



# كيف تحمي نفسك والآخرين

اتبع القواعد الذهبية الثلاث

## جائحة (H1N1) 2009

### كن نظيفاً:



اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون خصوصاً بعد استخدام دورة المياه أو لمس أي شيء قد لا يكون نظيفاً

### كن حذراً:



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

### كن معتنياً:



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



لا تلمس العين أو الأنف أو الفم. اغسل يديك أولاً

تخلص من المنديل الورقي في سلة المهملات بعد استعماله



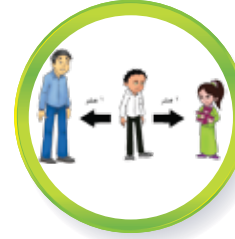
ما لم تكن مضطراً، فلا تذهب للأماكن المزدحمة بالناس

تناول طعاماً صحياً وممارس قدرماً كافياً من الرياضة يومياً



لا تصافح الآخرين أو تعانقهم إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا

إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، ابتعد عن الآخرين مسافة لا تقل عن متر



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

مَنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ  
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط