

پیام های بهداشتی برای پیشگیری از آنفولانزا و سرماخوردگی

- ✓ در زمان ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.
- ✓ اگر در اماکن عمومی به سطوح دست زدید، بینی و چشم خود را لمس نکنید. چون ویروس آنفولانزا از این طریق منتقل میشوند.
- ✓ به هنگام ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا در منزل استراحت کنید.
- ✓ با محافظت خود در مقابل بیماری آنفولانزا از دیگران محافظت کنید.
- ✓ خواب کافی، دور از استرس، تغذیه مناسب و ورزش سیستم ایمنی شما را در وضعیت مطلوبی حفظ نموده و آن را برای مبارزه با میکروبها آماده می نماید.
- ✓ واکسیناسیون تنها راه پیشگیری از آنفولانزا نیست.
- ✓ از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- ✓ در صورت ابتلا از خود درمانی پرهیز نموده و هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران، دستهای خود را پس از سرفه و عطسه با آب و صابون بشویید.
- ✓ شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون یکی از راههای پیشگیری از آنفولانزا است.
- ✓ در هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا تغذیه مناسب داشته و مایعات زیاد بنوشید.
- ✓ استرسهای روحی، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند و احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا را زیاد میکنند.
- ✓ مصرف ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری و درمان بسیار موثر است.