إحم نفسك ضد
أنفلونزا الطيور

أنفلونزا الطيور (AI) هو فيروس يتواجد في الطبيعة بين الطيور ويسمى أيضاً حمى الطيور ويمكن أن ينتشر من الطيور إلى البشر من خلال الملامسة مع الطيور المصابة.

تفاد الملامسة غير الضرورية مع الطيور

- بالذات عندما تتواجد في الأماكن المصابة بأنفلونزا الطيور
- ولا تدخل أقفاص الطيور أو عشش الدواجن
- وتفاد ملامسة فضلات الطيور

الخروج إلى الخارج مأمون

- نظف يديك دائما بالماء والصابون لمدة 15- 20 ثانية على الأقل بعد أي نشاط في الخارج

أو

- نظف يديك بالجلّ (الهلام) المؤسس بالكحول

استهلاك منتجات الدواجن هو أمر مأمون

- أغسل يديك قبل وبعد معاملة الطعام
- أستخدم قفازاً واقياً أو ما يشابهه عند معاملة الطيور الحية
- أعزل اللحوم النيئة والدواجن والأسماك ودمائها عن باقي الأغذية
- بعد قطع اللحوم النيئة، أغسل يديك ولوح التقطيع والسكين والمنضدة بالماء الساخن والصابون
- طهر لوح التقطيع بمحلول مكون من ملعقة شاي من محلول الكلورين للتبييض في ربع جالون من الماء
- تأكد من طهي الدواجن على درجة 165 فهرنهت (74 درجة مئوية) على الاقل
- تأكد من طهي البيض تماماً حتى نضوج زلاله وصفاره

ماذا تفعل لو وجدت طائر ميت؟

- تفاد مساس الطيور الميتة. ولو لزم الأمر أن تتعامل مع طيور ميتة، ارتدِ قفازاً واقياً واغسل يديك جيداً بعدها
- بلغ السلطات المحلية في حالة وجود طيور مريضة أو ميتة
- في الولايات المتحدة يمكنك الاتصال مجاناً بوزارة الزراعة مجاناً هاتفياً برقم: 1-866-487-3297

متى يجب أن تعرض نفسك على مسئول الرعاية الصحية؟

توخي الحذر واستشر بطبيبك لو أحسست بأي الحالات التالية: *(بالذات لو تواجدت أو زرت منطقة فيها طيور مصابة بأنفلونزا الطيور)*

- الحمى، الصداع، الإرهاق، السعال الجاف، احتقان الزور أو الأنف، أو الإحساس بآلام بدنية شديدة والتي لا تزول بعد فترة 7-10 أيام

USACHPPM
Readiness thru Health

http://usachppm.apgea.army.mil

NATIONAL VIRTUAL TRANSLATION CENTER

Arabic

CP-055-1006