

پیامهای بهداشتی در مورد بیماری آنفلوآنزای فصلی

راههای انتقال بیماری آنفلوآنزا:

- استنشاق هوای آلوده به ترشحات بیماران (انتقال از طریق قطرات تنفسی می باشد)
- دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی کردن با بیمار
- تماس با اشیاء آلوده (دستمال ، سطوح ، ظروف و ...) به ترشحات بیمار (آب دهان و بینی و قطرات سرفه و عطسه)

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟

- هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم.
- دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده در یک کیسه نایلونی قرار داده و پس از گره زدن در سطل زباله بیاندازیم.
- دست ها را بطور مکرر با آب و صابون بشوییم.
- در صورت مشاهده علائم بیماری آنفلوآنزا از دیگران (حداقل ۱ متر) فاصله بگیریم.
- اگر در خود علائم بیماری آنفلوآنزا دیدیم در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات و ملاقات با دیگران بپرهیزیم.
- در صورت عدم بهبودی یا بدتر شدن علائم بیماری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم.
- هنگام احوالپرسی از در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم.
- از مالیدن و تماس دست آلوده با چشمها، بینی و دهان خودداری کنیم.