

كيف تحمي نفسك والآخرين من الإنفلونزا؟



إغسل يديك بالماء والصابون خاصة بعد السعال أو العطاس



غط أنفك وفمك عند السعال أو العطاس بمنديل وألقه في سلة المهملات بعد استعماله فوراً



تجنب الإتصال المباشر بالآخرين



تجنب لمس العينين، الأنف أو الفم لأن الجراثيم تنتقل بهذه الطريقة