



# الإرشادات الصحية للوقاية من الإنفلونزا أثناء أدائك لمناسك الحج و العمرة

## جائحة (H1N1) 2009



اطرح المنديل بعد  
استعماله في  
سلة المهملات فوراً



استخدم منديلاً ورقياً  
عند السعال  
أو العطاس



تأكد من استخدام  
سجادة الصلاة  
الخاصة بك



داوم على غسل يديك  
بالماء والصابون



إذا ظهرت عليك  
أعراض الإنفلونزا،  
سارع بزيارة الطبيب



لو شعرت بأعراض  
مشابهة لأعراض  
الإنفلونزا اتصل بالخط  
الساخن



إذا ظهرت عليك  
أعراض الإنفلونزا، لا  
تغادر غرفتك لأداء  
المناسك



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



احذر لمس العينين أو  
الأنف أو الفم دون  
غسل اليدين



احذر العناق أو التقبيل  
أو المصافحة عند تحية  
الآخرين

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

في حالة الطوارئ سارع بالاتصال بأقرب طبيب

لمزيد من المعلومات :

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

<http://www.who.int>

الوقاية خير من العلاج

مِنَظَرَةُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ



المكتب الإقليمي لشرق المتوسط