

# نصائح للقاية من الأنفلونزا

اغسل يديك كثيراً. سيساعد ذلك على حمايتك وحماية الآخرين من الإصابة بالجراثيم. عند عدم توفر الصابون والماء، استخدم ماسح اليد التي تستخدم لمرة واحدة والتي تحتوي على الكحول أو المعقّمات الجيل.



ضع منديل ورقي على الفم والأنف عند السعال أو العطس. إذا لم يكن لديك أي مناديل ورقية، فقم بالسعال أو العطس داخل كم الملابس وليس في يدك.



تجنب الاحتكاك المباشر مع الأشخاص المصابون بالمرض.



إذا كنت مريضاً، فالزم المنزل وابتعد عن الآخرين قدر الإمكان لحمايتهم من الإصابة بالمرض هم أيضاً، إلى جانب حصولك على قسط كافٍ من الراحة، واكتشف لدى الطبيب.



الحصول على الحقنة السنوية المضادة للأنفلونزا.

