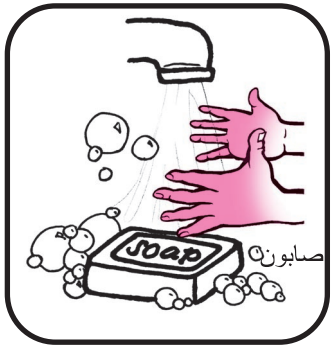
كيف أستطيع البقاء بصحة جيدة؟

- اغسل يديك كثيرا بالصابون والماء أو استخدم منظف للأيدي به أساس كحولي
- اغسل يديك قبل لمس عينيك او انفك أو فمك



- تحدث مع طبيبك بخصوص جرعة تطعيم سنوية الأنفلونزا. إن بعض الناس معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالمرض الشديد بفعل ال ضد أنفلونزا – وخاصة الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو تجاوزوها، والأطفال دون 23 شهرًا، والمصابون بمشكلات صحية بالغة وطويلة الأمد (مثل أمراض القلب والرئة والإصابة بفيروس ضعف المناعة المكتسبة).

ينبغي على كل من تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو تجاوزوها أن يتلقوا تطعيمًا ضد الالتهاب الرئوي للتمتع بوقاية مدى الحياة، أما المصابون بمشكلات صحية بالغة فينبغي عليهم أيضًا تلقي تطعيم ضد الالتهاب الرئوي.

DIS1914131. – 11.04.

Special thanks to the Minnesota Department of Health and the Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative.

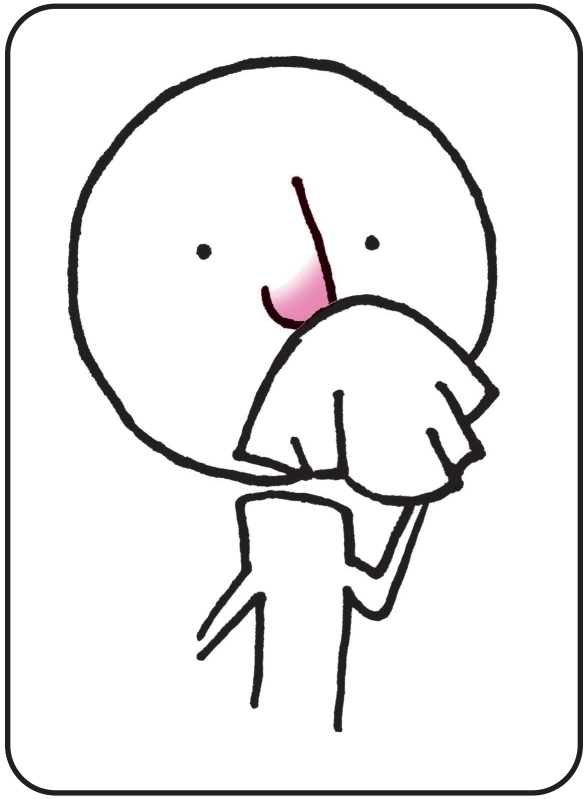
APIC

Space for clinic-specific information.

NYC Health
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu

TAKE CARE NEW YORK

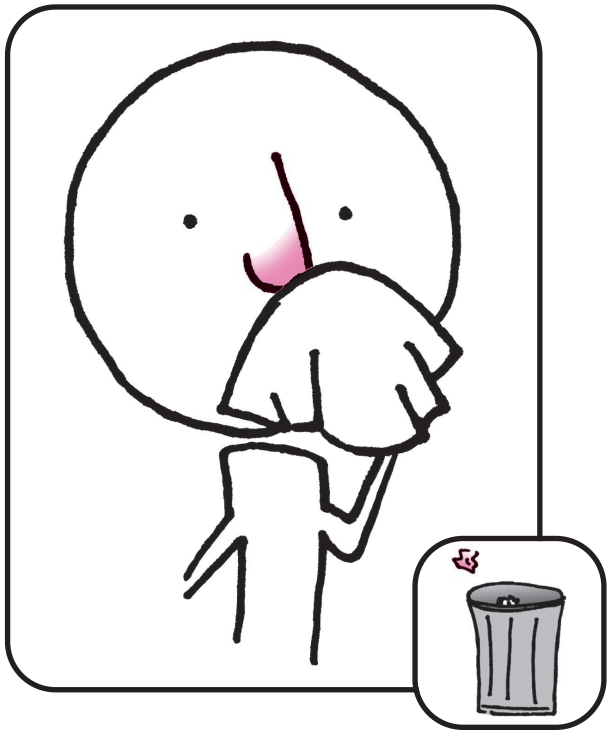
أوقف انتشار الجراثيم التي تتسبب في مرضك و مرض الغير!



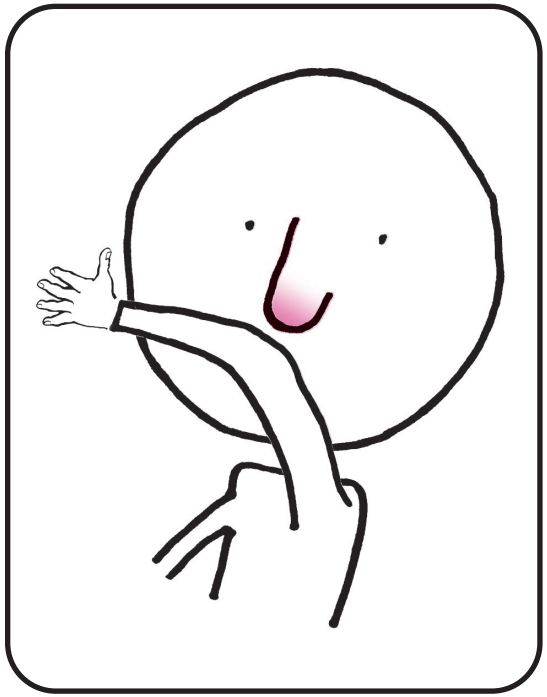
قم بتغطية فمك عند السعال

كيف يمكنني وقف انتشار الجراثيم إذا مرضت؟

- تنتشر الامراض التنفسيه الخطيره، مثل الأنفلونزا والأعراض التنفسية المتزامنة الحادة جدا (أس أيه أر أس) بواسطة:
  - السعال أو العطس
  - أيدي غير نظيفة
- تنتشر هذه الأمراض بسهولة في الأماكن المزدحمة حيث يلتصقون الناس بعضهم ببعض بشكل قريب.



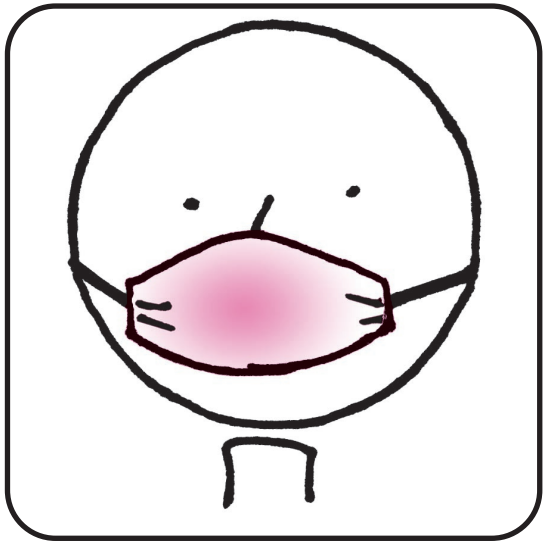
- غطي أنفك وفمك بمنديل ورقي كل مرة تسعل أو تعطس فيها. ألقي المنديل الورقي المستخدم في سلة المهملات.



- لو لم يكن معك منديل ورقي، اعطس أو اسعل بداخل كمك، وليس في يديك.
- بعد السعال أو العطس، اغسل دائما يديك بالصابون والماء أو بمنظف للأيدي ذي أساس كحولي.
- أبقى في المنزل عندما تمرض.
- لا تتقاسم أوعية الأكل او أكواب الشرب او المناشف أو أي من الأشياء الشخصية.
- لو أصبت بالحمى و السعال أو صعوبة في التنفس. يجب عليك مقابلة الطبيب.

في العيادة أو المستشفى:

- غطي فمك عند السعال و العطس بمنديل ورقي وألقي المنديل الورقي المستخدم كل مرة في سلة المهملات.
- اغسل/ي يديك بالصابون والماء أو بمنظف للأيدي ذي أساس كحولي.
- أحرص/ي على إخطار طبيبك في حالة سفرك خارج مدينة نيويورك خلال الشهر قبل مرضك، أو في حالة اتصالك الشديد بشخص سافر منذ وقت قريب الى خارج مدينة نيويورك وكان مصابا بحمى وسعال.



- قد يُطلب منك ارتداء قناع في الأماكن العامة. لا تقلق إذا شاهدت بعض العاملين او غيرهم من الناس يرتدون أقنعه. إنهم بذلك يمنعون انتشار الجراثيم.