

بالوقاية....مدرستي آمنة

كيف نحمي انفسنا والآخرين من A(H1N1)



إعداد قسم برامج التثقيف الصحي
إدارة التسويق و العلاقات العامة
إدارة الاتصال و الإعلام

ما هو مرض انفلونزا الخنازير (H1N1)؟

مرض تنفسي لدى الخنازير يسببه فيروس انفلونزا

من نوع A.

انتقل إلى الانسان نتيجة تحور الفيروس

ومن ثم بين البشر أنفسهم.



كيف ينتقل المرض من شخص إلى شخص آخر ؟

عندما يسعل شخص مصاب بالفيروس أو يعطس قرب آخرين ،
فإنه ينقل اليهم المرض .

كذلك يمكن انتقال الفيروس عن طريق لمس أشياء تحتوي
على فيروس **A(H1N1)** ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو
العينين .



- ما هي أعراض انفلونزا الخنازير؟

ارتفاع درجة الحرارة (37,8) درجة مئوية فما فوق
بالإضافة الى اثنين من الأعراض التالية على الأقل



السعال

التهاب الحلق

سيلان الانف

ألم في الجسم

إرهاق

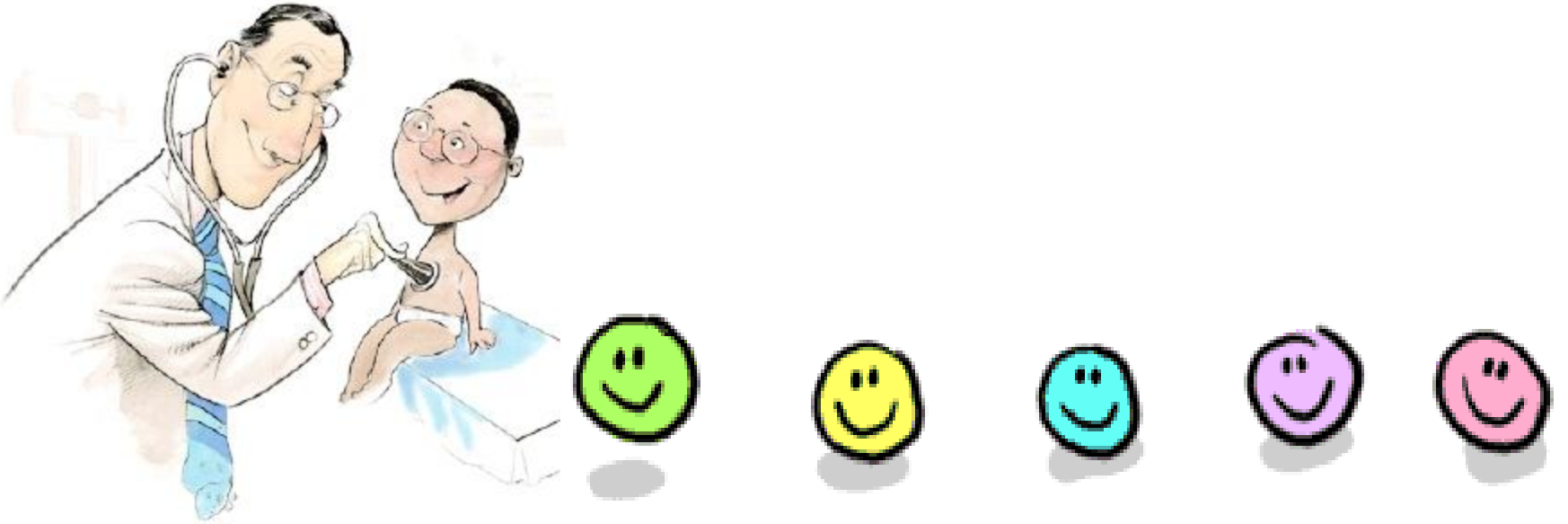
والقيء والإسهال



ماذا نفعل إذا ظهرت علينا هذه الأعراض ؟



يجب الذهاب إلى الطبيب لأخذ العلاج اللازم



كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



استخدم المناديل عند

العطس والسعال أو العطس بالكوع





كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



ارمي المنديل في القمامة
فور الانتهاء منه



كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



غسل اليدين بالماء والصابون
أو استخدام السائل المعقم



كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



سارع بالذهاب الى الطبيب إذا شعرت :

- ارتفاع في الحرارة
- الاحساس بالتعب
- ألم في الجسم
- سعال
- سيلان أنفي



كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



إذا ظهرت عليك أعراض الأنفلونزا

لا تذهب إلى المدرسة

وتجنب الأماكن المزدحمة



كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



حافظ على مسافة لا تقل عن متر
عند تعاملك مع الآخرين



كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



لا تلمس الفم والعينين والأنف
دون غسل اليدين بالماء والصابون
واستخدام السائل المعقم

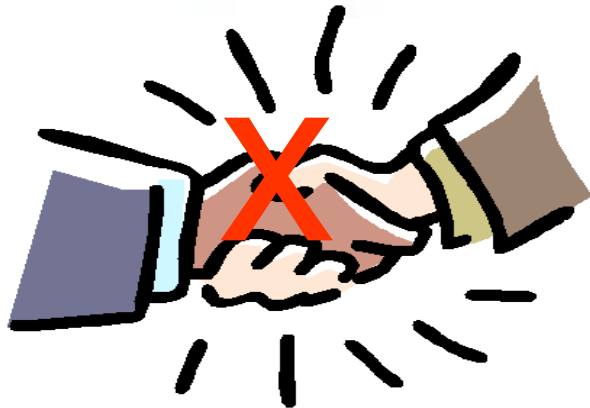


كيف نحمي انفسنا والآخرين من انفلونزا الخنازير

A(H1N1)



إحذر العناق أو التقبيل أو المصافحة عند
تحية الآخرين





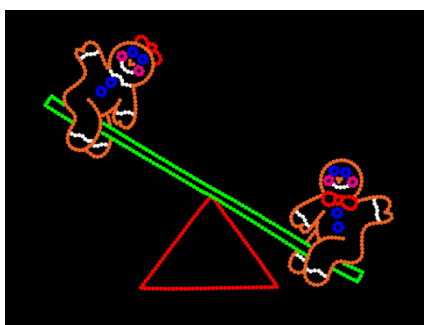


علينا يتباع السلوكيات الصحية السليمة للوفاية من الأمراض





مع تحيات
المجلس الاعلى للصحة



Sponsored by
QNB
Together Forward

