



إرشادات للأهل لحماية أولادهم وعائلاتهم من الإنفلونزا

إجراءات تتخذ للحد من التعرض إلى الإنفلونزا:

- يتعين تعليم جميع الأطفال هذه الخطوات والطلب منهم اتباعها للحد من انتقال التهابات الجهاز التنفسي مثل الإنفلونزا:
 - غسل اليدين مراراً بالصابون والماء خاصة بعد السعال أو العطاس، وفي حال عدم توفر الصابون والمياه يستحسن استخدام منظف اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60%
 - تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند السعال أو العطاس مع مراعاة رمي المنديل في القمامة بعد استخدامه. يفضل استخدام الكوع بدلاً من العطس في الهواء في حال عدم توفر منديل ورقي
 - تفاد لمس العينين أو الأنف أو الفم لأن الجراثيم تنتقل بسهولة من خلالها
- أبعد طفلك عن الأشخاص المرضى.
- عقم الأماكن والأشياء التي يلمسها طفلك بواسطة مساحيق التنظيف العادية.
- حدد إذا كان طفلك أكثر عرضة لمضاعفات مرض الإنفلونزا، و يمكنك استشارة أخصائي لوضع خطة لحمايتهم خلال موسم الإنفلونزا. الأطفال الأكثر عرضة لمضاعفات مرض الإنفلونزا هم الأطفال دون سن الخامسة والأطفال الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل الربو والسكري.



- الشخص المريض يجب أن لا يغادر المنزل. امتنع عن إرسال طفلك إلى المدرسة لمدة 7 أيام بعد بدء أعراض المرض أو حتى مرور 24 ساعة على شفاؤه من الأعراض.
- كن مستعداً لامكانية تدريس طفلك من المنزل إن قامت المدرسة بتوفير وسائل التعليم المنزليه. احرص على توفير المواد المدرسية في المنزل مثل الكتب والدفاتر ومجموعات الفروض المدرسية.
- حضر بعض النشاطات التي يمكن للأطفال القيام بها أثناء تواجدهم في المنزل مثل الألعاب والكتب ومواد الترفيه المخصصة للعائلة.
- في حالة وجود اصابات بالمرض داخل مدرسة طفلك نرجو التقيد بتعليمات الإدارة المدرسية.

لمزيد من المعلومات وآخر تطورات
مرض فيروس اتش 1 إن 1، يرجى
الاتصال على الرقم المجاني الخاص
بفيروس اتش 1 إن 1 (800 358) أو
زيارة موقع هيئة الصحة - أبوظبي
www.haad.ae/h1n1