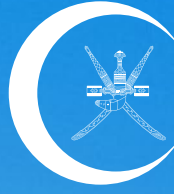


وزارة الصحة  
Ministry of Health



# الإنفلونزا الموسمية

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

Instagram X YouTube OmaniMOH Facebook OmanHealth



INFLUENZA

## الإنفلونزا الموسمية

الإنفلونزا هي عدوى فيروسية حادة تُصيب الجهاز التنفسي وتنتشر بسهولة من شخص لآخر عن طريق الرذاذ عند السعال أو العطس، أو عن طريق لمس الأسطح أو الأجسام الملوثة بفيروس الإنفلونزا.

## وتظهر على الشخص عند تعرضه للعدوى الأعراض الآتية:



سعال وعادة ما  
يكون جافاً



ارتفاع حرارة  
الجسم



سيلان الأنف أو  
انسدادها



احتهقان  
الحلق



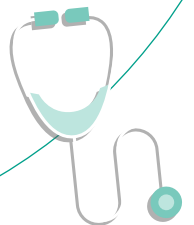
صداع، وشعور  
بالتعب والإعياء



آلام بالجسم  
والعضلات



غثيان وقيء  
وإسهال





## الوعي بالإجراءات الوقائية يقي من التعرض للعدوى فلنحرص على:

01 غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام معقم اليدين.

02 تجنب الأماكن المزدحمة.

03 تهوية الأماكن المغلقة.

04 تجنب العناق والمصافحة.

05 تجنب الاختلاط بالمرضى.

06 تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين.

07 لبس الكمامة

08 تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالمرق أو باستخدام المناديل ثم التخلص منها في سلة المهملات.

ويعد لقاح الإنفلونزا أحد أفضل الطرق لمكافحة العدوى، ويتوفر في بعض المؤسسات الصحية الخاصة لجميع الفئات ومنهم الأطفال، وينبغي تلقيه سنويًا للفئات الأكثر عرضة لمخاطر الإنفلونزا بالمؤسسات التابعة لوزارة الصحة :



الحرص على أخذ اللقاح واتباع التدابير الوقائية يقينا خطر العدوى





سلطنة عُمان  
Sultanate of Oman  
وزارة الصحة  
Ministry of Health

نتطلع لمواصلة إثرائكم  
في النشرة القادمة!

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

   OmaniMOH  OmanHealth