



الانفلونزا فيروس وليس نزلة برد. يمكن أن تسبب الأنفلونزا الالتهاب الرئوي، ودخول المستشفى، والوفاة. يمكن أن تصاب بالأنفلونزا من الأشخاص الآخرين الذين يسعلون أو يعطسون. يمكن أن تصاب بالأنفلونزا عن طريق لمس الأسطح التي لمسها شخص مريض. من الأهمية أن تكون حريصاً خلال موسم الأنفلونزا، هذا ما يمكنك أن تفعله.

عليك الالتزام بهذه الخطوات لحماية نفسك والآخرين من الأنفلونزا:

- احصل على لقاح الإنفلونزا الآن، إنها أفضل طريقة للوقاية من الأنفلونزا.
 - لقاح الأنفلونزا للجميع من عمر ستة أشهر فما فوق.
 - لقاح الأنفلونزا هام إذا كنت حاملاً، لأنه يحميك أنت وطفلك.
 - موقع عيادة الأنفلونزا بالقرب منك: *أدخل الرابط*

- اغسل يديك كثيراً لمدة 20 ثانية بالماء والصابون. أو إذا لم يتوفر الصابون والماء، استخدم مطهراً لفرك وتطهير اليدين.

- حاول ألا تلمس عينيك، وأنفك، وفمك. إن تنتشر الجراثيم بهذه الطريقة.

- ابدل قصارى جهدك للابتعاد عن الزحام. حاول الابتعاد عن أفراد الأسرة المرضى.

- قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل في سلة المهملات بعد استخدامه. تذكر أن تغسل يديك فوراً بعد تنظيف وفتح أنفك، أو السعال، أو العطس. إذا لم يكن لديك منديل ورقي، قم بالسعال أو العطس في مرفقك (الكوع) الداخلي.

- قم بتطهير الأسطح في منزلك التي قد تكون ملوثة.

إذا أصبت بالأنفلونزا:

- عليك البقاء في المنزل والالتزام بالراحة.
- عليك البقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين حتى مرور 7 أيام على الأقل بعد الإصابة بالمرض أو 24 ساعة على الأقل بعد اختفاء الحمى والأعراض التنفسية، أيهما أطول.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer