

الإنفلونزا

كيف تحمي نفسك و الآخرين



استخدم منديل ورقي لتغطية
الأنف و الفم عند السعال أو العطس.



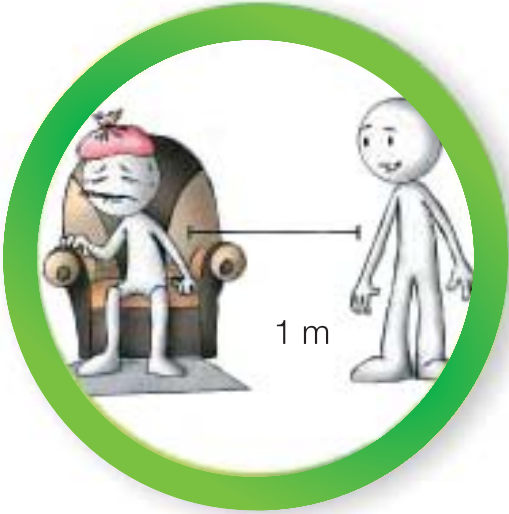
تخلص من المنديل بعد
استعماله في القمامة
فورا



داوم على غسل يديك
بالماء والصابون



إذا ظهرت عليك أعراض
الإنفلونزا لاتغادر المنزل إلى
العمل أو المدرسة أو أي مكان
مزدحم.



إذا ظهرت عليك أعراض
الإنفلونزا حافظ على
مسافة لاتقل عن متر
عند تعاملك مع الآخرين.



إذا ظهرت عليك أعراض
الإنفلونزا و أنت حامل أو تعانين
من مرض موسمي، قومي بزيارة الطبيب



عند السلام على الآخرين
حاول تفادي العناق، التقبيل أو المصافحة باليد



احذر لمس العينين أو الأنف
أو الفم دون غسل اليدين.

رقم الهاتف الخاص بحالات الأنفلونزا

900 G R I P E A

900 4 7 4 7 3 2

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO
SAILA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO



World Health
Organization