|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **از رها كردن دستمال كاغذي هاي مصرف شده در محيط خودداري كنيد.** | |  | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif واكسيناسيون تنها راه پيشگيري از آنفلوانزا نيست.** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gifقبل و بعد از تماس با بيماران دستان خود را با محلول هندراب ضد عفوني نموده يا با آب و صابون بشوييد.** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif به هنگام ابتلا به آنفلوانزا و سرماخوردگي در منزل استراحت كرده و تا بهبودي كامل از حضور در مكانهاي عمومي و محل كار خود خودداري نماييد** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif در زمان ابتلا به آنفلوانزاو هنگام سرفه و عطسه از دستمال كاغذي استفاده كنيد. بعد از سرفه و عطسه و دست زدن به دهان و بيني ، دست هاي خود را به طور كامل بشوييد.** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif  از دست دادن و روبوسي با ديگران اكيداً خودداري كنيد** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif در صورتي كه در اماكن عمومي به سطوح دست زده ايد، بيني، دهان و چشم‏هاي خود را لمس نكنيد. چون ويروسهاي آنفلوانزا از اين طريق وارد بدن شما مي شوند** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif براي جلوگيري از انتقال عفونت به ديگران دستهاي خود را به خصوص پس از عطسه و سرفه با آب و صابون به طور كامل بشوييد** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif به هنگام سرماخوردگي و آنفلوانزا تغذيه مناسب داشته و مايعات زياد بنوشيد** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif استرسهاي روحي سيستم ايمني بدن را ضعيف نموده و احتمال ابتلا به سرماخوردگي را افزايش مي‏دهند** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif خواب كافي، دوري از استرس، تغذيه مناسب و ورزش، سيستم ايمني شما را در وضعيت مطلوبي حفظ نموده، آن را براي مبارزه با ميكروبها آماده مي نمايد** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif در صورت تشديد علائم آنفلوانزا يا سرماخوردگي از خود درماني پرهيز نموده و هرچه سريعتر به پزشك مراجعه كنيد** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif مصرف ويتامين C با تقويت سيستم ايمني بدن در پيشگيري و درمان سرماخوردگي مؤثر است** | |
| |  | | --- | | **http://his.ut.ac.ir/images/orange-arrow2.gif شستشوي مكرر دستها با آب و صابون و استفاده از محلول هاي پايه الكلي يكي از مهمترين راههاي پيشگيري از سرماخوردگي است** | |



