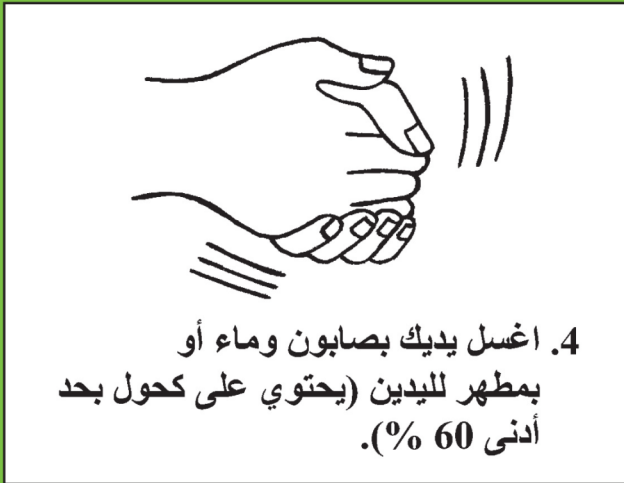


احجب سعالك



أوقف انتشار الجراثيم

احجب سعالك دائماً

- تغطية السعال أو العطس يمكنه أن يوقف انتشار الجراثيم
- إذا لم يكن لديك منديل ورق، اسعل أو اعطس في كمك
- احتفظ بمسافة (أكثر من متر/3 قدم) من أي شخص يسعل أو يعطس

Reprinted with the permission of Toronto Public Health

Arabic

أوقف انتشار الجراثيم: غط دائماً سعالك

لماذا ينبغي أن أعطي فمي وأنفي بمنديل ورقي حين أسعل أو أعطس؟

إن الجراثيم مثل الأنفلونزا وفيروسات البرد وحتى السعال الديكي تنتشر عن طريق السعال أو العطس. فحين يسعل المرء أو يعطس على يده، فإن يده تحمل هذه الجراثيم وتنتشرها. وحين يلمس المرء شيئاً ما مثل مقبض الباب أو قضيب في مترو الأنفاق أو الهاتف أو لوحة مفاتيح الكمبيوتر بأيادي غير نظيفة، فإنه بهذا ينشر الجراثيم. والشخص التالي الذي يلمس هذه الأشياء قد يلتقط مثل هذه الجراثيم ويصبح مريضاً إذا لم يغم بتنظيف يديه قبل لمس عينه أو أنفه أو فمه.

كيف أوقف انتشار الجراثيم إذا كنت مريضاً؟

لكي توقف انتشار هذه الجراثيم:

- غط فمك وأنفك بمنديل ورقي حين تسعل أو تعطس.
- ضع المناديل الورقية المستعملة في صندوق القمامة. نظف يديك بالصابون والماء الدافئ أو مطهر يد ذي قاعدة كحولية.
- إذا لم يكن لديك منديل ورقي، اسعل أو اعطس في الجزء العلوي من ذراعك وليس في يديك.
- ابق على مسافة (أكثر من 1 متر/3 قدم) من الناس.
- ابق بالمنزل إذا كنت مريضاً.
- لا تشترك في أوعية الأكل (مثل الأكواب أو الماصة لتناول الشراب)، فرش الأسنان أو المناشف.

كيف يمكن أن أحتفظ بصحة جيدة؟

- حافظ على نظافة يديك. نظف يديك بالصابون والماء الدافئ. وحين لا تكون اليدين متسختين ظاهرياً، يمكنك أن تستخدم مطهر يد ذي قاعدة كحولية بنسبة 60% على الأقل.
- قلل من لمس عينيك أو أنفك أو فمك. فالجراثيم غالباً ما تنتشر حين تلمس شيئاً ما ملوثاً بالجراثيم وبعد ذلك تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيادي غير نظيفة.
- ابق على مسافة (أكثر من 1 متر/3 قدم) من الناس الذين يسعلون أو يعطسون.
- احصل على حقنة الأنفلونزا (تطعيم الأنفلونزا) كل عام.
- مارس العادات الصحية الجيدة – تناول الطعام الصحي، مارس التمارين الرياضية بانتظام، واحصل على قسط كاف من الراحة.