

نصائح مهمة للمصابين بالأنفلونزا الموسمية



الأربعاء 7 ديسمبر 2022 05:20 م

جملة من النصائح للمصابين بالأنفلونزا الموسمية في ضوء زيادة أعداد المصابين بها في هذه المدة □
مدة المرض تتراوح من 5-10 أيام، وتختفي الأعراض تلقائياً دون تدخل وقد تحدث مضاعفات لدى كبار السن وضعاف المناعة □
وهذه جملة من النصائح وهي:

1. تناول خافض الحرارة في حال ارتفاع درجة الحرارة أو آلام العضلات □
2. الإكثار من شرب السوائل الدافئة □
3. تناول الحمضيات لاحتوائها على فيتامين (سي) المعزز للمناعة □
4. المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة الأيدي □
5. تغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال □
6. تجنب الاختلاط بالآخرين لمنع نقل العدوى □
9. مراجعة المستشفى في حال الشعور بضيق التنفس أو القيء والإسهال المستمر □