

## الإنفلونزا الموسمية: دليل أولياء الأمور

### أولياء الأمور الأعزاء:

تحصل الإنفلونزا الموسمية كل عام في فصلي الخريف والشتاء، لذا تم إعداد هذا الدليل الإرشادي للمساعدة على حمايتكم وحماية أطفالكم وكل أفراد أسرتم من الإصابة بالإنفلونزا.

**الإنفلونزا الموسمية** مرض تنفسي معدٍ تسببه فيروسات الإنفلونزا التي تنتقل في جميع أنحاء العالم وتصيب كافة الفئات العمرية. تتميز الإنفلونزا الموسمية بحمى مفاجئة، والسعال (جاف عادة)، والصداع، وآلام في الجسم والعضلات، والتهاب الحلق وسيلان الأنف أو انسداده.

فيما يلي بعض النصائح المهمة لحمايتكم وحماية أسرتم من الإنفلونزا:

1. **أخذ تطعيم الإنفلونزا الموسمية كل عام، حيث يعتبر الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من المرض**

2. **اتباع عادات النظافة الشخصية للمحافظة على صحة عائلتك:**

- ✓ غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية
- ✓ تغطية الفم عند العطس أو السعال بالمناديل أو باستخدام باطن كوع الذراع بدل اليدين
- ✓ تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح
- ✓ تجنب الاختلاط بالأشخاص المصابين
- ✓ **احرص على أن تكون قدوة حسنة لعائلتك باتباع هذه العادات بنفسك**

3. **احرص على إبقاء ابنك المريض في البيت إذا ظهرت لديه الأعراض التالية:**

- الحمى
- التقيؤ
- الإسهال
- الضعف العام أو الشعور بالتعب أو آلام في العضلات
- سعال متكرر
- سيلان الأنف أو انسداده

في حال تم تشخيص ابنك بالإنفلونزا، فإنه من الضروري تزويد طبيب/ممرض المدرسة بنسخة عن التقرير الطبي عن حالة ابنك من العيادة أو المستشفى مع النتائج المخبرية في حال توافرها.

4. الرجاء عدم إرسال ابنك المريض إلى المدرسة حتى يتعافى بشكل تام (وذلك بمرور 24 ساعة على اختفاء الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة)

وأخيراً، ننوه لأولياء الأمور بضرورة إبلاغ معلّم الفصل أو طبيب/ممرض المدرسة في حال إصابة أي من أبنائكم بمرض شديد أو تم إدخالهم إلى المستشفى.

## **Seasonal Influenza: Guide for parents**

**Dear Parents,**

As influenza seasons take place each year in fall and winter, this guide is prepared to help you be more aware of how to protect yourself, your children and your whole family from influenza.

**Seasonal influenza** is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses, which circulate in all parts of the world affecting all age groups. It is characterized by a sudden onset of fever, cough (usually dry), headache, muscle and joint pain, sore throat and a runny or blocked nose.

**The following advice is important to avoid getting seasonal influenza:**

### **1. Protect your children by getting the seasonal influenza vaccine every year**

Vaccination is the most effective way to prevent the disease

### **2. Personnel hygiene habits to keep your children healthy**

- ✓ Washing the hands frequently with soap and water for at least 20 seconds
- ✓ Covering coughs and sneezes with tissue or by coughing into the inside of the elbow
- ✓ Avoiding touching the eyes, nose, or mouth immediately after touching contaminated surfaces
- ✓ Avoiding close contact with sick people
- ✓ **Be sure to set a good example by doing all the above by yourself**

### **3. Keep your sick child at home, if he/she develops these symptoms:**

- ✓ Fever
- ✓ Vomiting
- ✓ Diarrhea

- ✓ General malaise or feeling of fatigue, weakness or muscle ache
- ✓ Frequent dry or wet cough
- ✓ Runny or blocked nose

**If your child is diagnosed with influenza, please make sure you provide the school doctor/nurse with the clinic/hospital case report and the laboratory results if available.**

- 1. Don't send your child back to school, until he/she has fully recovered from the illness (24 hours after being fever free without using fever-reducing medications)**

Finally, we would like to reiterate the importance of informing the teacher or school doctor/nurse if your child got a serious illness, or has been admitted to the hospital.