



NORTH DAKOTA
DEPARTMENT of HEALTH

حافظ على صحتك أثناء التنظيف!

تحث مديرية الصحة بداكوتا الشمالية جميع المواطنين على النظافة بعد الفيضان الأخير لتمتع بصحة جيدة من خلال اتباع هذه النصائح:

- استخدم رش البعوض دائماً لتجنب الإصابة بفيروس النيل الغربي.
- اتخذ الاحتياطات اللازمة عند تنظيف المناطق التي تحتوي على روث الفئران أو مأواها أو فئران ميتة. لمزيد من المعلومات، انظر ورقة حقائق " Hantavirus Pulmonary Syndrome" (متلازمة فيروس هانتا الرئوي) المتاحة على الموقع الإلكتروني www.ndhealth.gov/disease.
- تأكد من التحصن بأحدث المصلات ضد مرض التيتانوس (خلال ١٠ سنوات).
- تخلص من القمامة بشكل صحيح.
- اغسل يديك قبل تناول الطعام أو الشراب.
- اشرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف.
- استرح تحت الظل أو في سيارة مكيفة الهواء لتجنب الحرارة أو التعرض لضربة شمس.
- ارفع الأشياء الثقيلة بشكل صحيح لتجنب حدوث إصابات الظهر.
- ارتدي أحذية قوية ونظارات واقية وأقنعة، إن أمكن.
- إذا أصبت خلال التنظيف، فاغسل جرحك بماء وصابون واطلب الرعاية الطبية عند الحاجة.

لمزيد من المعلومات عن أي من هذه الإرشادات، يرجى الاتصال بمديرية الصحة بداكوتا الشمالية على هاتف رقم ٧٠١، ٣٢٨، ٢٣٧٢.