



# كيف تحمي نفسك والآخرين

## اتبع القواعد الذهبية الثلاث

### الإنفلونزا الموسمية

لا تلمس العين أو الأنف أو الفم.  
اغسل يديك أولاً



تخلص من المنديل الورقي في سلة المهملات بعد استعماله



مالم تكن مضطراً، فلا تذهب للأماكن المزدحمة بالناس خلال موسم الإنفلونزا



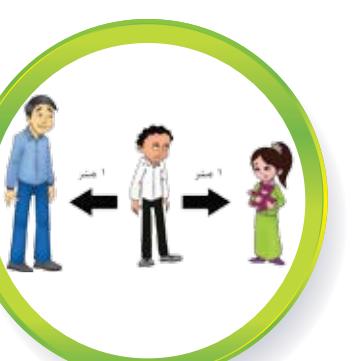
تناول طعاماً صحيّاً ومارس قدرًا كافياً من الرياضة يومياً



لا تصافح الآخرين أو تعانقهم إذا ظهرت عليك أو على الآخرين أعراض الإنفلونزا



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، أو على من حولك ابتعد عن الآخرين مسافة لا تقل عن متر



اغسل يديك بانتظام  
بالماء والصابون



اخبر والديك ومعلميك إذا شعرت بارتفاع في الحرارة، أو السعال والعطاس أو إذا شعرت بالتعب



كن نظيفاً:



كن حذراً:



غط فمك وأنفك برفق ذراعك أو بمنديل نظيف عند العطاس أو السعال



كن مهتماً:



الغالبية العظمى من المصابين بالإنفلونزا الموسمية يشعرون بالتحسن دون تدخل طبي

الوقاية خير من العلاج

مزيد من المعلومات:

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

منظمة الصحة العالمية  
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

