

4. غسل اليدين بالماء والصابون عدة مرات في اليوم



الإدارة الجهوية للصحة العمومية
بصفاقس
قسم الرعاية الصحية الأساسية
بصفاقس
الوحدة الجهوية للطب المدرسي والجامعي
بصفاقس
جامعة صفاقس

لمزيد الإرشادات يمكنكم الإتصال :
الإدارة الجهوية للصحة العمومية بصفاقس
طريق العين كم 0,5
الهاتف : 74 244 611

مواجهة مرض أنفلونزا (A H1N1) كيف تحمي نفسك والآخرين الهاتف : 74 244 611



صديقي الطالب

لوقاية نفسك ومواجهة الإنتشار المحتمل لمرض أنفلونزا (A H1N1) في الوسط الجامعي يجب إتباع النصائح التالية :

1. معرفة أعراض المرض لمجابهته :

- * حرارة مرتفعة
- * أعراض تنفسية (سعال، عطاس، سيلان الأنف، آلام في الحنجرة ...)
- * أعراض هضمية (تقيؤ، إسهال) في بعض الحالات



* علامات حالة متعكرة :

- * ضيق تنفس
- * زرقة الشفاه
- * إعياء مفرط



2. حماية نفسك والآخرين :

- * إحترام قواعد حفظ الصحة:
- غسل اليدين بالماء والصابون



- تغطية الأنف والضم بمنديل من الورق عند السعال والعطاس ووضع في كيس من البلاستيك بعد الإستعمال مع غسل اليدين بالماء والصابون



- التقبيل والمصافحة للمصابين بما في ذلك المرضى الأنفلوانزا الموسمية



- حافظ على مسافة لا تقل عن متر عند تعاملك مع الآخرين



3. عندما تظهر عليك أعراض الأنفلوانزا :

- * لا تغادر المنزل إلى الكلية أو المبيت أو الأماكن المزدحمة



- * حافظ على مسافة لا تقل عن متر عند تعاملك مع العائلة والآخرين



- * الإسراع بزيارة الطبيب وإتباع نصائحه

لا مجال للخوف والذعر من هذا المرض لأنه كسائر الأمراض الفيروسية وفي معظم الحالات يتماثل المريض للشفاء في ظرف 7 أيام