

فلاشات للتوعية الصحية
مرض الأنفلونزا (H1N1)A

عزيزي المسافر :

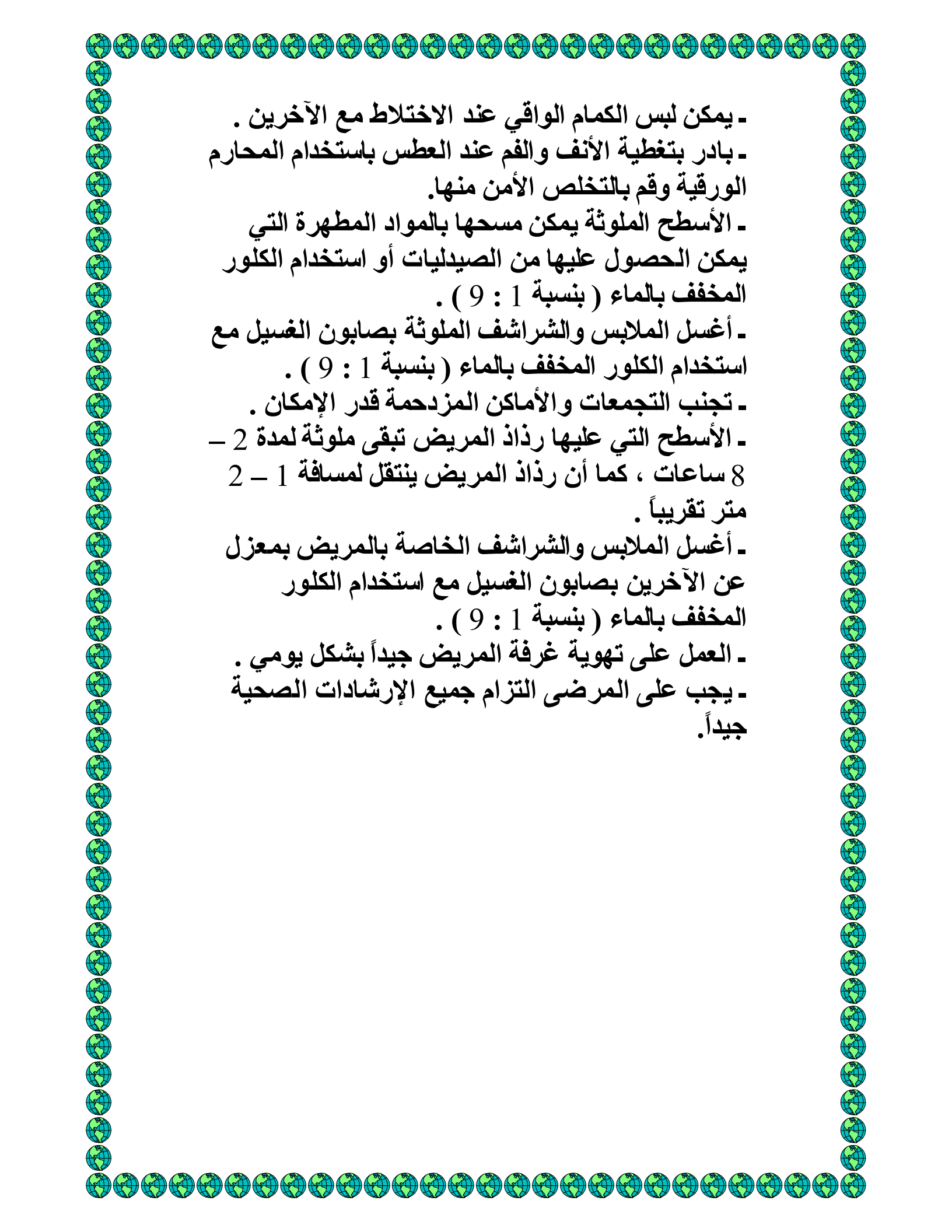
في حالة سفرك إلى إحدى الدول التي تأكد بها ظهور
مرض الأنفلونزا المعروف بـ (H1N1) والتي أعلنت
عنها منظمة الصحة العالمية.

وهي كالاتي:

الولايات المتحدة الأمريكية - المكسيك - النمسا - كندا -
الصين وهونج كونج - الدانمارك - ألمانيا - إسرائيل -
هولندا - نيوزيلاند - أسبانيا - سويسرا - إنجلترا - فرنسا -
كوريا الجنوبي - كوستاريكا - أيرلندا - إيطاليا -
السلفادور - كولومبيا - البرتغال.

* يجب عليك إتباع الآتي لسلامتك :-

- تجنب السفر لتلك الدول إلا للضرورة القصوى.
- أغسل يديك باستمرار بالصابون لمدة 20 ثانية كلما
لمست أي سطح ملوث.
- كلما تلوثت يديك أغسلها جيداً بالماء والصابون لمدة لا
تقل عن 15 - 20 ثانية على الأقل.
- تجنب الأشخاص الذين يشكون من أعراض مشابهة
لمرض الأنفلونزا .
- تجنب لمس الأنف والأذن والعين أو الفم قدر المستطاع
خاصة بعد المصافحة أو لمس أي سطح محتمل التلوث.
- تجنب التقبيل عند التحية لمنع انتقال العدوى بالرذاذ.
- تجنب المرضى المصابين بأعراض تشبه مرض
الأنفلونزا قدر الإمكان .
- يجب زيارة أقرب مركز صحي عند بداية ظهور أي
أعراض لمرض بالأنفلونزا.
- تجنب كثرة المصافحة للأفراد خاصة المسافرين
القادمين من المناطق المصابة وأغسل يديك بعدها.

- 
- يمكن لبس الكمام الواقي عند الاختلاط مع الآخرين .
 - بادر بتغطية الأنف والفم عند العطس باستخدام المحارم الورقية وقم بالتخلص الأمن منها.
 - الأسطح الملوثة يمكن مسحها بالمواد المطهرة التي يمكن الحصول عليها من الصيدليات أو استخدام الكلور المخفف بالماء (بنسبة 1 : 9) .
 - أغسل الملابس والشراشف الملوثة بصابون الغسيل مع استخدام الكلور المخفف بالماء (بنسبة 1 : 9) .
 - تجنب التجمعات والأماكن المزدحمة قدر الإمكان .
 - الأسطح التي عليها رذاذ المريض تبقى ملوثة لمدة 2 – 8 ساعات ، كما أن رذاذ المريض ينتقل لمسافة 1 – 2 متر تقريباً .
 - أغسل الملابس والشراشف الخاصة بالمريض بمعزل عن الآخرين بصابون الغسيل مع استخدام الكلور المخفف بالماء (بنسبة 1 : 9) .
 - العمل على تهوية غرفة المريض جيداً بشكل يومي .
 - يجب على المرضى التزام جميع الإرشادات الصحية جيداً.