



كيف تحمي نفسك والآخرين

اتبع القواعد الذهبية الثلاث

الإنفلونزا الموسمية

كن نظيفاً:



اغسل يديك بانتظام
بالماء والصابون

كن حذراً:



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

كن مهتماً:



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



تخلص من المنديل الورقي في
سلة المهملات بعد استعماله



تناول طعاماً صحياً وممارس قدرًا
كافياً من الرياضة يومياً



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



لا تلمس العين أو الأنف أو الفم.
اغسل يديك أولاً



ما لم تكن مضطراً، فلا تذهب
للأماكن المزدحمة بالناس خلال
موسم الإنفلونزا



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

الغالبية العظمى من المصابين بالإنفلونزا الموسمية يشعرون بالتحسن دون تدخل طبي

الوقاية خير من العلاج

لمزيد من المعلومات:

www.who.int/topics/influenza/ar