

أوقف انتشار الجراثيم التي تسبب المرض لك وللآخرين



قم بغسل وجفيف يديك دائماً

اغسل يديك لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية وجففهما لمدة ٢٠ ثانية، أو استخدم سائل تطهير اليدين المكون من الكحول.

اغسل يديك قبل إعداد الطعام، وقبل الأكل أو التدخين، وبعد السعال، أو العطاس، أو مسح أنوف الأطفال، أو دخول المرحاض، أو تغيير حفاظات الأطفال.

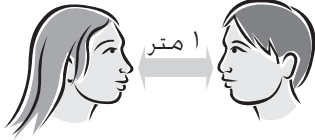


قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال والعطاس

قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس، وضع المنديل المستخدم في حاوية مغلقة. (إن لم تتوفر لديك المناديل الورقية، قم بتغطية أنفك وفمك عندما تسعل أو تعطس بأعلى أكمامك - وليس بيديك). تذكر أن تغسل يديك بعد ذلك.

إن كنت مريضاً، فلا تقترب من الآخرين

إذا شعرت بالمرض، ابتعد عن الأشخاص الآخرين.



إذا كنت تعاني من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، فعليك البقاء في المنزل أو في مكان إقامة آخر حتى تشفى.

لا يجب عليك الخروج بين الناس. إذا كنت مضطراً للخروج لأي سبب، ابق على مسافة لا تقل عن ١ متر من الأشخاص الآخرين. وقم بتغطية أنفك وفمك بمنديل عند السعال أو العطاس دائماً، وجنّب أي تماس جسدي مع الأشخاص الآخرين (كالصافحة، أو التقبيل، أو العناق).

أعراض الأنفلونزا

تشتمل الأعراض على حمى، وسعال، وألم في البلعوم، وسيلان أو انسداد في الأنف، وآلام في الجسم، وصداع، وشعور بالبرد، وتعب عام. وقد يصاب بعض الأشخاص بالإسهال والإقياء. وفي بعض الحالات الشديدة، أو لدى الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية تحتية، قد تتفاقم الأعراض لتشمل التهاب الرئة.

العناية بالشخص المريض

بالنسبة لشخص يتمتع بصحة جيدة بشكل عام تكون النتائج الرئيسية المترتبة على الإصابة بالإنفلونزا هي الجفاف والحمى. عليك في هذه الحالة المتابعة على شرب السوائل لغاية ٢ لتر يومياً. وتعتبر المشروبات الباردة هي الأفضل، وخاصة المشروبات التي تحتوي على القليل من السكر. ويوصى بأخذ الباراسيتامول وأي بي يو بروفين لتخفيف الحرارة وتقليل الآلام. إذا كان المريض يعاني من مشاكل صحية أخرى، الرجاء استشارة الطبيب بسرعة دوماً إبطاء.

متى يجب طلب الاستشارة الطبية

إذا تفاقت الأعراض، يجب عليك طلب الاستشارة الطبية عن طريق الاتصال على **خط الصحة Healthline على الرقم المجاني ١١٦ ١١١ ٠٨٠٠** أو عن طريق الاتصال بالطبيب. إذا أصيب الشخص المريض بالإرتباك أو أصبح غير قادر على التنفس، عليك طلب الاستشارة الطبية فوراً. في حال الطوارئ اتصل بالرقم ١١١ لطلب سيارة إسعاف.

خط الصحة Healthline ١١٦ ١١١ ٠٨٠٠

الاتصال مجاني، ٢٤ ساعة يومياً، ٧ أيام في الأسبوع