



Buffalo Public Schools
Social-Emotional and Wellness Supports
Health related Services Office
 Phone: (716) 816-3912
 FAX: (716) 851-3561

كيفية التعامل مع الانفلونزا: نصائح للصحة و العادات المفضية الى الصحة في وقت الانفلونزا

إذا تم تشخيص إصابة طفلك بالإنفلونزا ، فيجب عليه البقاء في المنزل حتى تغادره الحمى لمدة اربعة وعشرين ساعة على الأقل ، دون استخدام ادوية تقلل من الحمى مثل الإيبوبروفين.

تشمل أعراض الأنفلونزا:

- حمى
- سعال
- التهاب الحلق
- سيلان أو انسداد الأنف
- آلام الجسم
- صداع الراس
- قشعريرة
- إعياء
- القيء و / أو الإسهال

إذا كان طفلك يعاني من أي من هذه الأعراض أو مجموعة منها ، فاتصل بمكتب الطبيب على الفور وتأكد من حصول طفلك على الكثير من الراحة والسوائل.

إذا كان طفلك يعاني من حالات مزمنة أخرى مثل الربو أو مرض السكري أو اضطرابات في الدماغ أو الجهاز العصبي فإنه معرض بشكل اكبر لخطر مضاعفات الانفلونزا. في هذه الحالة ، اتصل بطبيبك على الفور إذا ظهرت على طفلك أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا.

يمكنك منع الإصابة بالإنفلونزا أو نشرها من خلال اتباع الممارسات الصحية والنظافة التالية:

- اغسل يديك عدة مرات كل يوم. اغسلهم بالصابون لفترة كافية لغناء "عيد ميلاد سعيد".
- غطي فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. لا تستخدم يديك أبداً. إذا لم يكن لديك منديل فاجعل سعالك أو عطاسك في اعلى ذراعك أو منحنى ذراعك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك. الأيدي تحمل الجراثيم التي يمكن أن تجعلك مريض.
- لا تشارك الطعام أو فرشاة الشعر أو أي أشياء شخصية أخرى مع زملائك في الفصل. ابتعد عن الأشخاص المرضى.
- إذا كنت تسعل أو تعطس أو تشعر بالمرض ، فلا تحضر إلى المدرسة. اتصل بطبيبك حالاً.