

# قم بالحد من الجراثيم، وتخلص من الأنفلونزا!

## هل تعاني من الأنفلونزا؟ حاول الإجابة على السؤالين التاليين:

١. هل تعاني من الحمى؟
  ٢. هل تظهر عليك أعراض أخرى؟ مثل السعال أو التهاب الحلق أو آلام الجسد أو صداع أو شعور بالبرودة أو إسهال أو قيء؟
- إذا كانت الإجابة نعم على السؤالين، إذاً ربما تعاني من الأنفلونزا.

### ماذا يجب أن تفعل إذا ما كنت مريضاً بالأنفلونزا؟

- ابق بالمنزل، اشرب الكثير من السوائل واحصل على الراحة.
- احرص على صحة الآخرين بالبقاء بعيداً عن التجمعات، وقم بتغطية فمك أثناء السعال، واغسل يديك دائماً.
- إذا لم تتحسن، من فضلك اتصل بموفر الرعاية الصحية.

إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية وليس لديك موفر رعاية صحية أو لا تتمتع بخدمة التأمين الصحي، اتصل ببرنامج توفير الرعاية الصحية للمجتمع على رقم ٨٠٠-٧٥٦-٥٤٣٧. ولن تطالب بتوفير إثبات وضع الهجرة.

### اغسل يديك كثيراً لمدة ٢٠ ثانية



لا يوجد ماء لغسل يديك؟  
استعمل مطهر يحتوي على  
الكحول لغسل الأيدي

### ابقى في المنزل عندما تكون مريضاً



### قم بتغطية أنفك وفمك عن العطس أو السعال



**Public Health**  
Seattle & King County



لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقع الإنترنت:

[www.kingcounty.gov/health](http://www.kingcounty.gov/health)

تتوفر تصميمات أخرى حسب الطلب

Arabic