

چند راه پیشگیری از آنفلوانزا

دستان خود را برای حفاظت خودتان و دیگران در برابر میکروب ها مرتب بشوئید. در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، از ضد عفونی کننده های یک بار مصرف یا ژل مانند الکل دار استفاده کنید.



از دست زدن به چشمان، بینی یا دهانتان خودداری کنید. میکروب ها اغلب از راه تماس با اشیاء آلوده و سپس دست زدن به چشم و بینی و دهان وارد بدن می شوند.



به هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی تان را بگیرید. اگر دستمال ندارید، در آستین تان عطسه و سرفه کنید نه در دست تان. سعی کنید اطرافیان تان بیمار نشوند.



از تماس نزدیک با بیماران خودداری کنید. اگر بیمار هستید، از دیگران فاصله بگیرید تا بیمار نشوند. اگر بیمار شدید یا علائم آنفلوانزا را دارید در خانه بمانید. استراحت کنید و به دکتر مراجعه کنید.



واکسن فصلی آنفلوانزا را بزنید.

