

الإنفلونزا الجديدة

تجنب الإصابة بالعدوى أو التسبب في نقل العدوى الى الآخرين

Arabiska

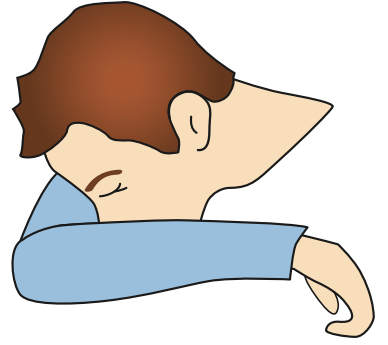
أغسل يديك باستمرار

أغسل يديك لتطهيرها من الفيروس المسبب لإنفلونزا الخنازير الذي يمكنه أن يعلق بسهولة بالأصابع وفي السطوح المختلفة مثل مقابض الأبواب. ويمكنه الانتشار عند الملامسة باليدين. إستعمل الماء والصابون. ويمكنك أيضاً التخلص من عدد أكبر من تلك الفيروسات بإستعمال الكحول المطهر لليدين بعد غسلهما.



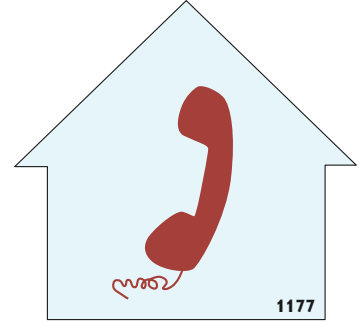
السعال والعطاس في طية الكُم

إمنع إنتشار الفيروس وذلك من خلال السعال والعطاس في طية الكُم أو في المناديل الورقية التي يجب عليك رميها مباشرة في سلة المهملات. تجنب تغطية الفم بيدك عند السعال أو العطاس.



إبق في البيت، إذا كنت مريضاً

إبق في البيت في حال كنت مريضاً وهكذا فأنت لن تنتشر مرض إنفلونزا الخنازير في العمل، المدرسة أو حافلة النقل العام. إتصل بكادر العناية الصحية بواسطة الهاتف بدلاً من الذهاب مباشرة الى غرفة الإنتظار حيث يمكن لإنفلونزا الخنازير أن تنتشر بسهولة.



الإنفلونزا الجديدة **A (H1N1)** هو فيروس إنفلونزا جديد ينتشر عبر العالم. هذا المرض لأيشكل خطراً للعدد الأكبر من الناس ولكنه غير لطيف أحياناً وله أعراض تختفي خلال أيام معدودة. حمى، سعال جاف، ألم في البلعوم، ألم في الجسم، صداع في الرأس،

قشعريرة، سيلان المخاط في الأنف وشعور كبير بالتعب هي الأعراض المألوفة عند الإصابة بالإنفلونزا. من المهم منع إنتشار العدوى لحماية الأشخاص الذين يمكن أن يشكّل المرض خطراً على حياتهم في حال إصابتهم بالإنفلونزا.

المزيد من المعلومات حول الإنفلونزا الجديدة
www.1177.se في الموقع الإلكتروني A (H1N1)
وكذلك في www.krisinformation.se