

# هل تبلغ من العمر 60 سنة أو أكثر؟



اسأل مقدم الرعاية  
الصحية عما إذا كان  
لقاح الإنفلونزا  
مناسباً لك.

خلال جائحة كوفيد-19،  
من المهم أكثر من أي وقت مضى  
أن تحمي نفسك من الإنفلونزا.

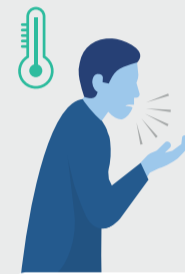
وإذا كان لديك شك في أنك مصاب بالإنفلونزا أو ظهرت عليك أي  
من الأعراض التالية، فالتمس الرعاية الطبية على الفور:



صعوبة التنفس أو  
ضيق النفس



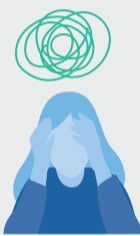
فقدان القدرة على  
الكلام أو الحركة



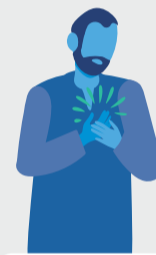
حمى أو سعال  
تنخفض شدتهما  
بعض الشيء ثم  
يعاودان الظهور أو  
يتفاقمان



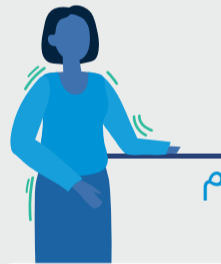
نوبات



الدوخة أو التخليط



ألم أو ضغط في  
الصدر أو البطن



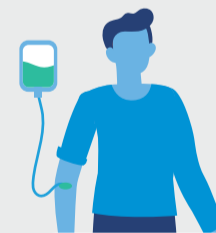
الضعف أو عدم  
الثبات



عدم القدرة على  
التبول



ألم شديد في  
العضلات



تفاقم الحالات  
المرضية المزمنة

ونظرًا لأن لقاح الإنفلونزا لا يحميك من كوفيد-19، فيرجى اتخاذ الاحتياطات التالية:



افتح النافذة



تجنّب  
التجمّعات أو  
الأنشطة  
الجماعية  
الحاشدة



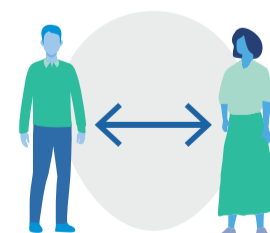
تجنّب لمس  
عينيك وأنفك  
وفمك



اسعل أو اعطس  
في مرفقك  
المتني أو في  
منديل ورقي



ارتدِ كمامة عندما  
يتعدّ عليك  
الحفاظ على  
مسافة متر واحد  
من الآخرين



حافظ على  
مسافة لا تقل  
عن متر واحد  
من الآخرين



نظّف يديك  
بشكل متكرر