

Nederlands

# Griep: voorkom besmetting

De griep is in het land. Deze ziekte is heel besmettelijk. Voorkom dat jouw kind besmet raakt of anderen besmet.

## Goede persoonlijke hygiëne

Leer je kind een aantal simpele hygiënische handelingen. Geef als ouder het goede voorbeeld:

- neus snuiten in papieren zakdoeken en die onmiddellijk weggooien
- mond en neus bedekken als je niest, en bij voorkeur niezen op de arm in plaats van de hand(en)
- regelmatig handen wassen met (gewone) zeep

## Heeft jouw kind de griep?

Hou zieke kinderen thuis, zodat ze anderen niet besmetten. Ze voelen zich niet goed en zijn dus ook minder in staat om actief aan de les deel te nemen.

## Vaccinatie

Je huisarts kan je kind vaccineren tegen seizoensgriep. Dat is niet verplicht. Omdat het griepvirus elk jaar verandert, moet je je kind elk jaar opnieuw laten vaccineren. De beste periode is van oktober tot november.

## KLASSE

**Nederlands leren?** Zoek waar jij terecht kan op [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen). Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar [www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen](http://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen).

العربية

# الانفلونزا: الوقاية من العدوى

الانفلونزا منتشرة في البلاد. هذا المرض معددي جدا. تجنب انتقال العدوى لطفلك أو نقلها للآخرين.

## النظافة الشخصية الجيدة

علم طفلك عدداً من عادات النظافة الصحية البسيطة. كوالد، كن النموذج الصحيح لطفلك:

- تنظيف الأنف باستعمال مناديل ورقية ورميها بعد ذلك على الفور
- تغطية الفم والأنف عند العطس، ويفضل العطس على الذراع بدلاً من اليد (الأيدي)
- اغسل يديك بانتظام بالصابون (العادي)

## هل طفلك مصاب بالانفلونزا؟

أبقي الأطفال المرضى في المنزل حتى لا يصابوا الآخرين. لا يشعرون انهم بصحة جيدة وبالتالي فهم أقل قدرة على المشاركة الفعالة في الدرس.

## تلقيح

يمكن لطبيبك تلقيح طفلك ضد الأنفلونزا الموسمية. هذا ليس إلزامياً. ولأن فيروس الانفلونزا يتغير كل عام، يجب عليك تلقيح طفلك كل عام. أفضل فترة للتلقيح هي من أكتوبر إلى نوفمبر.

## KLASSE

هل تريد تعلم اللغة الهولندية؟ يمكنك أن تجد مكان للقيام بذلك على [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen) كما يمكنك أن تسأل في مدرسة اطفالك. هل تسكن في بروكسل؟ قم بزيارة [www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen](http://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen)