



سفارش اینترنتی آگهی [www.37010.ir](http://www.37010.ir)

۵٪ تخفیف بیشتر / سفارش ۲۴ ساعته / پرداخت آنلاین

پخش  
ایزوگام شرق (انواع ایزوگام)  
قیرگونی و آسفالت (کلی، جزئی)  
حتی یک متر - بازدید رایگان  
در تمام نقاط شهر مشهد  
نقد و اقساط - با ضمانت ۱۰ ساله  
۰۹۱۵۷۰۰۴۹۲۶ - ۰۹۰۳۹۰۵۴۹۲۶ - ۰۲۷۵۷۴۱۲۲ - ۰۲۷۲۴۲۵۱۶

### واکسن بزنید

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

### دست هایتان را بشویید

دست هایتان را به طور مرتب با آب و صابون بشویید

همراه خود مواد 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

### درست غذا بخورید

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

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

## راه های پیشگیری از آنفلوآنزا

اینفوگرافی  
توصیه بهداشتی

