



كيف تحمي نفسك و الآخرين

جائحة (H1N1) 2009



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 بمرفق 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



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا حافظ على مسافة لا تقل عن 1 متر، عند تعاملك مع الآخرين



احذر لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين



احذر العناق أو التقبيل أو المصافحة عند خيعة الآخرين

الغالبية العظمى من المصابين بالإنفلونزا (H1N1) 2009 تتحسن حالتهم دون تدخل طبي

في حالة الطوارئ سارع بالاتصال بأقرب طبيب

لزيد من المعلومات :

<http://www.emro.who.int/csr/h1n1>

<http://www.who.int>

الوقاية خير من العلاج

مَنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ



المكتب الإقليمي لشرق المتوسط