

هل أنت مريض؟ إبق في المنزل!

إن كنت مريضاً:

- تجنّب الاحتكاك بالآخرين
- احصل على قسط من الراحة
- اشرب السوائل وتناول طعاماً صحياً

تجنّب نقل مرضك للآخرين:

- أغسل يديك جيداً
- حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين
- غطّ فمك وأنفك عند السعال والعطس
- أحرص أن تتلقح كل سنة ضد الأنفلونزا

أعراض الأنفلونزا:

- حمّى (حرارة فوق ١٠٠,٥ درجة فهرنهايت)
- صداع وأوجاع العضلات
- إرهاق شديد
- سعال، التهاب الحلق، سيلان أو انسداد الأنف
- غثيان، تقيؤ وإسهال (أكثر شيوعاً عند الأطفال)

هل لا تزال مريضاً؟

يمكنك نشر عدوى الأنفلونزا على الآخرين قبل بدء أعراضك ولثلاثة إلى أربعة أيام أخرى بعد ظهورها.