

الإنفلونزا

كيف تحمي نفسك و الآخرين

1

استخدم منديل ورقي لتغطية الأنف و الفم عند السعال أو العطس.

2

تخلص من المنديل بعد استعماله في القمامة فوراً

3

داوم على غسل يديك بالماء والصابون

4

إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا لاتغادر المنزل إلى العمل أو المدرسة أو أي مكان مزدحم.

5

إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا حافظ على مسافة لاتقل عن متر عند تعاملك مع الآخرين.

6

إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا و أنت حامل أو تعانين من مرض موسمي، قومي بزيارة الطبيب

7

عند السلام على الآخرين حاول تفادي العناق، التقبيل أو المصافحة باليد

8

احذر لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين.