

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بیماریهای آنفلوانزا :

- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا اگر آب و صابون برای شستشوی دست در دسترس ندارید دست های خود را به صورت مکرر با ژل های ضدعفونی کننده آغشته کنید.
- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا دست های آلوده را به چشم، بینی و دهان خود نزنید.
- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا، سطوح آلوده مانند دستگیره، میز، موبایل و صفحه کلید رایانه را مرتباً ضدعفونی نمایید.
- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا، در هنگام صحبت با افراد مشکوک به آنفلوانزا، حداقل یک متر فاصله را رعایت کنید.
- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا، از وسایل شخصی افراد مبتلا مانند بشقاب، قاشق، لیوان استفاده نکنید.
- ✓ برای پیشگیری از انتشار بیماری آنفلوانزا، در وسایل نقلیه و اماکن عمومی از ماسک استفاده نمایید.
- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا، بعد از مشورت با پزشک خانواده واکسن آنفلوانزا استفاده نمایید.
- ✓ تب، سردرد، درد عضلانی، گلو درد، آب ریزش بینی، سرفه خشک و تنفس مشکل از علائم ابتلا به بیماری آنفلوانزا می باشد.
- ✓ شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون و رعایت فاصله حداقل یک متر با افراد مبتلا مهم ترین راه های پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا است.
- ✓ برای پیشگیری از انتشار بیماری آنفلوانزا در هنگام عطسه و سرفه با دستمال، دهان و بینی خود را بپوشانید.
- ✓ خطر ابتلا به بیماری آنفلوانزا در کودکان، سالمندان، مادران باردار، بیماران قلبی، ریوی و افراد مبتلا به دیابت بیشتر از سایر مردم است.
- ✓ خطر انتشار بیماری آنفلوانزا یک روز قبل از شروع علائم تا 7 روز بعد از آن بیشتر از سایر روزهاست.
- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا دست های خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون به خوبی بشوید.
- ✓ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوانزا، از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیز کنید.