



## انطلاق حملات بالمدارس للتوقي من النزلة الموسمية الوافدة

الجمعة 5 جانفي 2018



انطلقت يوم الثلاثاء 2 جانفي 2018 حملات تحسيسية توعوية بالمؤسسات التربوية للتوقي من النزلة الموسمية الوافدة أو ما يعرف بفيروس انفلوانزا الخنازير.

هذه الحملة تتم بالشراكة بين وزارتي الصحة والتربية وتستهدف الإطارات التربوية من مديرين ومربيين وتلاميذ لحثهم على اتباع الطرق الوقائية الضرورية للتوقي من النزلة الموسمية الوافدة، كغسل اليدين عديد المرّات في اليوم بالماء والصابون واستعمال المنديل الورقي وتنظيف الطاولات والكراسي والأقسام بالمطهّرات.



## كيف تحمي نفسك والآخرين

### الفئات الأكثر عرضة للخطورة

كبار السن فوق 65 سنة، الحوامل، المصابون بأمراض مزمنة و أعوان الصحة

## النزلة الموسميّة (La grippe Saisonnière)



إتصل بالطبيب اذا ظهرت عليك أعراض النزلة



إحرص على التلقيح سنويًا قبل موسم النزلة



حافظ على مسافة 1 متر  
بينك وبين المرضى



إتخذ أكثر احتياطات عند مخالطة  
الأشخاص حاملي أعراض النزلة



إغسل يديك أولاً قبل لمس  
العين أو الأنف أو الفم



غط فمك و أنفك بالمرق أو بمنديل  
تظيف عند العطاس أو السعال



اغسل يديك بانتظام بالماء و الصابون



وزارة الصحة

لمزيد من المعلومات :  
N° Vert : 80 103 160  
www.santetunisie.rns.tn

الوقاية خير من العلاج



المنظمة العالمية للصحة  
المنظمة الوطنية للصحة



# كيف تحمي نفسك و الآخرين

## النزلة الموسميّة (La grippe Saisonnière)



تخلص من المنديل الورقي في سلة المهملات بعد استعماله



أغسل يديك بانتظام بالماء و الصابون



غط فمك و أنفك بمرفق ذراعك أو بمنديل نظيف عند العطاس أو السعال



إغسل يديك أولاً قبل لمس العين أو الأنف أو الفم.



لاتصافح الآخرين أو تعانقهم إذا ظهرت عليك أو على الآخرين أعراض النزلة



إذا ظهرت عليك أعراض النزلة (ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38 درجة، سيلان الأنف، السعال و الصداع و آلام العضلات و المفاصل) أو على من حولك ابتعد عن الآخرين مسافة لاتقل عن 1متر



وزارة الصحة

الفالبيّة العظمى من المصابين بالنزلة الموسميّة يشعرون بالتحسن دون تدخل طبي

لمزيد من المعلومات :

N° Vert : 80 103 160

www.santetunisie.ms.tn

الوقاية خير من العلاج



المعهد الوطني للصحة بالقرنة





# كيف تحمي التلاميذ في المدارس ورياض الأطفال و الكتابيب

## الغزلة الموسميّة (La grippe Saisonnière)



علم التلاميذ أهمية تغطية الفم  
والأنف أثناء السعال أو العطاس  
بالمرفق أو بمنديل ورقي



تأكد من توفر الماء والصابون طوال  
الوقت و من مداومة التلاميذ على  
غسل أيديهم



أترك نوافذ القسم مفتوحة على  
الأقل خلال أوقات الراحة لضمان  
التهوية الجيدة



ينبغي تنظيف دورات المياه  
والأرضيات و سائر الأسطح بما فيها  
المناضد و المقاعد و اللعب و مقابض  
الأبواب و النوافذ بانتظام باستخدام  
المطهرات



إحرص على الإبعاد المدرسي  
للتلاميذ الذين تظهر عليهم أعراض  
الغزلة



إذا ظهرت على أحد التلاميذ أعراض  
الغزلة (ارتفاع درجة الحرارة لأكثر  
من 38 درجة، سيلان الأنف،  
السعال، الضداع، آلام العضلات  
و المفاصل ) باعد بينه و بين زملائه  
و سارع بإبلاغ والديه



شجع التلاميذ على تجنب العناق  
و التقبيل خلال موسم الغزلة خاصة  
إذا ظهرت على أحدهم أعراض المرض



إحرص على أن تكون عملية دخول  
و خروج التلاميذ من القسم هادئة  
و منظمة للحد من الإحتكاك



إحرص على توعية التلاميذ لتجنب  
تبادل أكواب الشرب و المناشف  
و تجنب لمس العينين أو الأنف  
أو الفم دون غسل اليدين



الفالبيسة العظمى من المصابين بالغزلة الموسميّة يشعرون بالتحسن دون تدخل طبي

لمزيد من المعلومات :

N° Vert : 80 103 160  
www.santetunisie.rns.tn

وزارة الصحة

الوقاية خير من العلاج



الجمعية التونسية لمكافحة الإيدز