

العمل على منع انتشار نزلات البرد والإنفلونزا

◀ استخدم المحارم عند السعال والعطس

- استخدم المحارم - وليس الأيدي - عند السعال والعطس
- تخلص من المحارم المستخدمة وقم بغسل اليدين على الفور
- إذا لم يكن لديك محارم، فاستخدم الكم عند العطس والسعال



◀ غسل اليدين بشكل متكرر

- استخدم الماء الدافئ مع الصابون
- قم بالفرك لمدة 20 ثانية
- شطف جيداً
- جفف جيداً بمحارم ورقية
- استخدم المحارم الورقية لإغلاق صنوبر المياه
- استخدم المحارم الورقية لفتح باب الحمام
- استخدم مادة تعقيم كحولية لليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون



◀ عزل الأشخاص المرضى عن الأصحاء

- إبقى في البيت إذا كنت مريضاً
- ابتعد عن الأشخاص المرضى
- تجنّب الأماكن المزدحمة في موسم الإنفلونزا



◀ اغسل الأدوات ذات الاستخدام المشترك

- أجهزة الهاتف، الألعاب، مفاتيح الكهرباء، أجهزة التحكم عن بعد، مقابض أبواب الحمامات، مقابض الأبواب، صنابير المياه، المقابض بأنواعها



خذ مطعوم الإنفلونزا!



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.nj.gov/flu

