

پیشگیری از ابتلا به بیماری

* تا ۷ روز پس از شروع علائم یا تا ۲۴ ساعت پس از رفع آخرین علائم بیماری در منزل بمانید و از خروج غیر ضروری و تماس غیر ضروری پرهیزید.

* از سایر افراد حداقل یک متر فاصله بگیرید.

* از دست زدن به اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند، مخصوصاً در اماکن عمومی حتی الامکان پرهیزید.

* از دست زدن به بینی، دهان و چشمان خود پرهیزید.

* هنگام سرفه و عطسه دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.

* دستمال مصرف شده را بلافاصله به طرز صحیح دور بیندازید.

* دست های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید. (مخصوصاً بعد از عطسه و سرفه)

* هنگام احوال پرسی از دست دادن، بوسیدن و در آغوش گرفتن خودداری کنید.

* وسایلی را که مرتب در تماس با دست ها هستند، مثل گوشی تلفن، دستگیره درب و کنترل تلویزیون را ضد عفونی کنید.

* پنجره ها را باز بگذارید تا تهویه مناسب منزل برقرار شود.



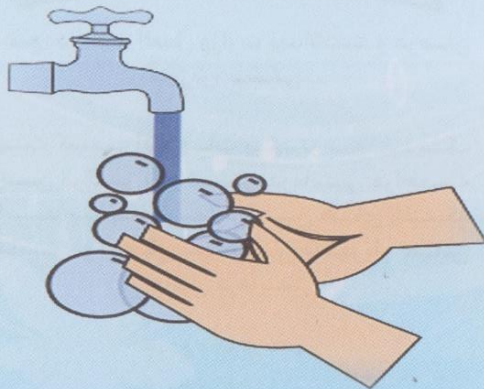
* بدن درد و کوفتگی شدید
* آبریزش بینی

نحوه سرایت بیماری

افراد ممکن است از طریق ترشحات تنفسی، تماس با شخص آلوده و یا لمس کردن سطوح و اشیایی که قبلاً توسط این افراد لمس شده اند و تماس دست آلوده با چشم، دهان و بینی به این بیماری مبتلا شوند.

یادمان باشد:

یکی از مهمترین راههای
پیشگیری از آنفلوآنزا شستشوی
دست ها با آب و صابون است



آنفلوآنزا چیست؟

آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی ناشی از ابتلا به ویروس آنفلوآنزا است این بیماری بسیار عفونی بوده و به سرعت می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. تعدادی از گونه های ویروسی آن می تواند سبب بیماری شدیدتر نسبت به سایر گونه های آن شود.



علائم بیماری

* تب بالای ۳۸ درجه، که شروع آن به صورت ناگهانی می باشد.

* سرفه و گلودرد

* سردرد

* خستگی، بی حالی و بی اشتها

