

إبقِ في المنزل إذا كنت مريضًا!

امتنع عن إعداد الطعام أو تقديم الرعاية للآخرين.

انتظر لمدة يومين على الأقل بعد توقف الأعراض.



اغسل يديك باستمرار.



اغسل الملابس في ماء ساخن.



قم بتعقيم الأسطح باستخدام مُبَيِّض. اتبع الإرشادات الموضحة على الملصق.

هل مرضت بعد تناول الطعام؟

أبلغ مكتب الصحة في منطقتك بالأمراض على الفور، وسيحرص المكتب على التأكد من عدم إصابة المزيد من الأشخاص.



Do it Right!
Serve it Safe!

الوقاية من الأمراض المنقولة عبر الغذاء في المنزل نوروفيروس

يُعد نوروفيروس فيروسًا مُعدّيًا للغاية.

قد يتسبب عدد قليل جدًا يصل إلى 18 جسيمًا فيروسيًا في إصابتك بالمرض. ويُصاب الشخص العادي بنوروفيروس بمعدل 5 مرات خلال حياته.

وينتقل الفيروس عبر براز وقيء الأشخاص المصابين بالمرض.

يمكن الإصابة بفيروس نورو عن طريق:

- تناول الأطعمة والمياه الملوثة.
- لمس الأسطح الملوثة.
- مخالطة شخص مريض.

يمكن للشخص المريض أن ينقل نوروفيروس حتى بعد زوال الأعراض. يمكن للفيروس البقاء حيًا على أسطح العمل لمدة أسابيع.



تستمر الأعراض لمدة تتراوح بين يوم إلى 3 أيام وتشمل ما يلي:

- الإسهال.
- القيء.
- الغثيان.
- ألم في المعدة.

قد يعاني بعض الأشخاص من الحمى، والصداع، وآلام في الجسم.

يمكن أن يكون نوروفيروس أكثر خطورة على الأطفال وكبار السن.



تواصل مع مقدم الرعاية الصحية المعني بك إذا كنت تعاني أعراضًا شديدة.

