



جمعیّت محالّ امر



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی
و سلامت



hec.behdasht.gov.ir



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

راهنمای خودمراقبتی دره ۲ گام برای پیشگیری از آنفلوانزا



مایعات کافی بنوشید و خواب و
تغذیه سالم داشته باشید.



از وسایل شخصی اختصاصی
(حوله، لیوان، بشقاب و...) خود استفاده کنید.



سطوحی که زیاد لمس می شوند مانند دستگیره ها
میز، گوشی موبایل و... را مرتباً با الکل ضد عفونی کنید.



از لمس پرندگان و حیوانات بیمار
یا مرده خودداری کنید.



فرد بیمار را از سالمندان، زنان باردار
و افراد پرخطر جدا نگه دارید.



تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.



اگر در گروه های پرخطر هستید
واکسن آنفلوانزا را دریافت کنید.



حداقل ۲۴ ساعت پس از
قطع تب در خانه بمانید.



در صورت وجود علائم خطر مانند: تنگی نفس
تب بالا و ماندگار، ضعف شدید، کاهش سطح هوشیاری
کبودی لبها یا صورت، بدتر شدن علائم در بیماران زمینه ای
به پزشک مراجعه کنید.



اخبار سلامت را فقط از کانال های رسمی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.



از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.



در فضاهای بسته با ازدحام بالای جمعیت، نظیر مترو، اتوبوس و ...
به دلیل احتمال گسترش ویروس های تنفسی
حتماً از ماسک استفاده کنید.



در برخورد با افراد بیمار حتماً از
ماسک استفاده کنید.



در صورت بروز علائم حاد
تنفسی در منزل بمانید.



دست های خود را مرتب
با آب و صابون بشویید.



چشم ها، دهان و بینی خود
را با دست آلوده لمس نکنید.



هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی
خود را با دستمال یا آرنج بپوشانید.



از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک پرهیز کنید.



چنانچه فرزند / دانش آموز شما علائمی نظیر
تب، سرفه، بدن درد و آبریزش بینی دارد
از حضورش در مدرسه اجتناب کنید.



برای کنترل تب و درد میتوانید از مسکن های ساده
مانند استامینوفن استفاده کنید.