



# كيف تحمي نفسك و الآخرين

## الإنفلونزا الموسمية



اطرح المنديل الورقي بعد استعماله في سلة المهملات فوراً



استخدم منديلاً ورقياً او منديلاً نظيفاً من القماش عند السعال او العطاس او يمكنك تغطية الفم والأنف برفق ذراعك



احذر أعراض الإنفلونزا وأهمها: ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38 درجة مئوية سيلان الأنف والسعال الصداع وآلام العضلات والمفاصل



داوم على غسل يديك بالماء والصابون



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، لا تغادر المنزل إلى العمل، أو المدرسة، أو أية أماكن مزدحمة حتى تتحسن حالتك



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا أو على من حولك : حافظ على مسافة لاتقل عن ا متر، عند تعاملك مع الآخرين



احذر لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين



احذر العناق أو التقبيل أو المصافحة عند حية الآخرين خلال موسم الإنفلونزا، خصوصاً إذا ظهرت عليك أو على الآخرين أعراض المرض

الغالبية العظمى من المصابين بالإنفلونزا الموسمية يشعرون بالتحسن دون تدخل طبي

لمزيد من المعلومات :

[www.who.int/topics/influenza/ar](http://www.who.int/topics/influenza/ar)

الوقاية خير من العلاج

مَنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ

المكتب الإقليمي لشرق المتوسط