

# منع الانفلونزا

## نصائح لمنع انتشار المرض في منزلك

### قائمة

#### اتبع عادات نظافة جيدة

- تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك.
- قم بتغطية السعال والعطس بمنديل ورق أو بكمك.
- اغسل يديك كثيرا باستخدام الصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية.



#### اتبع عادات تدبير منزلي جيدة

- افتح النوافذ للسماح للهواء الطلق بالدخول إلى الأماكن المشتركة.
- حافظ على نظافة الأسطح بمسحهم بمطهر منزلي.
- استخدم غسالة صحون أو الماء الساخن والصابون لتنظيف أواني الطعام.
- تجنب "معاينة" الملابس القذرة عند تناولها لمنع الإصابة بمرض.



#### افصل الأشخاص المرضى

- تجنب اتصال عن قرب مع أشخاص مرضى.
- (ابق بعيدا عنهم مسافة 3 أقدام إذا استطعت).
- يجب أن ينام الأشخاص المرضى ويأكلون الوجبات في غرفة منفصلة إذا أمكن.
- قم بترتيب أسرة النوم بحيث ينام الأشخاص الرأس- إلى- القدم بالنسبة لبعضهم البعض.



#### تمكن من الأعراض في المنزل

- ينبغي على الأشخاص المرضى البقاء في منازلهم لمدة 24 ساعة بعد انتهاء الحمى.
- اشرب سوائل صافية مثل الماء والمرق والمشروبات الرياضية لتجنب نقص الماء في الجسم.
- لا تعطي الأسبرين أو المنجات التي تحتوي على الأسبرين للأطفال والمراهقين الذين يبلغون من العمر 18 عاما أو أصغر.
- يجب عدم إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات أدوية البرد التي بدون وصفة قبل التشاور مع موفر رعاية صحية.



### ينبغي أن يلتزم الأشخاص المرضى رعاية طبية طارئة إذا كان عندهم ...

- سرعة التنفس أو صعوبة في التنفس
- ألم في الصدر
- صعوبة في إبقاء السوائل التي يشربوها في المعدة
- ارتباك
- دوخة مفاجئة
- لون جلد يميل إلى اللون الأزرق أو الرمادي

10/16/09