



خودمراقبتی در افراد مبتلا به آنفلوانزا



فرد بیمار را از سالمندان، زنان باردار و افراد پرخطر جدا نگه دارید.



در صورت بروز علائم آنفلوانزا در منزل بمانید.



از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک پرهیز کنید.



مایعات کافی بنوشید و خواب و تغذیه سالم داشته باشید.



برای کنترل تب و درد می‌توانید از مسکن‌های ساده مانند استامینوفن استفاده کنید.



دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید به ویژه پس از بازگشت به منزل.



حداقل تا ۲۴ ساعت پس از قطع تب در خانه بمانید.



از وسایل شخصی اختصاصی (حوله، لیوان، بشقاب و...) خود استفاده کنید.



در صورت وجود علائم خطر مانند: تنگی نفس تب بالا و ماندگار، ضعف شدید، کاهش سطح هوشیاری کبودی لب‌ها یا صورت، بدتر شدن علائم در بیماران زمینه‌ای به پزشک مراجعه کنید.



هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا سطح داخلی آرنج و یا یقه لباس بپوشانید.



اخبار سلامت را فقط از کانال‌های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.



تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت



بیمیت علان امر



iec.behdasht.gov.ir



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

خودمراقبتی در تماس با فرد مبتلا به آنفلوانزا



سطوح و وسایلی را که زیاد لمس می شوند مرتباً با آب و صابون شسته یا با الکل ضد عفونی کنید.



چنانچه فرزند / دانش آموز شما علائمی نظیر تب، سرفه، بدن درد و آبریزش بینی دارد از حضورش در مدرسه اجتناب کنید.



دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید به ویژه پس از بازگشت به منزل.



از تماس نزدیک با افراد بیمار مانند روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن پرهیز کنید.



از وسایل شخصی اختصاصی (حوله، لیوان، بشقاب و...) خود استفاده کنید.



در برخورد با افراد بیمار حتماً از ماسک استفاده کنید.



تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.



چشم ها، دهان و بینی خود را با دست آلوده لمس نکنید.

اخبار سلامت را فقط از کانال های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.



خودمراقبتی برای پیشگیری از آنفلوانزا



در فضاهای بسته با ازدحام بالای جمعیت، نظیر مترو، اتوبوس و ... به دلیل احتمال گسترش ویروس های تنفسی حتما از ماسک استفاده کنید.



سطوح و وسایلی را که زیاد لمس می شوند مرتباً با آب و صابون شسته یا با الکل ضد عفونی کنید.



دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید به ویژه پس از بازگشت به منزل.



هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا سطح داخلی آرنج و یا یقه لباس بپوشانید.



اگر در گروه های پرخطر هستید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنید.



از لمس پرندگان و حیوانات بیمار یا مرده خودداری کنید.



چشم ها، دهان و بینی خود را با دست آلوده لمس نکنید.



تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.

اخبار سلامت را فقط از کانال های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.

راهنمای خودمراقبتی دره ۲ گام برای

پیشگیری از آنفلوآنزا

	مایعات کافی بنوشید و خواب و تغذیه سالم داشته باشید.		از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.
	از وسایل شخصی اختصاصی (حوله، لیوان، بشقاب و...) خود استفاده کنید.		در فضاهای بسته با ازدحام بالای جمعیت، نظیر مترو، اتوبوس و ... به دلیل احتمال گسترش ویروس های تنفسی حتماً از ماسک استفاده کنید.
	سطوح و وسایلی را که زیاد لمس می شوند مرتباً با آب و صابون شسته یا با الکل ضد عفونی کنید.		در برخورد با افراد بیمار حتماً از ماسک استفاده کنید.
	از لمس پرندگان و حیوانات بیمار یا مرده خودداری کنید.		در صورت بروز علائم حاد تنفسی در منزل بمانید.
	فرد بیمار را از سالمندان، زنان باردار و افراد پرخطر جدا نگه دارید.		دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید.
	تهویه مناسب محیط را رعایت کنید.		چشم ها، دهان و بینی خود را با دست آلوده لمس نکنید.
	اگر در گروه های پرخطر هستید واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید.		هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال یا با سطح داخلی آرنج یا یقه لباس بپوشانید.
	حداقل ۲۴ ساعت پس از قطع تب در خانه بمانید.		از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک پرهیز کنید.
	در صورت وجود علائم خطر مانند: تنگی نفس تب بالا و ماندگار، ضعف شدید، کاهش سطح هوشیاری کبودی لب ها یا صورت، بدتر شدن علائم در بیماران زمینه ای به پزشک مراجعه کنید.		چنانچه فرزند / دانش آموز شما علائمی نظیر تب، سرفه، بدن درد و ابریزش بینی دارد از حضورش در مدرسه اجتناب کنید.
	اخبار سلامت را فقط از کانال های رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دنبال کنید.		برای کنترل تب و درد میتوانید از مسکن های ساده مانند استامینوفن استفاده کنید.