

تغطية الفم والأنف في أثناء السعال



2. إلقِ بالمنديل الورقي في سلة المهملات



1. غطِّ فمك وأنفك عندما تسعل أو تعطس أو
تمخّط أنفك



4. نظّف يديك بالصابون والماء أو معقّم اليدين
(بتركيز لا يقل عن 70% من الكحول)



3. اسعل أو اعطس في كمّك وليس في يديك إن لم
يتوفّر لديك منديل ورقي

أوقف انتشار الجراثيم

غطِّ فمك وأنفك دائمًا عندما تسعل

- بتغطيتك لفمك وأنفك في أثناء السعال يمكنك إيقاف انتشار الجراثيم
- اسعل أو اعطس في كمّك إن لم يتوفّر لديك منديل ورقي
- حافظ على مسافة (أكثر من مترين / 6 قدم) بينك وبين من يسعلون أو يعطسون

كانون أول/ ديسمبر 2012

أوقف انتشار الجراثيم: غطّ فمك وأنفك دائماً حين تسعل

لماذا يجب أن أغطي فمي وأنفي بمنديل ورقي حين أسعل أو أعطس؟

تنتشر الجراثيم كالأفونزا ونزلات البرد وحتى السعال الديكي عن طريق السعال أو العطس. فعندما تسعل أو تعطس على يديك، تحمل يداك هذه الجراثيم وتنتشرها. وعندما تلمس الأشياء، كمقبض الباب أو قضيب مترو الأنفاق أو الهاتف أو لوحة المفاتيح على جهاز الحاسوب، بيديك غير النظيفتين فأنت بذلك تنتشر الجراثيم، حيث قد يلتقط الشخص الذي سيلمس تلك الأشياء من بعدك هذه الجراثيم فيصاب بالمرض إن لم ينظف يديه قبل أن يمس بهما عينيه أو أنفه أو فمه.

كيف أوقف انتشار الجراثيم إن كنت مريضاً؟

لوقف انتشار الجراثيم:

- غطّ فمك وأنفك بمنديل ورقي حين تسعل أو تعطس أو تمخّط أنفك.
- نظّف يديك بالماء الدافئ والصابون أو معقم لليدين يحتوي على الكحول بنسبة كبيرة.
- إن لم يتوفّر لك منديل ورقي فاسعل أو اعطس في كمك وليس في يديك.
- إلقِ المناديل الورقية المستخدمة في القمامة.
- حافظ على مسافة بينك وبين الناس (أكثر من مترين/6 قدم).
- ابقِ بالبيت عندما تكون مريضاً.
- لا تشارك الآخرين في أنية الطعام (كالكووس والماصات) وفراشي الأسنان، والمناشف.

كيف يمكنني المحافظة على صحتي؟

- خذ حقنة الأنفلونزا (تطعيم الأنفلونزا) كل عام. إبقِ يديك نظيفة. نظّف يديك بالماء الدافئ والصابون أو عندما لا تكون يداك متسختين على نحو ظاهر.
- يمكنك كذلك استخدام معقم لليدين يحتوي على نسبة تركيز للكحول لا تقل عن 70%.
- قلّل لمسك لعينيك وأنفك وفمك، فالجراثيم تنتشر عادةً حينما تلمس شيئاً ملوثاً بالجراثيم ثم تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيدين غير نظيفتين.
- حافظ على مسافة (أكثر من مترين/6 قدم) بينك وبين الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.
- اتبع العادات الصحية الجيدة – تناول طعاماً صحياً، مارس التمارين الرياضية دورياً، وخذ قسطاً كافياً من الراحة.

كيف يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

اتصل بـ Toronto Health Connection على هاتف رقم: 416-338-7600 أو هاتف ذوي الإعاقة السمعية وإعاقة النطق: 416-392-0658 أو تفضّل بزيارة موقعنا على: www.toronto.ca/health

Arabic