

الجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى

اللجنة الشعبية العامة للصحة والبيئة

المركز الوطني للوقاية من الأمراض السارية والمتوطنة ومكافحتها



## نصائح للمسافرين

### لتفادي الإصابة بفيروس الإنفلونزا A / H1N1

يمكنك تجنب الإصابة بالعدوى وذلك بتفادي مخالطة الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا عن قرب ( أو الحفاظ على مسافة تناهز مترا واحدا إذا أمكن ذلك ) إتخاذ الإجراءات التالية -

■ تجنب لمس الفم والأنف .

■ غسل الأيدي جيدا بالماء والصابون أو تكرار تنظيفهما بمحلول كحولي ( خصوصا بعد لمس الفم والأنف أو مسطحات يحتمل تلوثها بالفيروس ) .

■ تجنب مخالطة الحالات المشتبه فيها عن قرب .

■ الابتعاد عن الأماكن المزدحمة .

■ تحسين تدفق الهواء في المساكن بفتح النوافذ واتباع الممارسات الصحية بما في ذلك قضاء فترة نوم كافية وتناول أطعمة مغذية والحفاظ على النشاط البدني .