



## إرشادات للأساتذة لمنع انتشار الإنفلونزا

يرجى اتخاذ الخطوات التالية كل الوقت وليس فقط أثناء انتشار وباء الإنفلونزا وذلك لحماية نفسك وتلاميذك من عدوى الإنفلونزا.

- يتعين على الجميع اتباع هذه الخطوات للحد من إنتقال عدوى 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 رم المنديل في القمامة بعد استخدامه. في حال عدم توفر منديل ورقي ، يفضل استخدام الكوع بدلاً من العطس في الهواء
  - تفاد لمس العينين أو الأنف أو الفم لأن الجراثيم تنتقل بسهولة من خلالها
- توفير الوقت والمواد الضرورية (سهولة الوصول إلى الماء والصابون ومنظف الأيدي الذي يحتوي على الكحول) لغسل أيدي التلاميذ.
- كن مثلاً يحتذى به من خلال الحفاظ على نظافة يديك وتغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطاس.
- راقب التلاميذ لملاحظة أية أعراض للمرض وأرسلهم إلى عيادة المدرسة لتقييم أدق. يجب أن يبقى المريض في المنزل حتى مرور 24 ساعة على الأقل على زوال الأعراض.



- نظف الأماكن والأشياء التي يلمسها التلاميذ باستمرار مثل المكاتب ومقابض الأبواب والحاسوب الألي والأقلام وذلك بواسطة مساحيق التنظيف المستخدمة.
- يتعين على الأساتذة ملازمة المنزل في حالة المرض. ابق في المنزل حتى مرور 24 ساعة على الأقل على زوال الأعراض.
- إن كنت إمراه حامل أو لديك مرض مزمن مثل الربو أو السكري أو أي حالة أخرى تجعلك أكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا يتعين عليك استشارة الطبيب فور شعورك بأعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، حيث تنصح المرأة الحامل بالعلاج المبكر بالأدوية المضادة للفيروس لتفادي مضاعفات الإنفلونزا.
- ادرس خيارات إمكانية متابعة العمل المدرسي في المنزل (مثلاً الفروض المدرسية ودروس على الإنترنت والمكالمات الهاتفية) وذلك في حال اضطر التلميذ إلى ملازمة المنزل بسبب المرض.
- كن مستعداً لأن يلازم التلميذ أو الموظف المريض المنزل لمدة 7 أيام على الأقل حتى إن شعر بتحسن قبل ذلك. ويتعين على الأشخاص الذين يشعرون بالمرض بعد مرور 7 أيام البقاء في المنزل إلى حين مرور 24 ساعة على زوال الأعراض.
- حدد طرق لزيادة المسافة التي تفصل الطلاب في الصف. مثلاً، يمكن إعادة ترتيب الطاولات لزيادة المسافة بين الطلاب والتفكير في إلغاء الحصص التي تجمع التلاميذ من صفوف مختلفة أو حتى تأجيل الرحلات 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](http://www.haad.ae/h1n1)