

آنفلوانزا را جدی بگیریم

آنفلوانزا یک بیماری ویروسی شدید و واگیردار است. این بیماری از طریق سرفه، عطسه و تماس نزدیک با فرد بیمار به راحتی منتقل می‌شود.

راههای پیشگیری



✓ مراجعه به پزشک در صورت شدید بودن سه علامت اصلی آنفلوانزا (تب، سرفه، گلودرد)



✓ استراحت در منزل با توصیه پزشک
✓ پوشاندن دهان با دستمال به هنگام عطسه و سرفه و
انداختن دستمال مصرف شده در ظرف آشغال در بسته



✓ شست و شوی مکرر دستها با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه، خصوصا بعد از سرفه و عطسه



✓ خودداری از تماس دست های آلوده با چشم ها ، بینی و دهان



✓ پرهیز از تماس نزدیک (کمتر از یک متر) با افراد بیمار شامل در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن



✓ عدم حضور در اجتماعات در صورت ابتلا به بیماری

شبکه بهداشت و درمان پاکدشت