

قائمة بالخطوات التي ينبغي اتباعها للوقاية من الأنفلونزا

يمكنك أن تلعب دوراً فعالاً في الحفاظ على صحتك والوقاية من انتشار فيروس الأنفلونزا. اتبع هذه الخطوات البسيطة:



✓ سارع بأخذ لقاح الأنفلونزا

أخذ لقاح الأنفلونزا في كل عام هو من أنجع الطرق للوقاية من فيروس الأنفلونزا ومنع انتشار العدوى.

✓ واضب على غسل يديك

اغسل يديك مراراً بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل للتخلص من البكتيريا والفيروسات. اغسل يديك قبل الأكل وبعده، وبعد تواجدك في مكان عام، وبعد دخول دورة المياه، وبعد السعال والعطاس وبعد لمس الأسطح التي يمكن أن تكون ملوثة. ويُعد استخدام مادة مطهرة كحولية لتنظيف اليدين طريقة فعالة لقتل الفيروسات.

✓ لا تلمس وجهك بيديك

ينتقل فيروس الأنفلونزا في أكثر الحالات إلى الجسم عن طريق العينين أو الأنف أو الفم.

✓ غط أنفك بذراعك بدلاً من يدك عندما تسعل أو تعطس

إذا استعملت المنديل الورقي فعليك أن ترميه بأسرع ما يمكن ثم اغسل يديك.

✓ احرص على نظافة وتطهير الأسطح المشتركة

يمكن لمقابض الأبواب، ومفاتيح الكهرباء، والهواتف، وألواح المفاتيح وأسطحة أخرى أن تتلوث بكل أنواع البكتيريا والفيروسات. ولكن التنظيف والتطهير الروتيني لهذه الأسطح بمطهرات منزلية عادية يمكن أن يساعد على التخلص منها. إذ يمكن للفيروسات أن تعيش على الأسطح الصلبة لمدة 48 ساعة.

✓ الزم المنزل إذا مرضت

إذا لاحظت أنك تعاني من الأنفلونزا، فيجب عليك البقاء في المنزل بعيداً عن المدرسة أو مكان العمل حتى تزول أعراض مرضك. واتصل بطبيبك إذا ازدادت أعراض مرضك سوءاً.

تكلم عن كيفية الحفاظ على الصحة

شجع الآخرين على اتباع هذه الخطوات البسيطة. كن القدوة الحسنة لأطفالك. علمهم العد إلى 20 أثناء غسل أيديهم وأرهم كيفية تغطية الأنف عند السعال أو العطاس.



Notes

للاطلاع على مزيد من المعلومات، يمكنك زيارة www.fightflu.ca أو الاتصال برقم (1-800-622-6232) للأشخاص الذين يعانون صعوبة في السمع (1-800-926-9105)



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada