



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشت

چگونه از انتقال ویروس آنفلوانزا جلوگیری کنیم



رعایت فاصله یک متری



عدم حضور در اجتماع



استفاده از ماسک



استراحت و خوردن غذا
و مایعات گرم



هنگام عطسه و سرفه
با دستمال جلوی بینی
خود را بگیرید



- ویروس آنفلوانزا از یک روز قبل تا ۷ روز پس از شروع علائم قابل انتقال به دیگران است.
- از تماس با اشیا و سطوح آلوده خصوصا در اماکن عمومی پرهیزید و دست هایتان را مرتب با آب و صابون بشوید.
- از رها کردن ماسک و دستمال کاغذی مصرف شده در محیط خودداری کنید و حتما آن ها را در سطل زباله دربسته بیاندازید.