

نصائح صحية:

تعرفَ عما يمكنك فعله حيال

الأنفلونزا



• استخدم منديل ورقي
أو كم قميصك في كل مرة
لحجب لحجب سعالك أو
عطاسك.

• اغسل يديك بالصابون
والماء مرارًا وجيدًا أو
استخدم معقم الأيدي.

• إذا كنت مريضًا عليك البقاء
بالمنزل لمدة 24 ساعة على الأقل
بعد زوال الحمى. قم بالتخطيط
مستقبلًا للبقاء بالمنزل.

**وتلق تطعيم الأنفلونزا الخاص بك — معًا يمكننا المساعدة على منع
انتشار المرض!**

للحصول على المزيد من المعلومات، يمكنك زيارة flu.gov، و

healthvermont.gov أو الاتصال برقم 2-1-1

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH