للتأمين و إعادة التأمين
Licensed by the Qatar Central bank



ويُذكرنا اليوم الوطني لهذا العام بالقيم التي قامت عليها دولتنا الوحدة، الفخر، والمسؤولية

وعندما نُعطي الأولوية لصحتنا، ونشجّع من حولنا على القيام بالمثل، فإننا نُجسّد هذه القيم في سلوكنا اليومي. وبذلك، نُساهم جميعًا في بناء قطر أكثر صحة وأكثر قوة.

اخبر الاخبار

تحديث الشبكة

وفي إطار التزامنا بتوسيع خدمات الرعاية الصحية الموثوقة وسهولة الوصول، يسعدنا الإعلان عن إضافة مزودين جدد إلى شبكة الكوت الطبية.

المزودون الجدد :

- صيدلية خلود - بعثا.
 - مركز آسيان لطب الأسنان.
 - صيدلية خلود - المنصورة (الميرة).
- وتُعزز هذه الإضافات من سهولة وصول أعضاءنا إلى صيدليات موثوقة ورعاية متخصصة.



عيادة آسيان لطب الأسنان
ASEAN DENTAL CLINIC

AlKoot

INSURANCE & REINSURANCE
الكوت للتأمين و إعادة التأمين
Licensed by the Qatar Central bank

نصيحة صحية للشهر



احصل على لقاح الإنفلونزا السنوي في أقرب وقت
ممکن لضمان الحماية الأفضل.



اغسل يديك بانتظام وتجنّب لمس الوجه.



اتّبع نظاماً غذائياً متوازناً غنياً بالخضروات والفواكه
لدعم مناعتك.



إذا شعرت بالتعب، خذ قسطاً من الراحة والتزم المنزل
لتجنّب نقل العدوى للآخرين.



مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بهم...



القائمة أدناه من مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بها. لذلك، نحتفظ بالحق في عدم النظر في أي طلبات تعويض من هؤلاء المزودين. يرجى ملاحظة أن هذه القائمة ليست حصرية وقابلة للتعديل من قبلنا في أي وقت.

- مركز قطر برايم للأسنان.
- سفاري للبصريات.
- الزهرة للبصريات.
- إيدي للبصريات.
- الجمل للبصريات.
- الفهد للبصريات.
- ذي أوبتيكال جاليري.
- الدار للبصريات.
- مركز سباركل للأسنان.
- مركز سيكيور للصحة والعافية.
- مركز الوعب الطبي.
- ذي آي للبصريات.
- فاي ميديكير والمجموعات.
- الكواري للبصريات.
- المركز الطبي الدولي.
- المركز الدولي للعلاج الطبيعي.
- مجمع طبيي الطبي.

مقدمو الخدمات الدوليون:

- أكوا لطب الأسنان - الأردن.
- عيادات الراية لطب الأسنان - الأردن.
- عيادة د. معتصم أ. خاطر - الأردن.
- مركز هيلاييف للصحة التكاملية - ماليزيا.

AlKoot أفضل العروض

QATAR



اليوم العالمي لأصحاب الهمم

نصائح صحية

حافظ على العمود الفقري
والمفاصل الرئيسية من
التصلب من خلال حركات
صغيرة وبطيئة تساعد في
الحفاظ على المرونة، تقليل
التصلب، وتحسين الدورة
الدموية.

قوي العضلات الأساسية
لتقليل الضغط على العمود
الفقري.

قم بممارسة جلسات نشاط
قصيرة ومتكررة بدلاً من
الجلسات الطويلة لتبقى
نشطاً وتوفر طاقتك
— فالاستمرارية أهم من
الشدة.

د. طارق صناع

رئيس قسم جراحة الأعصاب



AlKoot®

INSURANCE & REINSURANCE

الكوت للتأمين و إعادة التأمين

Licensed by the Qatar Central bank

December 2025

NEWSLETTER

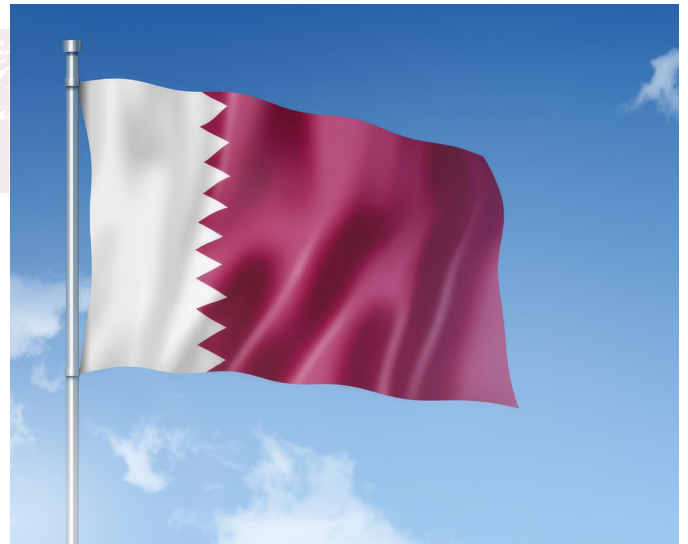


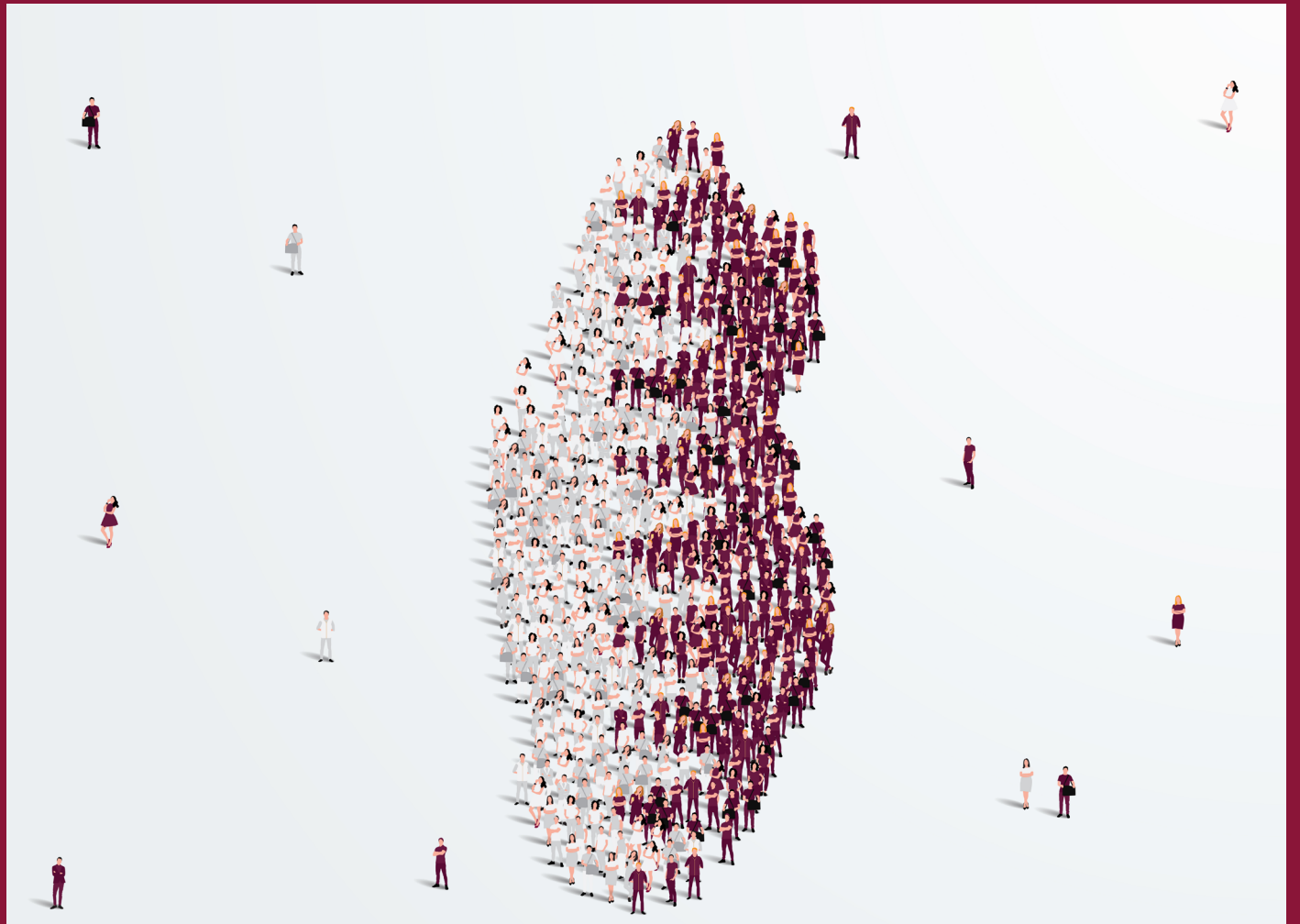


PROTECTING OUR HEALTH, CELEBRATING OUR NATION

December highlights two meaningful occasions that reflect care, unity, and community strength. As we observe National Influenza Vaccination Week, we are reminded of the importance of protecting ourselves and those around us during the winter season. At the same time, we look forward to celebrating Qatar National Day—a time to honor the nation's rich heritage, resilience, and progress.

At AlKoot Insurance and Reinsurance, we recognize that a healthier community is a stronger community. Seasonal influenza remains a recurring health challenge each year, but it is one we can collectively address through awareness, prevention, and timely vaccination. Getting the annual flu vaccine significantly reduces the risk of infection, minimizes complications, and helps safeguard vulnerable groups such as children, older adults, and individuals with chronic conditions.





**THIS YEAR'S QATAR NATIONAL DAY REMINDS
US OF THE VALUES THAT DEFINE OUR NATION
UNITY, PRIDE & RESPONSIBILITY**

By prioritizing our well-being and encouraging those around us to stay protected, we embody these values in our everyday actions. Together, we contribute to a healthier, more resilient Qatar.

LATEST NEWS

MEMBERS NETWORK UPDATE

These providers further strengthen our network, ensuring our members have convenient access to trusted pharmacies and specialized care.

NEWLY ADDED PROVIDERS:

- Kulud Pharmacy – Baaya.
- Asian Dental Center.
- Kulud Pharmacy – Almeera Al Mansoura.



HEALTH TIP OF THE MONTH



GET YOUR ANNUAL FLU SHOT AS EARLY AS POSSIBLE FOR THE BEST PROTECTION.

WASH YOUR HANDS REGULARLY AND AVOID TOUCHING YOUR FACE.



MAINTAIN A BALANCED DIET RICH IN FRUITS AND VEGETABLES TO SUPPORT IMMUNITY.

STAY HOME AND REST IF YOU FEEL UNWELL TO PREVENT SPREADING ILLNESS.





Unrecognized Providers List



The below list of Healthcare Providers are not recognized. Therefore, we reserve the right not to entertain any reimbursement claims forms coming from those Providers. Please note that this list is not exclusive and is subject to amendment by us at any time.

- Qatar Prime Dental Center.
- Safari Optical.
- Al Zahara Optics.
- iDEE Optics.
- Al Jamal Optics.
- Al Fahd Optics.
- The Optical Gallery.
- Al Dar Optics.
- Sparkle Dental Center.
- Sicure Health and Wellness Center.
- Al Waab Medical Center.
- The Eye Optics.
- Phi Medcare & Groups.
- Kuwari Optics.
- The International Medical Center.
- The International Physiotherapy Center.
- Tabibi Polyclinic.

Healthcare International Providers:

- Aqua Dental - Jordan.
- Al Rabiah Dental Clinics - Jordan.
- Dr. Mutasem A. Khater Clinic - Jordan.
- HEALIFE Integrative Health Center - Malaysia.





INTERNATIONAL DAY OF PERSONS WITH DISABILITIES

Health Tips

✓
keep the spine and major joints from becoming stiff by small, slow movements to maintain flexibility, reduce stiffness, and improve circulation.

✓
Strengthen your core to reduce pressure on the Spine

✓
Do Short, frequent activity sessions instead of long ones to stay active and save energy - (Consistency matters more than intensity)

Dr. Tarek Sunna
Head of Neurosurgery Division

