

## الفيروسات تتواجد في كل مكان

- الفيروسات صغيرة جدا ونحن لا نستطيع رؤيتها بدون المكروسكوب
- عندما يتكلم الإنسان المريض أو يسعل أو يعطس، فإن رذاذ الفيروسات ينتشر عبر الهباء الجوي
- يستنشق الإنسان السليم هذه الفيروسات ويصاب بالمرض

## كيف يمكن الإصابة بالعدوى أيضا

- عند ملامسة الأسطح الصلبة أو أية أجسام أخرى عليها فيروسات (الطاوولات، مقابض الأبواب، الهواتف، الألعاب، الدرايزونات)
- أثناء ملامسة الفم والأنف والعيون بأيدي غير مغسولة
- أثناء المصافحة بالأيدي، التقبيل والمعانقة

## في البيئة المحيطة تبقى الفيروسات حية لساعتين

## الأعراض

- الحمى
- إحتقان الأنف، الزكام
- الصداع، الإعياء
- إنبجاح الحنجرة والتهاب الحلق
- السعال، العطس
- احمرار العيون

## كيف يمكن حماية النفس من الإنفلونزا ومن فيروس الكارونا ومن أمراض عدوى

## الجهاز التنفسي الحادة؟

## أساليب مكافحة العدوى

- اغسل يديك جيدا عند عودتك الى البيت، قبل تناول الطعام وبعد استخدام التواليت
- اغسل يديك بعد السعال، العطس والتمخيط
- في حال تعذر غسل اليدين بالصابون استخدم المعقم
- لا تلمس عينيك أنفك وفمك بيديك الغير مغسولتين
- مارس الرياضة ونم جيدا
- في الغرفة يجب أن يكون الهواء دائما نظيفا – عليك تهوية الغرفة
- ارتدي الأقنعة الواقية للوجه (الكمامات) في الأماكن المكتظة بالبشر وفي المواصلات
- تجنب مخالطة المرضى

## السعال؟ العطس؟ الحمى؟

إبقى في البيت  
للتعافي بسرعة ولكي لا تعدي الآخرين