

إنفلونزا (H1N1) A

كيف تحمي نفسك والآخرين



اطرح المنديل بعد استعماله في القمامة فوراً



استخدم منديل ورقي عند السعال أو العطس



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، سارع بزيارة الطبيب



داوم على غسل يديك بالماء والصابون



إذا ظهرت عليك أعراض الإنفلونزا، لا تغادر المنزل إلى العمل، أو المدرسة، أو أية أماكن مزدحمة



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 التقبل أو المصافحة عند خيبة الآخرين

لمزيد من المعلومات :

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