



## الحد من انتشار الأنفلونزا في المنزل

## نشرة الحقائق

### تنتشر الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 الجديدة (أنفلونزا الخنازير) كما يلي:

- من شخص إلى شخص عن طريق سعال أو عطس الشخص المريض؛
  - عند ملامسة الشخص لشئ ملوث بالفيروس ثم ملامسة عينه أو أنفه أو فمه.
- عندما يصاب شخص ما في المنزل بأعراض الأنفلونزا، اتخذ الإجراءات (التالية) للمساعدة على تجنب انتشار الأنفلونزا إلى الأشخاص الآخرين في المنزل.

### يتعين على كل من في المنزل اتخاذ إجراءات لمنع أو التحكم في انتشار الأنفلونزا.

- غسل اليدين باستمرار باستخدام الصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية - خاصة بعد السعال/العطس أو بعد تقديم الرعاية لشخص مريض. ومساعدة الأطفال على غسل أيديهم. استخدم ممسحة اليدين المعقمة بالكحول إذا لم تتمكن من غسل اليدين. وتجنب لمس العين والأنف والفم.
- إذا شعرت بالمرض، احرص على البقاء في المنزل ولا تذهب للعمل وللمدرسة وللمهام الأخرى حتى تزول عنك الحمى بدون دواء لمدة 24 ساعة. وحرص على إبقاء الأطفال في المنزل. (تحذير! تجنب إعطاء الأسبرين إلى الطفل أو المراهق المريض نظراً لأن ذلك قد يصيبه بمرض خطير لكنه نادر الحدوث يسمى أعراض رايز).
- احرص على تغطية الفم والأنف بمنديل؛ وعند السعال أو العطس احرص على توجيه فمك نحو الكوع أو أعلى الذراع.
- تجنب الاتصال المباشر مع الشخص (الأشخاص) المصابين.
  - احرص على الابتعاد عن الآخرين بمقدار 6 أقدام.
  - احرص على ارتداء القناع الطبي، إذا كنت مضطراً للتعامل مع شخص مريض، كما هو الحال عند الاعتناء بطفل مريض.

### احرص على إبقاء الشخص المريض بعيداً عن الآخرين قدر الإمكان.

- احرص على إبقاء الشخص (الأشخاص) المرضى في غرفة منعزلة بعيداً عن الغرف العامة قدر الإمكان.
- تجنب أو احرص على الحد من الزيارات من العائلة والأصدقاء والزائرين الآخرين.
- احرص على ارتداء الشخص (الأشخاص) المرضى القناع الطبي، إن أمكن، ويجب توفير قناع عند الحاجة إلى مغادرة المنزل، للحصول على الرعاية الصحية على سبيل المثال.

### احرص على تنظيف الأثاث المنزلي وتخلص من النفايات بشكل صحيح.

- احرص على تنظيف الأسطح باستخدام مطهر منزلي متبعاً الإرشادات الموجودة على عبوة المنتج.
- تخلص من كافة المناديل والعناصر المستهلكة الأخرى التي يستخدمها الشخص المريض بإلقائها في سلة المهملات.
- لا تشارك المتعلقات الشخصية، مثل المناشف وزجاجات الشرب وأدوات الأكل.
- احرص على غسل المفارش الكتانية (المناشف والملاءات) وأدوات الأكل والأطباق باستخدام مياه ساخنة قدر الإمكان.

أثناء الاعتناء بأفراد العائلة المرضى، إذا أصبح الشخص مريضاً ويعاني من أحد العلامات التحذيرية، مثل صعوبة التنفس، فانتقل به إلى المستشفى على الفور. لمزيد من المعلومات حول العلامات والأعراض، راجع نشرة حقائق إدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك: راقب نفسك وعائلتك لتجنب الأنفلونزا.