

راه های پیشگیری از آنفلوآنزا

دست هایتان را بشویید

دست هایتان را به طور مرتب
با آب و صابون بشویید

همراه خود ماده ضد عفونی کننده داشته باشید

وقتی دسترسی به آب و
صابون ندارید، با این
مواد دست هایتان
را تمیز کنید

به صورت خود دست نزنید

زدن دست آلوده به صورت
آسان ترین راه ورود میکروب ها
به داخل بدن است

لبخند بزنید

بررسی ها نشان داده که خندیدن و
لبخند زدن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود

واکسن بزنید

ویروس آنفلوآنزا تنها ویروس تنفسی
است که با واکسن قابل پیشگیری می باشد

در منزل استراحت کنید

بعد از اتمام تب، حتما
یک روز کامل در منزل
استراحت کنید

ورزش کنید

ورزش باعث ارتقای کار
سیستم ایمنی بدن
می شود و روند بهبودی
شما را تسریع می کند

درست غذا بخورید

خوردن متعادل مواد غذایی سالم
سیستم ایمنی بدن را قوی می کند

اینفوگرافی توصیه بهداشتی