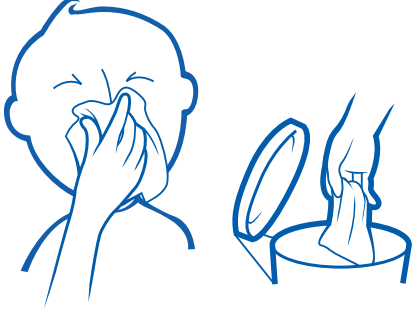
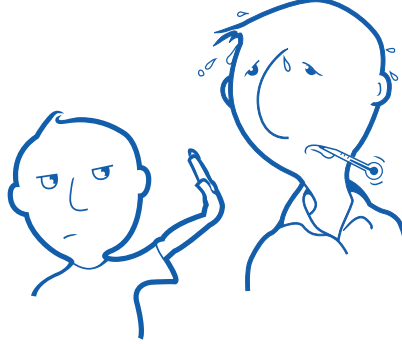


نصيحة للآباء بخصوص التحدث إلى أطفالهم عن الأنفلونزا

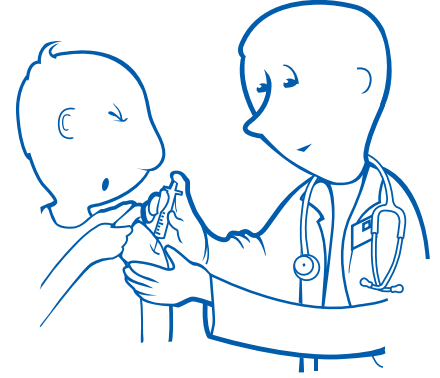
ركز على ما يستطيع طفلك فعله لمحاربة الأنفلونزا وعدم نقل العدوى إلى الآخرين:



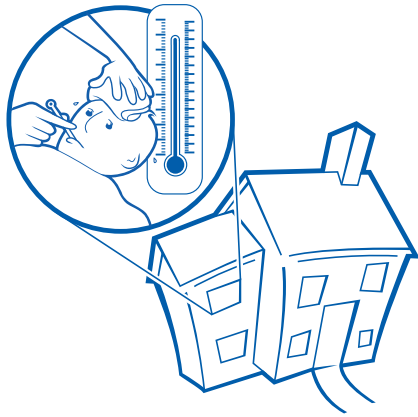
شجعهم على السعال والعطس داخل المناديل الورقية عندما يكونوا مصابين بالمرض، وإلقاء المناديل الورقية في سلة المهملات على الفور، وأن يغطوا أفواههم وأنوفهم بأذرعهم إذا لم تكن معهم مناديل ورقية.



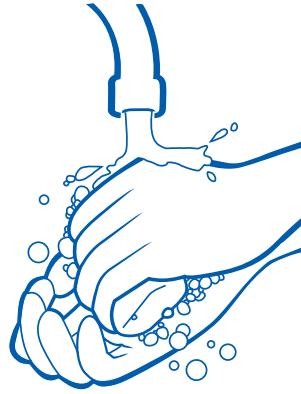
شجع الأطفال على محاولة البقاء بعيدا عن الأشخاص المصابين.



احرص على تلقي طفلك للتطعيم، فبالرغم من أن وخزة التطعيم قد تكون مؤلمة، إلا أنها سوف تحميهم من شدة المرض لاحقاً. كما أن لقاح الأنفلونزا الذي يعطى كرداء للأنف قد يكون متاحاً.



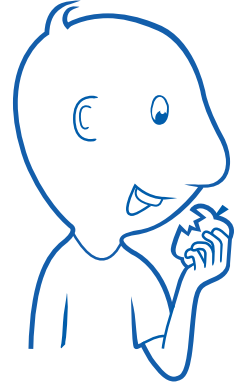
شجعهم على البقاء بالمنزل وعدم الذهاب للعمل أو للمدرسة، وعلى البقاء بعيدا عن الآخرين حتى تتحسن حالتهم.



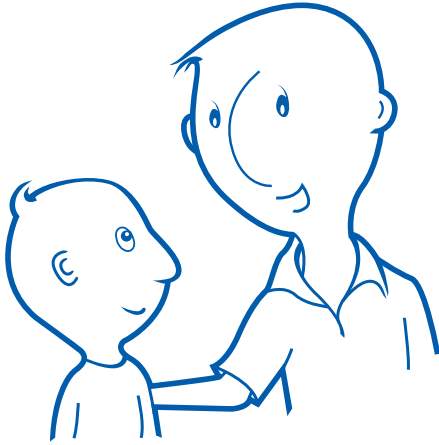
شجعهم على غسل أيديهم دائما بالماء الدافئ والصابون لمدة تتراوح بين ١٥ - ٢٠ ثانية، وقدم لهم مثالا جيدا من خلال فعل ذلك بنفسك.

الأنفلونزا التحدث إلى طفلك عن الأنفلونزا

شجع الأطفال على العادات الصحية: تناول الطعام الصحي والحصول على قدر كاف من النوم وممارسة الرياضة.



استخدم أسئلتهم كفرصة لإخبارهم بكيفية تجنب الأنفلونزا وكيفية تجنب نشر الأنفلونزا والجرثيم الأخرى.



للمزيد من المعلومات، اتصل بمركز السيطرة على المرض على الرقم (232-4636) 1-800-CDC-INFO أو طالع الموقع الإلكتروني التالي www.cdc.gov/flu.