

إنفلونزا A (H1 N1) Influenza

How to Protect Yourself

كيف تحمي نفسك



إحذر معانقة أو تقبيل الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإصابة بالإنفلونزا

Avoid hugging or kissing people who have flu-like-symptoms



إحذر لمس العينين أو الأنف أو الفم قبل غسل اليدين

Avoid touching eyes, nose or mouth with unwashed hands



داوم على غسل يديك بالماء والصابون

Regularly wash hands with soap and water

How to Protect Others

كيف تحمي الآخرين



تخلص من المنديل بعد استعماله في سلة المهملات فوراً

Dispose of used tissues properly immediately after use



استخدم منديل ورقي عند السعال أو العطس

Cover your nose and mouth with a disposable tissue when coughing and sneezing



إذا ظهرت عليك أعراض الأنفلونزا، حافظ على مسافة معقولة بينك وبين الآخرين

If you have flu-like symptoms, maintain a reasonable space away from others



إذا ظهرت عليك أعراض الأنفلونزا، خذ قسطاً من الراحة في المنزل حتى تتعافى

If you have flu-like symptoms, take a rest at home till fully recovered



إذا ظهرت عليك أعراض الأنفلونزا، سارع بزيارة الطبيب

If you have flu-like symptoms, seek medical advice immediately

The National Awareness Campaign Against A (H1 N1) Flu
You care.. We care.. The world cares

الحملة الوطنية للتوعية ضد أنفلونزا A (H1 N1)
الأمر يهمك.. ويهمنا.. ويهم العالم

